

静电作怪，孩子被“咬”全身瘙痒

■ 本报记者 侯赛 特约记者 汪传喜

近日,不少妈妈在微信圈里都关注了这样一件事:一个7岁小男孩每晚脱衣睡觉时,都直喊皮肤离奇瘙痒。到医院检查后发现,原来是父母给孩子穿得太多化纤材质的衣服保暖,孩子因为白天的大量活动,在衣服里产生大量静电,晚上脱衣服睡觉时,被噼里啪啦“电”着了。

静电致宝宝生病

静电噼里啪啦除了会让触电的皮肤感到丝丝疼痛,静电竟然还会致使宝宝生病?海口市人民医院皮肤科医生赵晓霞告诉记者,静电会诱发多种疾病,对宝宝健康产生影响。

首先,会诱发心律失常。当瞬间电压过大时,人会感到一种燥热感,并有烦燥、头痛的感觉。宝宝的心脏非常脆弱,经受不了这种静电的“体罚”,静电不仅改变了体表电位差,妨碍了正常的心电传导,严重的还会诱发室性早搏等心律失常。

其次,会导致血钙流失。持久的静电还可使血的碱性升高,血清



日常预防静电小贴士

洗澡:

加强
皮肤保湿

洗澡能够将宝宝身上的静电洗走,洗完澡后给宝宝擦上婴幼儿护肤产品,锁住肌肤水分,避免蒸发过快,趁宝宝的皮肤还处于湿润的状态来穿衣能有效减少静电的生成。

饮食:

维生素和酸性食物
抗静电

由于体内静电的积蓄导致血液酸碱度(pH值)偏碱性,应该多给宝宝增加含有维生素C、A、E的食物和酸性食物,以中和由于静电导致的血液碱性增高。多喝水,多吃蔬果以及带鱼、甲鱼等可以增加皮肤弹性和保湿性的食物,维持人体内电解质平衡、抗细胞氧化和保护细胞膜电位正常的功效。

环境:

保持湿度

加快静电转移

湿度保持在45%以上能有效控制静电的生成,所以妈妈不妨勤拖地、洒水,或者使用空气加湿器,增加室内湿度,从而加快静电的转移。还可以多摆放点绿色植物或饲养一缸观赏鱼,这些都能起到室内保湿的作用。此外,居室内尽可能避免使用化纤地毯、装饰物和塑料质地的饰物,少摆放辐射大的电器,常开门窗,保持空气流通。

外出:

场地选择增加
体表湿气

冬天进行亲子户外活动时,可以有选择性地多带宝宝到草坪、湿地等地方进行户外游戏,适度增加宝宝体表的湿气。(侯辑)

儿科医生教你应对小儿黄疸

黄疸是肉眼可以观察到的皮肤、巩膜和粘膜变黄,是一种呈黄色被称为胆红素的物质在血液中堆积所致。东亚人特别容易出现黄疸,大约有一半的足月新生儿会出现黄疸。

专家表示,黄疸严重时会对宝宝造成伤害,其中最可怕的是胆红素脑病。胆红素进入脑部,与神经细胞结合后破坏神经,并把脑组织染黄。皮肤黄疸还能消退,但脑神经一旦被染黄就会坏掉,永远无法修复。胆红素对神经的伤害可造成智力低下、瘫痪、耳聋等,这些可怕的伤害是永久性的,并且无法恢复。

需要请爸爸妈妈放宽心的是:可怕的胆红素脑病只是极少数,大部分宝宝的黄疸并不严重,对身体也不会造成伤害。在现有的医疗条件下,即使宝宝黄疸严重,只要及时发现和处理,经过认真治疗,宝宝也能健康成长,较少留下可怕的后遗症。

日常生活中,应该怎样应对黄疸?专家表示,大部分新生儿黄疸并不严重,是正常的生理现象,会自行消退,不需要任何处理。

应对轻微黄疸,最好的方法是充分喂养,增加胃肠蠕动,促进胆红素从大便排泄。简单说来,就是“多吃多拉,有助退黄”。

坊间流传的喝白开水和葡萄糖水帮助退黄的说法并不靠谱。宝宝的胃容量有限,水和葡萄糖水会占肚子,减少奶量,于是大便量减少,胆红素排出也会相应减少,不利黄疸消退。

晒晒太阳就能退黄的想法也不够成熟。蓝光照射确实可以让黄疸消退,但太阳光虽然含有蓝光,含量却有限,作用不明显,而且还要承担宝宝娇嫩的皮肤被紫外线灼伤的风险。

黄疸不需要停母乳,反而要加强母乳喂养,让宝宝多吃多拉;如果黄疸无改善或者出现其他症状,要及时就医。有些宝宝黄疸情况比较严重,则需要住院治疗。(桑文)

孩子磨牙怎么回事? 可能是晚餐吃太饱

孩子晚上睡觉,有时会发出像小老鼠一样“咯吱咯吱”的声音,那是孩子睡觉时发出的磨牙声。许多父母认为可能是孩子肚子里长虫子了,接着就给孩子们服用驱虫药,结果发现根本不见效。“其实,孩子磨牙有多种原因,并不都是肚子里有虫。”专家表示。

