

你知道

如何给孩子擦鼻涕吗？

方法不对容易引发中耳炎

■ 本报记者 马珂
通讯员 肖侨芳

鼻涕后面的提醒信号

邹才隆告诉记者,人们鼻腔分泌的液体是黏液性的,但一般情况下不主动流出来,只有在患鼻腔疾病或某些全身疾病时才会出现流鼻涕的现象,比如感冒、慢性鼻炎、过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎、鼻息肉、鼻腔异物、腺样体炎以及某些急性传染病等。孩子经常流鼻涕不是好现象,要及时看医生,查找原因,对症治疗。疾病不同,流出的鼻涕也完全不同,各有特点:

- 清鼻涕:**多见于感冒初期、过敏性鼻炎、血管运动性鼻炎。
- 黏液性鼻涕:**常见于过度惊喜、悲伤、啼哭等感情变化时。当鼻腔受到某些物理性刺激或有炎症时,也会使黏液性鼻涕增加而流出来。
- 黏脓性鼻涕:**感冒后期,鼻涕会由水样转为黏液涕,到了恢复期即转为黏脓性鼻涕。
- 脓性鼻涕:**常见于慢性鼻窦炎持续时间较长、炎症侵蚀的范围较大时。如果脓性鼻涕带有臭味,要注意鼻腔内是否有异物。

物。

血性鼻涕:一般多见于萎缩性鼻炎、鼻结石、鼻内芽肿、溃疡及恶性肿瘤等。

感冒早期,热敷宝宝鼻子可畅通鼻腔

邹才隆称,不能同时按住双侧鼻孔擤鼻涕,否则容易导致鼻腔内的鼻涕进入鼻窦内或咽鼓管,造成中耳炎。以下是日常生活中擦鼻涕的一些技巧。

1. 流鼻涕时可以用柔软的手绢将鼻涕轻轻擦干净,不要过于用力。
2. 尽量不要用卫生纸给婴幼儿擦鼻涕,尤其是质量粗糙的卫生纸,以免损伤皮肤。
3. 在感冒早期,可用湿热的毛巾,在宝宝的鼻子上热敷,可减少鼻涕量,使鼻腔比较通畅。
4. 当温度降低、寒流来袭时,可以开空调或暖炉,改变室温,缓解宝宝的鼻塞、流鼻涕症状。
5. 鼻涕多或长期流鼻涕的孩子,一定要及时到医院看。

别同时按住双侧鼻孔擤鼻涕

如果孩子的鼻子被鼻涕或鼻屎堵住了,鼻腔不畅通,呼吸也会变得不顺畅,甚至可能出现张口呼吸,连说话的腔调都变了。为了避免这种情况出现,要学会为孩子清理鼻腔分泌物。

如果宝宝的鼻腔内有干痂,可用棉棍将分泌物轻轻地卷拨出来。如果分泌物较硬,可以先涂些软膏或眼药膏,或用棉棒蘸少许水滴在宝宝的鼻孔里,等分泌物变软,不再粘在鼻黏膜上时,再用棉棍轻轻拨出。不要用硬物去掏鼻屎,这样会损伤宝宝的鼻腔黏膜。

教会孩子掌握正确的擤鼻方法,不能同时按住双侧鼻孔擤鼻涕,否则容易导致鼻腔内的鼻涕进入鼻窦内或咽鼓管,造成中耳炎。正确的方法是:紧压一侧鼻翼,轻轻擤出对侧鼻腔的分泌物,然后再用同样的方法擤另一侧鼻子。

用蒸脸器产生的蒸气可以湿润孩子的鼻腔,将大量的鼻涕快速、自然地排除。使用时要注意防止蒸气烫伤孩子的皮肤,一

次使用的时间不宜太长,约3~5分钟即可。

每天早上洗脸时、洗澡时和睡觉前是清理鼻腔较好的时间。饭前清理可避免黏液流到咽喉部,引起恶心呕吐。如果在饭后清理,要隔1小时以后才能进行,以免孩子哭闹而引起食物返流。

