

孩子性早熟应提早预防

部分性早熟不需治疗,平时应鼓励孩子多活动



■ 本报记者 马珂
通讯员 肖侨芳

儿童性发育的开始年龄显著提前,通常女孩子在8岁前,男孩在9岁前呈现第二性征(如女孩乳房发育,男孩外生殖器增大等)者可诊断为性早熟。海南省妇幼保健院儿保科主任医师张雅琴提醒家长,日常生活中,应注意预防孩子性早熟。

张雅琴称,女孩发生性早熟往往首先出现乳房增大,乳房可有触痛,可为两侧乳房同时增大,但也可仅为一侧乳房增大,以后才发展到另一侧。8岁以前,宝宝的生殖器官没有发育,不会有任何分泌物,假如妈妈在给宝宝洗澡时,看

到宝宝外阴有白带样分泌物,同时宝宝的身高增长加速,妈妈就要多加注意了。如果未及时恰当治疗,以后还会出现阴毛、腋毛及阴道出血。开始时多为不规则阴道出血,逐渐过渡到规则月经。

部分性早熟的宝宝不需要治疗,但要杜绝引起性早熟的因素,家长要长期追踪观察。每3至6个月复诊一次。日常生活中,家长应鼓励孩子参加跳绳、爬楼梯、打篮球、打羽毛球等活动。

孩子甲状腺功能减低伴有性早熟,肾上腺皮质增生症、肾上腺肿瘤、中枢神经系统所致性早熟,外源性(药物)性早熟等症,应分别给药物治疗、放射疗法、化学疗法和手术治疗。

专家提醒家长,应从以下方面预防孩子性早熟:

- 1 营养过剩是容易引起孩子性早熟的主要原因之一。要预防性早熟的发生,家长应注意高蛋白食物的摄入量不要过多,每餐中肉菜搭配,千万不要以肉当菜。
- 2 少吃洋快餐。有研究表明,每周光顾洋快餐2次以上,并经常食用油炸类膨化食品的儿童,其性早熟的可能性是普通儿童的2.5倍。因此每周限制宝宝吃洋快餐,用新鲜水果代替油炸类小食品。

- 3 补品会促使孩子性早熟。因此不要盲目给孩子食用蜂王浆、蜂花粉等“补品”或是增进智力的保健品。必要时应在医生指导下进行。
- 4 妈妈要妥善存放避孕药物、丰乳美容品等,以免孩子误服或接触,也不要给孩子搽用成人化妆品或护肤品。处于哺乳期的母亲不可使用涂抹在乳房上的丰乳产品,以防被宝宝吃进体内。
- 5 宝宝要少吃反季节蔬菜和水果以及含有添加剂的食品。

- 6 父母亲密时要避开孩子,此外禁止孩子看与性有关的影视和书籍。
- 7 心理上消除顾虑。首先父母应懂得些医学知识,了解孩子的性早熟不过是生理性发育提前而已,不必惊慌。并且可以把这些知识和道理告诉孩子,解除孩子的思想顾虑,减轻思想负担,不必害羞,也不要有自卑感,还要注意月经期的生理卫生,懂得乳房、生殖器等部位的自我保护。

制图/和平

“应考尿频症”

饮食来调整

早餐少喝或不喝牛奶豆浆等饮品,以面食、煎鸡蛋为主

■ 本报记者 马珂 通讯员 彭华

很多孩子可能都有这样的经历:一进考场便想小便,这种“应考尿频症”,对考生情绪和考试成绩有很大的负面影响。海南省妇幼保健院儿保科主任医师张晓萍指出,这种症状可以在考前加以预防。张晓萍表示,很多有“应考尿频症”的人,可能都是由于心理压力造成的,除了通过调节心理预防外,还可以通过饮食调整来控制。

张晓萍建议,考生在考试期间要注意控制饮水量。考试当天,早餐少喝或不喝牛奶、豆浆等饮品,而以面食、煎鸡蛋为主,午餐以大米饭和炒菜为主,少喝一点菜汤,考完后则可多饮矿泉水,以供新陈代谢所需。由于一些面包和糕点中含有糖分,食用过多容易泛酸,胃不好的孩子可以适当吃些馒头或咸菜,这些食物中的碱和盐有中和胃酸的作用。