晚餐吃过饱

解析:孩子的胃肠道里还存留着食物,消化系统会继续工作以“消灭”这些食物。此时,咀嚼肌也会被动员一起参加工作,从而导致孩子睡觉磨牙。对于这类孩子,父母要注意不要让孩子在晚餐的时候吃得过多过饱,睡前尽量不要再吃东西,要合理饮食。

太阳晒得少

解析:晒太阳少可导致孩子的维生素D不足,影响钙的吸收。而孩子缺钙,会使孩子产生烦躁的情绪,夜里睡觉不安稳,从而容易在睡觉的时候磨牙。对于这类孩子,父母可以多带他们出去户外活动,多晒晒太阳,饮食要合理,可以吃钙片或者鱼肝油进行补钙。

睡觉爱偏头

解析:如果孩子睡觉长时间侧向一边,会造成咀嚼肌不协调,受压的那一侧咀嚼机会不断地异常收缩,从而出现磨牙。另外,有些孩子喜欢蒙着头睡觉,这样会导致二氧化碳浓度升高,缺乏氧气,也会导致孩子睡觉磨牙。父母平时要多加留意孩子的睡觉姿势,如果发现孩子的睡觉姿势不好,要及时纠正过来。

牙齿不整齐

解析:如果孩子的咀嚼肌用力过大或用力偏向一侧,以及牙齿咬合关系不好,会发生颞下颌关节功能紊乱,也会引起夜间磨牙。要是孩子的牙齿排列不整齐,其咀嚼机的位置也往往不会正常,睡觉的时候,咀嚼机会发生异常的收缩,导致夜间睡觉磨牙。姚主任建议父母要定期带孩子去看牙科医生,及时纠正孩子牙齿的排列,根据医生的建议做牙齿矫正和治疗。(桑文)

孕期长痔疮怎么办?

多吃富含粗纤维的蔬菜、水果,多运动

由于特殊的生理状况,准妈妈在孕期很容易长痔疮,有妈妈担心会影响顺产,其实是不会的。但长痔疮可能会造成一些不良影响,因此长痔疮的孕妈妈应该注意一些生活习惯,以缓解症状。

准妈妈得痔疮一般有两种情况:一种是原本有旧疾,怀孕后复发了;另一种是怀孕后新长的。怀孕后静脉内的压力升高,血管弹性降低,又因增大的子宫压迫盆腔的血管,使腿部、外阴部及直肠等处的静脉血不能通畅地返回心脏,这就使直肠下段和肛门周围的静脉充血膨大而形成痔疮。另外,孕期肠道蠕动减慢而出现便秘、排便困难、腹内压力增高,也是促使痔疮发生的原因。

为了缓解痔疮,孕妇应该做到以下几点:

1、有意识地多饮水,多吃富含粗纤维的蔬菜、水果;

2、尽量少吃辛辣刺激类食物,如辣椒、胡椒、生姜、大蒜、大葱等;

3、适当运动,无不良妊娠症状的孕妇应每天坚持做10至30次提肛动作(有意识地收缩肛门),能减少痔静脉丛的淤血,改善局部血液循环减轻症状;

4、养成定时排便的习惯,便后最好用温盐水冲洗肛门,以免肛门局部受到刺激;

5、孕期不宜采取仰卧位睡眠和休息,应多取侧卧位,以缓解或消除妊娠子宫对下腔静脉的压迫,避免血液瘀积。(宗和)

“性早熟”发病率高 家长,莫把孩子“补”成性早熟

■ 本报记者 侯赛

近年来,儿童性早熟发病率明显上升,严重影响孩子的健康成长,其防治问题也更加受到家长重视。

海口市人民医院内分泌专家张艳姣表示,在日常门诊中,她每个月都会碰到10多例性早熟的小病患。和国内一些省份相比,海南性早熟的发病率相对较高。家长对此要引起足够重视,切勿错过纠正性早熟的最佳时机。

乱服用“增高素”导致性早熟

两名13岁的男孩因为比班上其他男生长得矮,产生自卑心理,于是到保健药品店购买“增高素”服用。一段时间后,他们发现自己的个子确实长了不少,但是第二年却停止生长了。

张艳姣表示,所谓“增高素”其实就是性激素,使男孩性早熟,骨骼成长过快,骨骺提前融合,反而最终比成年期身高矮了。

专家表示,性早熟是一种生长发育异常的少儿内分泌疾病。一般认为女孩在8岁前乳房发育,10岁以前出现月经初潮;男孩9岁以前出现第二性征,即属性早熟。其中以女孩多见,为男孩的4—5倍。

医学上根据发病机理及临床特征,把性早熟分为真性性早熟、假性性早熟和不完全性性早熟。其中,真性性早熟是内外生殖器都提前成熟,也叫完全性性早熟,这样的孩子性征早出现并具有生育能力,同时伴有身高和体重增长加速、骨骼成熟过快和骨骺提前融合。孩子在发病初期骨骼超前,但最终成年期身高反较矮小,常不