孩子的鼻涕较多时,可以用生理性盐水喷鼻,可祛除鼻内分泌物及鼻涕,有效改善腔内环境,恢复鼻黏膜正常生理功能。较大的孩子除了用生理性盐水喷鼻外,也可使用盐酸羟甲唑啉喷鼻剂等鼻黏膜收缩剂。



孩子发热 应首选物理降温法

常见方法为头部冷敷、温水擦拭、酒精擦拭

■ 见习记者 梁宇晨

物理降温,是小儿发烧时常用的降温方法。常见的物理降温方法有:头部冷敷、温水擦拭、酒精擦拭等。那么,在孩子高烧时,针对这些物理降温法,妈妈该如何选择呢?其中有什么注意事项?对此,海口市人民医院儿内科副主任、主任医师林则彬为读者进行了解答。

头部冷敷即在孩子发热时,将毛巾用冷水浸湿后,拧至半干,折叠数层后敷于孩子的额头部位,并于5~10分钟一换;温水擦拭,是用40度左右的温水,擦拭患儿的身体,利用水分蒸发带走热量的方式进行降温;酒精擦拭适用于高烧的孩子,即用浓度为百分之45左右的酒精对患儿的身体部位进行擦拭。

医生表示,“由于每个患儿的体质不同,发热时所面临的情况也不同,所以很难选出最好的物理降温方式。只要是适合孩子的,便是好的。”

林则彬告诉记者,借助物理降温,患儿母亲要注意以下事项:其一是水温的控制。在给患儿擦拭身体时,不能用温度过低的水,否则易于造成血管收缩,不利于身体的散热、降温。如水温适宜,在擦拭过后,患儿的身体部位会出现桃红颜色,这种情况则有易于血管扩张,利于降温。其二,要注意擦拭的位置,如肘窝、腋窝、颈部、腹股沟等血管丰富的,可以适当擦拭得时间长些,擦至桃红颜色即可。而用酒精进行擦拭时,则不宜擦拭手心、脚心、背部、腹部等对冷敏感区域。其三,对于身体瘦弱、年龄小的、体质较差的孩子,在使用物理降温时要格外注意,不宜擦拭时间过长。

由于物理降温主要是利用水分、酒精蒸发散热等物理原理进行降温,若妈妈掌握不好擦拭要点,如用低水温进行擦拭,则更加不利于血管的散热。即使擦拭合理,也只能暂时在一定程度上降低患儿体温。所以,物理降温也有其不合理之处,并不能彻底改善患儿高烧、高温情况。

对此,林则彬表示,由于物理降温存在缺陷,患儿在高烧时还是应以药物降温为主。在药物治疗后若能结合物理降温,则患儿的高烧能很快消退。相对物理降温而言,药物降温效果会持久一些。妈妈在选择药物降温时,要根据医嘱,选择合适宝宝的药物,不能擅自用药。



■ 见习记者 梁宇晨

婴儿枕秃,即在小婴儿后脑勺、颈部的位置,出现掉发、不长头发或头发稀少的现象。

海口市人民医院儿内科副主任、主任医师林则彬表示,引起枕秃的原因有以下:1、妈妈孕期营养摄入不够,导致乳汁缺乏营养,引起婴儿缺钙。当婴儿体内缺钙或者患有佝偻病时,则易出汗较多,进而引发枕秃。2、枕头太硬,导致婴儿流汗后与枕头摩擦过大,引发掉发。3、宝宝生理性多汗导致。

在宝宝产生枕秃后,妈妈要及时就医,判定宝宝是因为生理性的多汗、头部与枕头经常摩擦而形成的,还是由于缺钙、患有佝偻病所导致。也就是说,枕秃是幼儿流汗过多导致枕部与枕头摩擦加大而引发的一种症状,并非疾病本身。要治疗枕秃问题,还得从幼儿的“流汗过多”上着手。