另外,在饮食中适当降低含盐量,以免因口渴而饮水过多。还有一些考



生会在考试期间出现失眠的情况。专家建议,此类考生临考前最好少喝咖啡、茶等饮品,清淡饮食,以免过于兴奋影响睡眠。处于经期的考生要注意休息、忌生冷是饮食要点。此外,经期各种营养素的供给量和能量都应有相应的提高,满足经期女性摄取充足的营养。

临近中高考,家长都比较担心孩子营养不够,想方设法给孩子“补一补”。但是专家指出,此时饮食以鸡鸭鱼肉“唱主角”的做法并不明智。饮食选择上,应以高糖、高蛋白、低脂肪为原则,可以熬些薏米粥、绿豆粥、银耳莲子汤等来饮用,夏季蔬菜丰富,黄瓜、西红柿配以鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼等有助于增强记忆力的食品,是理想的饮食结构。在一日三餐的热量分配上,要做到早餐热量占到全天饭量的25%左右,中午应占40%,晚上应占35%。

张晓萍指出,孩子每天作息夜间最好不要超过12点,家长可适当给孩子准备夜宵,在孩子入睡前一个小时食用,如喝些红枣、枸杞、小米粥或牛奶(酸奶)加馍片、苏打饼干、西红柿鸡蛋面,尽量不要吃过于油腻,不易消化的食物,以免影响睡眠。

专家提醒,目前,市场上部分保健品都夸大作用,短时间内盲目进补没有必要,补得不当,反而造成身体不适,因而考生考前切忌盲目进补。考试期间的饮食,应尽可能选择孩子平时熟悉的食物。

■ 本报记者 孙婧 通讯员 陈洁

“家长们小心了,隐翅虫会要孩子命。”最近一段时间,一个关于“隐翅虫体内含有剧毒,叮了小朋友可能致命”的帖子在微信朋友圈里疯转。就此,记者从解放军第425医院皮肤科了解到,隐翅虫会致命的说法是谣传,但当前的确是儿童皮肤病高发季节,除了常见的湿疹、皮炎外,隐翅虫引起的皮炎也较多。

隐翅虫又被称为“影子虫”、“青腰虫”,状似白蚁,体长约0.5厘米—1厘米,身体为橘黄色,头、胸及尾部为铁青色,故俗称“青蚂蚁”,广泛分布在世界各地。喜好栖息在水田、草地及树林

中。隐翅虫有趋光习性,常在晚上飞入有灯火的地方。

解放军第425医院皮肤科博士周迪表示,每年的五、六月是儿童皮肤病的高发季节,许多家长在带孩子出外游玩,回来后发现自己身上起了各种疙瘩、红斑,甚至是水疱,不少都是由隐翅虫引起。

周迪强调,隐翅虫并不会蜇人,即使附着在人体上也不会造成伤害,有毒的其实是它身体里的毒液。因为隐翅虫身体中含有胶冻状的酸性液体,起“隐翅毒素”,腐蚀性强。皮肤接触10~15秒就有反应,产生剧烈灼痛感,造成皮肤起泡及溃烂,是为隐翅虫皮炎,但只要不挠、及时治疗就没有大碍。



对于隐翅虫爬过皮肤后是否对皮肤造成伤害,周迪告诉记者,通常不会,因为虫没有被打死,毒液没有流出来,因此被隐翅虫爬过后,务必保持患处清洁,一般不会发病。但是,有过敏体质的患者应立即到权威医院的皮肤科就医,一般医生会开具药物口服和涂抹患处,约两个星期后愈合。

当隐翅虫的体液不小心弄到皮肤上时,怎么处理才是正确的呢?周迪介绍,由于其体液呈强酸性,所以应用碱性物质进行中和,如牙膏,苏打,肥皂水等对皮肤进行处理(不可用烧碱等强碱性物质),然后用清水洗净,缺乏以上条件时可用大量的清水冲洗。若进行以上处理后仍然发生皮肤红斑、糜烂、水疱并伴有明显疼痛,应及时到专科医院的皮肤科门诊就医。