力。相信很多已做妈妈的女性都会感同身受,怀孕期间不经意的一次咳嗽、大笑或打喷嚏,都可能发生漏尿。而且如果在分娩时现产程延长、难产、产钳助产等情况,产后“漏尿”的几率也会增加。同样地,女性绝经后盆底组织功能开始退化,漏尿的现象也会开始出现。

预防压力性尿失禁,建议从妊娠分娩期开始。孕期要避免做剧烈或持久地增加腹压的活动,不要憋尿,如有咳嗽、便秘要积极治疗。分娩后6周内不要过多活动,不要过早负重、下地干活。同时,产后应及早做盆底肌锻炼,比如做产后瑜伽等运动,促进盆腔血液循环,恢复盆底肌的张力。对于绝经期女性,建议定期做妇科检查,饮食清淡,多食含纤维素丰富的食物,防止便秘。

治疗压力性尿失禁

越早效果越好

“尿失禁虽然难堪,但寻求医生帮助的患者很少,原因主要是觉得这种病不会给身体带来疼痛,没必要看医生。或者不好意思向医生诉说,宁愿勤换裤子。”王静表示,治疗压力性尿失禁,越早越好。

压力性尿失禁分轻度、中度、重度三种情况。轻度只有在腹压增加时偶发尿失禁,不需佩戴尿垫;中度在腹压增加及起立活动时,有频繁的尿失禁,平常需佩戴尿垫;重度是在起立活动或卧位体位变化时即有尿失禁,严重地影响患者的生活及社交活动。

对于轻度的尿失禁,专家认为,可通过“生物反馈疗法”或吸肛运动来理疗恢复盆底肌功能。但对中、重度症状,极佳的方式是做“盆底微创悬吊术”,就是通过妇科微创术,把原来降低的盆底组织缝起来;或者将一种由特殊材料制成的“网片吊带”支撑起盆底肌,达到治疗效果。

预防从妊娠分娩开始

据介绍,国内统计约有10—40%的女性有不同程度的压力性尿失禁现象,主要对象是已分娩女性及绝经后女性。

王静表示,女性在怀孕时,盆底要长时间承受胎儿不断增长的重量,导致盆底肌肉发生松弛,膀胱和尿道连接处位置下移,从而降低对尿液的控制能

足150厘米。

家长应多观察孩子身体变化

“许多孩子有了性早熟的症状却羞于对家长启齿,而耽误了最佳治疗时机。”张艳姣表示,家长应注意多观察生长期孩子的身体变化,做到提早发现。

专家表示,男孩性早熟的表现主要是睾丸及阴茎增大,出现阴毛、胡须和变声,或者有阴茎勃起以及排精。睾丸和阴茎出现以后,家长发现这些孩子的个头要比同龄孩子长得快,女孩也一样会有相同的状况发生。

女孩性早熟主要表现在乳房发育,可有触痛感。另外还有外生殖器发育、阴道分泌物增多,阴毛的增长,还有月经的来临以及腋毛出现。月经来刚一开始,男孩性早熟主要表现在乳房发育,可有触痛感。另外还有外生殖器发育、阴道分泌物增多,阴毛的增长,还有月经的来临以及腋毛出现。月经来刚一开始,女孩也一样会有相同的状况发生。

女孩性早熟主要表现在乳房发育,可有触痛感。另外还有外生殖器发育、阴道分泌物增多,阴毛的增长,还有月经的来临以及腋毛出现。月经来刚一开始,女孩也一样会有相同的状况发生。

除了饮食外,日常生活中,孩子要拥有充足的睡眠,注意加强身体锻炼。同时,家中的避孕药物要妥善保管,避免孩子误服。此外,孩子忌用成人化妆品。

肥胖孩子发生早熟几率比较大,家长要注意控制孩子体重。晚上睡觉时,很多家长怕孩子害怕睡觉开夜灯,专家建议应把夜灯关掉。

均衡饮食可预防

鸡吃多了会引发性早熟吗?日

常生活中,很多家长担心孩子性早熟,因而“谈鸡色变”,其实这是个误区。

生活中,很多家长觉得孩子长身体的时候,营养一定要跟上,天天给孩子吃高脂肪、高蛋白食物。孩子每天蛋白质摄入量远远超出身体所需,容易造成体内营养过剩或脂肪堆积,进而引发内分泌紊乱,这是导致性早熟的危险因素。

日常生活中应如何预防性早熟?专家提醒,孩子要养成均衡饮食的习惯。一是要适当控制饮食,避免营养过剩,避免吃油脂过多的食物和反季蔬菜、水果。二是要忌服含有性激素的营养品、保健品,像花粉、蚕蛹、鸡胚、动物卵巢等。

除了饮食外,日常生活中,孩子要拥有充足的睡眠,注意加强身体锻炼。同时,家中的避孕药物要妥善保管,避免孩子误服。此外,孩子忌用成人化妆品。

肥胖孩子发生早熟几率比较大,家长要注意控制孩子体重。晚上睡觉时,很多家长怕孩子害怕睡觉开夜灯,专家建议应把夜灯关掉。

肥胖孩子发生早熟几率比较大,家长要注意控制孩子体重。晚上睡觉时,很多家长怕孩子害怕睡觉开夜灯,专家建议应把夜灯关