一般而言,枕秃与婴儿体内



缺钙及患有佝偻病有关。“要改善婴儿身体缺钙问题,哺乳期妈妈就应做好保健工作。若宝宝主要以母乳为食的,平时妈妈就要坚持补钙和维生素A、D,注意服用鱼肝油,多吃海鱼、猪肝、蛋黄、瘦肉等。只有妈妈的保健工作做到位了,才能为婴儿提供优质奶源。若婴儿以吃配方奶或配方奶与母乳结合为主食的,

则妈妈要根据奶量情况而服用鱼肝油,及时补充维生素D、A。”林则彬说。

补钙对于哺乳期妈妈而言非常重要。如果妈妈缺钙,为保证乳汁中钙含量的恒定,就会动用妈妈本身的骨钙,从而造成乳母骨软化、骨质疏松、腰腿疼痛等。这时,妈妈可适当食用钙片、虾皮、小鱼、海带、牛奶等进

行补钙。补钙的同时,也要注重维生素D的摄入,否则钙不能被身体吸收。

平时,妈妈和孩子也要多外出晒晒太阳,由于人体皮肤含有一种胆固醇,经阳光照射后,就变成了维生素D3。如果宝宝和妈妈能充分接受阳光的话,自身合成的维生素D3也能为妈妈和宝宝所用。

另外,为了保证乳汁的正常分泌,哺乳期妈妈在正确喂奶的同时,还要注意保持心情舒畅,多加锻炼。如果检查出是宝宝本身缺钙,那么可以在医生的指导下在宝宝的膳食中加入合适的食材进行补钙、补维生素D。

林则彬表示,婴儿枕秃一般只是暂时性症状。随着婴儿年龄的增长,睡眠时间逐渐减少,学会翻身及各种睡姿时,枕部与枕头的摩擦时间也会相应减少。当孩子体内缺钙、汗多的情况改善后,就不会再出现枕秃现象,原本掉落头发的部位也会逐渐长出新头发。

婴儿出现枕秃莫惊慌

一般只是暂时性症状,平时多补钙多晒太阳

96%儿童曾患分泌性中耳炎

多数急性分泌性中耳炎可自愈

■ 本报记者 马珂
通讯员 肖侨芳

海口一名10岁男孩最近感冒发烧,鼻涕流个不停,听不清别人说话,还老喊耳朵疼。家长感觉不对,带他去医院检查,确诊其患上了分泌性中耳炎。

数据显示,高达96%的儿童曾患过分泌性中耳炎,且复发率高。海南省妇幼保健院耳鼻喉科主治医师邹才隆表示,多数急性分泌性中耳炎可自愈,绝大多数经过合理的治疗,可以完全恢复正常,极少数需要进一步的手术治疗。因此,家长不必过度担心。

发病缘于儿童特殊生理特点

邹才隆说,儿童分泌性中耳炎有很多不同的名字,是以中耳内积液及听力下降为主要特征的中耳非化脓性炎症性疾病。临床医

生可能称之为渗出性中耳炎、卡他性中耳炎、浆液性中耳炎、浆液黏液性中耳炎、非化脓性中耳炎等,对病人而言,其实都差不多,现在多统称为分泌性中耳炎,简单的理解就是由于中耳内含气的空间被炎症时产生的液体占据,此时就会影响听力了。

目前,医学研究虽然没有彻底查明儿童易患该病的病因,但发现主要与咽鼓管(鼻子和耳朵之间的换气通道)功能障碍、感染和免疫反应等三大因素密切相关。此病常继发于急性上呼吸道感染,极可能是中耳的一种轻型的或低毒性的细菌感染。此外,由于中耳为独立的免疫防御系统,在儿童期尚未发育成熟,这也是儿童易患分泌性中耳炎的重要原因之一。

早发现、早诊断、早治疗

由于婴幼儿及儿童生长发

育的特点,分泌性中耳炎的发生有其独特特征和临床特点。听力对儿童认知能力和智力的综合发育具有重要的作用,早期诊断和合理治疗十分必要和迫切。超过3月没有治愈或自愈,感觉变为慢性分泌性中耳炎,多因急性期未得到及时与恰当的治疗,或反复发作、迁延所致。