由于隐翅虫有趋光习性,常在晚上飞入有灯火的地方,家庭如何防治隐翅虫呢?周迪建议,一是针对隐翅虫的食腐特性,搞好环境卫生,消灭隐翅虫孳生地,家庭中可装置纱门纱窗,防止隐翅虫进入室内;二是发现隐翅虫落在皮肤上时,不要用手拍击,应将虫打落在地,用脚踩死;三是若虫体接触过皮肤,应及时用肥皂清洗,然后涂5%碳酸氢钠溶液或10%—20%氨水,以中和酸性毒液。若皮损处红肿或糜烂,应用1:5000高锰酸钾溶液湿敷,待渗液减少后涂氧化锌油;四是口服抗过敏药,如氯雷他定,一天2次,一次5毫克。如患儿还伴有发烧、头痛、恶心、呕吐等全身中毒症状,应及时去医院诊治。

总之,对付隐翅虫的方法可以总结为:千万别用手去拍击,发现它在身上爬行,将它吹走。如果不小心将其拍死在皮肤上,立即反复冲洗。如发现皮肤有异常反应,及时就诊。

创可贴用错更受伤

专家教你如何正确使用

媒体近期报道,苏州一个四岁小女孩受烫,手指受伤用创可贴包扎之后,奶奶又在创可贴上用布条进行包扎,最后用牛皮筋进行缠裹,因为包扎太紧,造成血流不畅,导致手指末端坏死而面临截肢。这是一个家庭的悲剧,看到这样的新闻真让人痛心。

创可贴几乎每个家庭的药箱里都有,是居家常备的用品,每个人都用过,但却不是每个人都会用。近期,有关专家就创可贴的正确用法提出了以下科学建议:

创可贴只适用于小伤口

在创可贴的说明书上,我们可以看到这样的字样“用于小创伤,擦伤等患处,有助于防止细菌和异物侵入,保持伤口卫生,预防伤口感染;特有防水阻隔功能,能有效防止水中细菌侵入伤口

引起的感染,加速伤口愈合。”可见,创可贴不是万能胶布,它只是起到防水、抗菌、防异物的伤口保护作用,只适用于小伤口,而且这里的小伤口必须是伤口整齐、出血不多而又不需要缝合的浅表伤口,不能是深部的大伤口。另外,使用创可贴之前必须用洁净的水或者生理盐水充分冲洗伤口,伤口冲洗干净并用碘伏消毒后再贴创可贴才能有效防止感染。

创可贴不适用于动物抓伤

创可贴不适用于猫、狗等宠物的抓伤,猫狗的抓伤要暴露伤口,不能包扎,及时充分用皂液清洗之后去医院接种狂犬疫苗。创可贴也不适用于生锈的针刺、铁钉扎等深部伤口,此类伤口也应该暴露着到医院进行深部清洗,并打破伤风疫苗预防破伤风。另外,如果伤

口超过24小时,伤口有流脓流水等分泌物时,也不适合使用创可贴,而是需要在伤口涂抹抗菌药膏后使用无菌透气纱布进行包扎,否则会因创可贴的包裹造成引流不畅而加重伤口感染。

使用创可贴应及时更换

创可贴的使用时间不能过长,通常需要每日更换,最长不要超过两天。在更换时要注意观察创面,一旦出现伤口红肿化脓就必须停止使用,并及时就医。

使用创可贴不要缠太紧

创可贴使用时不能缠得太紧,太紧容易造成文章开头新闻中指端皮肤肌肉坏死的悲剧。

由于婴幼儿的皮肤肌肉娇嫩,因此不建议两岁以下的儿童使用创可贴。

育儿百科

护理宝宝皮肤 妈妈有妙招

年龄小的宝宝身体发育处于起步阶段,皮肤表层的抵抗力较弱,很容易受到外界的损伤。怎样才能有效护理宝宝皮肤,使宝宝皮肤光滑娇嫩呢?下面介绍一些小妙招。

- 1、宝宝洗澡用的沐浴露及香皂等尽量选择专用的纯净温和的品牌,因为宝宝皮肤对于酸碱的控制能力不高,温和的沐浴露等可以有效保留宝宝皮肤上的酸性保护膜。
- 2、湿疹是宝宝经常遇到的皮肤疾病之一,家长要保持宝宝衣物的干爽清洁,经常更换纸尿裤。为有效预防宝宝湿疹,可以为其涂抹温和型的修护护理霜,不仅可以滋润宝宝皮肤,还可以抵抗空气中的过敏原,预防湿疹。
- 3、宝宝1岁左右皮肤发育较快,此时要为其补充足够的营养,富含维生素D和钙的食物是不错的选择,但要注意宝宝的消化状态,观察其是否对某种食物过敏。
- 4、带宝宝外出时,要保护好其外露的皮肤,最好用薄一点的衣物遮盖,出发前尽量为其涂抹专用的防晒霜。
- 5、宝宝洗澡时水温应合适,太凉或太热都会造成皮肤受损。家长最好不要喷香水等,以免刺激宝宝皮肤。

