

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。

静电易致宝宝生病

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，并有烦躁、头痛的感觉。宝宝的的心脏非常脆弱，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

静电对成年人一般不会有问题，但对于年幼的孩子还是很可能产生危害的。静电会将各种灰尘、细菌等吸附到孩子的皮肤上，导致孩子皮肤出现红肿、瘙痒等症状，如果这时孩子的身体抵抗力较差就很有可能引起气管炎或者心律失常等疾病。

3妙招给宝宝放“电”

人体静电主要是衣物间相互摩擦



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活动，适度增加宝宝体表的湿气，能减少静电积累。(侯辑)

全棉衣服可预防静电

赵晓霞提醒，化纤制品的衣物相互之间的摩擦极易产生静电。在购买宝宝的衣物时，特别是内衣、内裤、襁褓、被褥等，最好选择全棉等天然面料，不要因为耐脏耐穿、洗涤方便就去购买纯化纤面料的衣物。

妈妈平时要帮宝宝勤洗澡、勤换衣服，清洗衣服时可使用抗静电洗涤剂，这能有助于消除衣服上的静电。全棉衣物多次清洗后容易发硬，柔顺护理才能保证持久不变形。添加衣物柔顺剂能让变硬变僵的衣服变得分外柔顺，想要宝宝穿得舒适自在，妈妈在衣服的选择上还是要选择亲肤纯棉型。

“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，但是第二年却停止长高了。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。孩子在发病初期年龄超前，但最终成人期身高反较矮小，常不

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。月经来刚开始是一个不规则阴道出血，也无排卵，以后逐渐发展成周期性的月经出现。

均衡饮食可预防

鸡吃多了会引发性早熟吗？日



宝宝感冒未痊愈，别急着进补

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王珉

宝宝感冒后，有些妈妈为了让宝宝快些好起来，在孩子打针吃药的同时，还每天炖补汤给孩子喝。但是往往事与愿违，宝宝的感冒因此常常一拖个把月都没有好转。解放军第四二五医院儿科主任谢建伟建议，宝宝在感冒后，家长切勿着急给宝宝进补。一般感冒若症状较轻，如流鼻涕、打喷嚏、稍咳、咽痒、喉肿痛、胃纳差，或伴有轻微发热等症状时，可以不作特殊处理，只需让宝宝多喝水、多休息。

日常生活中，孩子感冒期间的饮食调理应注意以下方面内容：一是多补充水分。感冒期间身体发热会出汗多，勤喝温水进行补充，有利于保持人体细胞活力，但是饮水也不必过量，建议以保持口唇时刻滋润为佳。二是多吃流质食物。宝宝感冒肠胃消化能力也变弱，所以饮食调理以流食为主，如奶类、藕粉、汤类(少油)等。当宝宝食欲好转时，可喂半流质，如肉末粥、面条、稀饭、蛋花粥、配些易消化的鱼肉等。三是饮食宜清淡、易消化。生病

期间的饮食中，油、盐宜少，少量多餐，切忌吃辛辣和刺激食物。俗话说，病去如抽丝，病好后身体多少有一些虚弱，如妈妈们担心像给宝宝进补，待感冒彻底治愈后再做不迟。谢建伟认为，进补时应缓慢地、循序渐进地来，这样才能使补品真正被吸收达到有效目的。也有一些患儿在感冒期间伴有气血两虚，这时医生可能会在感冒药的同时适当配开一些补药，通过“扶正祛邪”来调动正气以驱逐邪气，但需要注意的是，所选的补药也应予以缓和、微调为主。

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，减少喂奶量，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了，接着就给孩子服用驱虫药，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，父母可以多带他们出去户外活动，多晒太阳，饮食要合理，可以吃钙片或者鱼肝油进行补钙。

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，受压的那一侧咀嚼肌会不断地异常收缩，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，其咀嚼肌的位置也往往会不正常，睡觉的时候，咀嚼肌会发生异常的收缩，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。(桑久)

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，孕期胃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、有意识地多喝水，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，以缓解或消除妊娠期子宫对下腔静脉的压迫，避免血液淤积。(宗和)



■ 本报记者 马珂 通讯员 卢世明

生活中，常有一些女性朋友，在哈哈大笑或用力咳嗽、打喷嚏后，尿液也会随之喷射而出。更有甚者，平时很难憋尿，一有尿意就可能失禁漏尿。这些漏尿带来的“臊味尴尬”，严重影响着女性的工作、生活。这是怎么回事？有没有防治的方法？记者就此采访了海南现代妇婴医院妇科门诊主任王静。

盆底肌失控，导致压力性尿失禁

王静表示，人体控制小便“阀门”的任务由盆底肌肉来完成，它就像一张“吊床”，在会阴肛门处托起膀胱、子宫、直肠等盆腔器官。如果盆底肌肉松弛无力了，“阀门”对尿道的控制力就会减弱，如果做腹腔压力陡然增大的姿势，比如大笑、打喷嚏、跑步、提重物，就会不由自主地“漏尿”，这种漏尿现象在医学上称为“压力性尿失禁”。压力性尿失禁虽然不影响生命，但有时会出现阴道前壁脱垂、子宫脱垂、阴道松弛等问题，给女性的生活、心理及精神带来很大创伤。有些女性常常要跑卫生间；与同事在交流着工作，禁不住一笑却漏尿了；有的还影响到夫妻生活。一位32岁的患者生完孩子后，打喷嚏、大笑、剧烈咳嗽或者蹦跳时，就会尿失禁，甚至在同房时也会出现“崩尿”的症状。

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