家长在日常生活中,首先要注意儿童是否有听话迟钝或注意力不集中的现象。较大的儿童会告诉家长,耳内闷胀感或堵塞感、听力减退,耳内有响声等,这些症状常与体位改变,外耳道或擦鼻等动作后出现波动,多发生于感冒后或不知不觉中发生。

其次,要积极配合医生进行听力检查,声导抗测试是最常进行的基本听力学诊断测试,也是判断疾病恢复程度的重要参考依据。极少数情况下,可能需要作诊断性鼓膜穿刺术确诊。

行补钙。补钙的同时,也要注重维生素D的摄入,否则钙不能被身体吸收。

平时,妈妈和孩子也要多外出晒晒太阳,由于人体皮肤含有一种胆固醇,经阳光照射后,就变成了维生素D3。如果宝宝和妈妈能充分接受阳光的话,自身合成的维生素D3也能为妈妈和宝宝所用。

另外,为了保证乳汁的正常分泌,哺乳期妈妈在正确喂奶的同时,还要注意保持心情舒畅,多加锻炼。如果检查出是宝宝本身缺钙,那么可以在医生的指导下在宝宝的膳食中加入合适的食材进行补钙、补维生素D。

林则彬表示,婴儿枕秃一般只是暂时性症状。随着婴儿年龄的增长,睡眠时间逐渐减少,学会翻身及各种睡姿时,枕部与枕头的摩擦时间也会相应减少。当孩子体内缺钙、汗多的情况改善后,就不会再出现枕秃现象,原本掉落头发的部位也会逐渐长出新头发。

治疗期间避免乘坐飞机

邹才隆提醒家长,宝宝如果得了中耳炎,要及时治疗,并为宝宝进行治疗后护理工作,如果得不到科学治疗,很有可能导致耳聋症状的出现。因此家长一旦发现孩子患有中耳炎疾病,一定要及时地采取治疗措施。

孩子治疗期间注意的是:应规范用药,注意减少或避免感冒发生,定期复诊,治疗期间避免乘坐飞机。

家长对于幼儿中耳炎的护理应注意避免以下误区:1.给宝宝喂奶过急或奶嘴上的孔较大,会使流入的奶水太快或太多,宝宝来不及吞咽而引起呛咳,导致乳汁进入中耳发生感染;2.给宝宝洗澡、洗头时,因宝宝不合作导致污水流入耳朵内发生感染;3.家长给宝宝挖耳朵,不小心刺伤了耳内的皮肤粘膜而引起感染。

育儿百科

给宝宝冲奶粉 千万别犯6种错

正确冲调奶粉事关宝宝健康,专家提醒,以下6种错误千万别犯。

错误1:冲奶过稀或过浓
稀释奶粉时加水过多会使婴儿体重增长缓慢,甚至引起消瘦;而加水过少会使婴儿摄入过多热量、蛋白质和矿物质,加重消化和排泄的负担,甚至引起高钠血症,消化不良、肥胖等。

错误2:用力摇晃奶瓶来冲调奶粉
奶粉在上下左右剧烈摇晃的过程中,会产生大量的气泡,宝宝喝下带着大量气泡的奶液时,会同时吞下泡液中的空气,导致喝完奶后很容易吐奶和腹胀。正确的冲调奶粉的方法是:双手手掌夹紧奶瓶,来回滚搓。这样冲调的奶液既能让奶粉充分溶解,又不会起泡!