(宗和)

3岁前不主张宝宝用牙膏刷牙

虽然宝宝的牙还没长齐,但为了口腔健康,不少宝妈已经开始给宝宝刷牙了。市场上宝宝用的牙膏琳琅满目,还有的声称可以吞咽。事实果真如此吗?多大的宝宝可以开始用牙膏刷牙?

一般来说,3岁前的宝宝不主张用牙膏刷牙,尤其是成人牙膏。为了预防龋齿,大部分成人牙膏中都会添加氟化物,而氟化物不能残留在口中,更不能吞咽,否则会影响健康。3岁前的宝宝控制能力较差,也不能很好地通过漱口来清洁口腔,容易把牙膏残留在牙缝中,或者把漱口水、牙膏吞进肚子里。因此,对不到3岁的宝宝,家长可以用指套牙刷蘸温开水或淡盐水给宝宝刷牙。3岁后,宝宝一般可以自理,有了一定的控制能力,吞咽功能发育也较完善了,此时可以开始用牙膏刷牙。不过,必须要选用儿童专用牙膏,挤牙膏时量要少,黄豆大小即可。

给宝宝选牙膏,还有一些事项需要注意:尽量选择无香味牙膏。市面上不少儿童牙膏都带有水果香味,这增加了宝宝吃牙膏的可能性。孩子也不宜使用成人牙膏或含某些特定药物成分的牙膏,否则可能导致口腔菌群发生改变及某些细菌产生耐药性,反而不利于口腔健康。

(生时)

孩子害怕上幼儿园5种行为

孩子刚上幼儿园初期会不适应幼儿园,有一些哭闹现象,或者上了一段时间的幼儿园也有可能害怕,一旦孩子出现以下5种行为,爸妈要引起重视,务必帮助孩子及时调整心情。

在幼儿园不说话:宝宝在幼儿园里不说话,坐在角落里呆呆地什么都不愿意做,也不跟其他小朋友玩,不参与游戏,也不敢与老师交流。

对策:妈妈送孩子上幼儿园后,要经常与老师交流,并让孩子看到这一亲切情形,逐步消除宝宝对老师的陌生感;或者有时候带孩子到老师家里拜访。

从不在幼儿园大便,经常拉裤子上:宝宝从来不敢在幼儿园大便,甚至小便也时常拉在裤子,或者有时候整天憋尿,一放学就立即拉。

对策:妈妈可以将事情向老师反映,让老师经常带孩子上厕所,让宝宝习惯在幼儿园如厕,记得叮嘱老师不能强迫。

上幼儿园就哭,拉住大人的手不放:宝宝早上看到妈妈拿起书包就哭,说不肯上学,即使到了幼儿园门口,宝宝也拉住大人的手不放。

对策:妈妈跟宝宝约定时间,什么时候会回来接宝宝,还可以跟孩子约定,晚上会跟宝宝一起做的事情。如果还不行,妈妈只能狠狠心走了。要相信宝宝的适应能力很强。

上幼儿园就喊肚子痛或不舒服:有些孩子一提上幼儿园就喊肚子疼、头晕,甚至呕吐、晕厥,可到了医院又查不出原因。这就是孩子的躯体障碍。焦虑时,宝宝会出现一些躯体性症状,如肚子疼、发烧、腹泻、出虚汗等。比如有孩子每到周日晚上开始肚子疼。

对策:家长需要先带孩子去医院,排除身体疾病。如果表现严重,妈妈可以考虑让宝宝暂时休息几天,并带孩子放松心情。

说害怕老师:宝宝经常说害怕老师,甚至要上幼儿园时,会紧张恐惧,这种情况爸妈就要考虑老师是否曾经惩罚宝宝,或者做了让宝宝害怕的事情。

对策:妈妈要耐心询问宝宝,为什么会害怕老师,根据宝宝反馈的情况,再进一步采取措施。

(桑文)