错误3:先加奶粉后加水
先加奶粉后加水,会使奶液过浓,影响宝宝胃肠道的消化和吸收,引起消化不良,大便干燥,严重的可引起坏死性出血性小肠炎。正确的冲调方法是将定量的40℃~60℃的温开水倒入奶瓶内,再加入适当比例的奶粉,最好现配现吃。

错误4:使用矿泉水或纯净水冲奶粉
矿泉水富含矿物质,磷酸盐、磷酸钙过多,而婴儿肠胃消化功能还不健全,长期用矿泉水冲牛奶会引发婴儿消化不良和便秘。纯净水失去了普通自来水的矿物元素,而人从水中对钙吸收率达90%以上,所以也不宜用纯净水冲牛奶。一般建议使用烧开后的自来水来冲调奶粉。

错误5:用开水冲奶粉
水温过高,会破坏奶粉中的乳清蛋白产生凝块,影响孩子消化吸收。另一方面,某些对热不稳定的维生素也会被破坏,特别是有的奶粉中添加的免疫活性物质,会被全部破坏。因此,冲调奶粉应用温水,避免其中营养物质的损失。通常泡奶最适宜的温度是40℃~50℃。

错误6:冲调好的奶粉再次煮沸
已经冲调好的奶粉若再煮沸,会使蛋白质、维生素等营养物质的结构发生变化,从而失去原有的营养价值。宝宝再喝这样的奶水,获得的营养也要大打折扣。(桑文)

宝宝长牙会引起发烧吗? 医生:有此可能,一般能自行缓解

宝宝一发烧,家人就跟着着急上火,同时也在寻找发烧原因,而宝宝长牙也被当做发烧的罪魁祸首之一。然而,宝宝长牙真的会引起发烧吗?医生提醒,宝宝出牙引起口腔免疫力变低,确实有可能会引起低热,一般可以自行缓解,而且很少被发现,但是38℃以上的发热往往与出牙齿无关。也就是说,正常情况下宝宝出牙发热最多只有38℃,如果您的孩子体温高于38℃就不要再怪罪于出牙了。

那么,为什么宝宝出牙有可能会引起低烧呢?实际上,造成发烧的真正原因在于出牙期宝宝牙龈痒,一旦孩子免疫力差,又喜欢啃咬东西、磨牙牙龈(出牙期牙龈会红肿、易破损),就会遭受口腔细菌侵袭,引发口腔黏膜感染、发炎,最终有发烧的可能。通常情况下,这种感染影响不会很大,因此常见为低热。

此外,宝宝长牙期喜欢抓了东西就送嘴里,因此也容易将细菌、病毒送入嘴里,遭受感染,严重情况下会导致或并发其他病症感染,爸爸妈妈一定不能掉以轻心。

在宝宝长牙期,爸爸妈妈要注意多帮宝宝清洁口腔,平时让宝宝多喝水,饭后注意漱口。但是出牙能使体温稍稍升高,所以宝宝可能会觉得比平时热一点,当宝宝有点低烧的时候,爸爸妈妈不用太担心,如果低烧情况持续不退,或者宝宝体温已经超过38.5℃,就应该及时到医院就诊。(小玖)

宝宝7种异常行为 新手爸妈需警惕

一些不良行为习惯,很可能预示着某些疾病,因此家长要格外警惕宝宝的“不正常”举动。另外,通过发育商测试,便可知晓婴幼儿心智发育水平,目的是为了及早发现早治疗。

- 1.发育比别的孩子晚,4~5个月不会翻身,8个月不会坐。或全身发软无力,或四肢发紧,硬挺易惊,动作过多或过少者。
- 2.吃奶无力经常呛噎、吐奶、哭声微弱或阵发性尖叫,呼吸障碍者,进食差者。
- 早期僵硬和松弛症状可在出生后不久即可发现。其他一些症状可能需要几个月后才显现。如果经常发生上述症状则要引起注意。确信为脑瘫时,要带他们看医生。
- 3.抓东西:婴儿在3~5月时看东西要伸手去抓,如5个月以后还不能抓或只用一只手抓者应怀疑。
- 4.面部表情:一般出生后4~6周会笑,以后认人,痉挛型脑瘫近于面无表情,手足徐动型脑瘫常呈愁眉苦脸的样子。
- 5.出生后3个月还无站立或迈步表示者。
- 6.婴儿百天还不能抬头,4~5个月挺胸时头仍摇摆不定者。
- 7.握拳,如已过4个月仍是拇指内收,手不张开者。

(桑文)