

开学季的防病小贴士

文/北京中医药大学东方医院儿科
主治医师 马佳
主任医师 吴力群

阳春三月,草长莺飞,孩子们也开学了。正值季节更替,气温波动较大,加上儿童免疫力较弱,他们更易受到呼吸道疾病及传染病的侵袭。此时,该如何帮助孩子防病呢?

以下四点要做到

1.接种疫苗 在没有禁忌证的情况下,建议尽早接种新冠病毒疫苗、流感疫苗,按计划接种百白破疫苗、麻风腮联合疫苗、流脑疫苗等。

2.养成良好的卫生习惯 做到勤洗手,外出回家后、饭前便后都要洗手;早睡早起,以免因熬夜引起免疫力下降;保持心情舒畅,研究发现,保持好的心情可有效增强人体防御疾病的能力;适当锻炼,促进机体新陈代谢;注意戴口罩,尤其是在公共场合时建议佩戴口罩,并做到及时更换口罩;打喷嚏时,要注意掩住口鼻;保证饮食卫生,尽量选择新鲜的食材,均衡营养,选择合适的烹调方法,家长应引导孩子合理膳食,避免暴饮暴食;季节更替时,注意适时增减衣物,避免去人员密集场所。

3.保持家庭环境卫生 注意开窗通风,定期进行家庭环境清洁及消毒。外出带回的物品及衣帽、鞋子等,应放置在指定位置,定期清洁消毒。

4.发现疾病主动上报 当儿童及家庭成员出现发热、咳嗽、咽痛、呕吐、皮疹等症状时,应及时到儿童发热门诊就诊,以便明确病因,尽早治疗,不能隐瞒病情或带病上学。若疑似或已明确诊断为传染病,应上报学校及工作单位。提醒家长,尽量避免带孩子前往中高风险地区,如曾去过的地方升级为中高风险地区,



应及时报告,并按照相关要求完善核酸检测。

这些疾病需小心

在开学季,以下疾病也应注意防范。

1.流行性感冒 该病主要通过呼吸道飞沫传播,患儿可出现高热、咽痛、咳嗽、乏力和全身酸痛等症状。

2.诺如病毒感染 当孩子食用了被污染的水或食物,接触了患者的呕吐物或粪便时,都有可能感染诺如病毒,进而出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

3.手足口病 手足口病主要通过飞沫及接触传播,患者可出现发热,手、足、口腔等部位出现皮疹。

4.肺结核 肺结核可通过呼吸道飞沫传播,可表现为咳嗽、胸痛、发热、盗汗、消瘦等症状。

5.流行性腮腺炎 流行性腮腺炎主要通过呼吸道飞沫传播,可表现为腮腺肿大、发热等。

防病建议请收好

开学季,如何防病呢?《黄帝内经》有云:“虚邪贼风,避之有时;恬淡虚无,真气从之;精神内守,病安从来。”“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。”注意天气变化,做好防护,保持心情愉悦,是防病的重要原则。

春季也是儿童生长发育相对较快的季节,建议家长朋友们抓住这个时机,督促孩子做到早睡早起、适当锻炼,保持心情愉悦,帮助孩子更好地成长。

脊柱侧弯矫形器 需要戴多久

文/上海交通大学医学院附属
第九人民医院
王金武 于文强 王彩萍

脊柱侧弯是指脊柱的一节或数个节段向侧方弯曲并伴有椎体旋转的三维脊柱畸形。青少年身体发育时期是脊柱侧弯高发期,也是治疗的黄金时期,建议学生与家长多自查,早发现、早治疗、早干预,预防或及时矫正脊柱侧弯。

出现这些情况要警惕

在日常生活中,家长应多注意孩子身体是否倾斜,双肩是否等高,后背是否有隆起、驼背等情况,特别是弯腰时背部是否有不对称的突起,以便及时发现异常情况。若有异常,应尽快到专业医疗机构拍摄脊柱全长X线片,根据侧弯角度选择合适的治疗方案,以免错过矫正的最佳时机。

生活中,应提醒孩子采取正确的坐姿和行走姿势,尽量选用双肩包,避免一侧肩膀负重太多等。

关于矫形器的那些事儿

脊柱侧弯矫形器是目前较为可靠的保守治疗方法,通过三点力矫正原理对脊柱进行矫正,同时结合腹压增强躯干的支持力,减少脊柱及肌肉、韧带的纵向负荷;通过对躯干运动的限制,利用被动和主动的矫正力来改变脊柱的对线关系。

很多家长问:脊柱侧弯矫形器需要戴多久呢?脊柱侧弯矫形器需要佩戴至患者骨骼发育成熟、停止生长后或根据复查的结果调整。患者脱掉矫形器也是一个逐步的过程,可以逐渐减少穿戴时间,直至只在夜间穿戴。这个过程通常需要1~2年。

穿戴矫形器一是为了矫正,二是为了减少病情进展的风险。矫形器的穿戴时间因人而异,脊柱侧弯发现得早、侧弯矫正效果较好的患者,可以根据复查情况逐渐脱掉矫形器;侧弯度数高、没有完全恢复的患者,则建议穿戴至骨骼发育成熟。



小儿腹痛 10 种常见情况

文/北京儿童医院顺义妇儿医院
新生儿科副主任医师 申英杰

腹痛是生活中人人都会遇到的一种情况。今天就来告诉大家,小儿腹痛的常见情况。

1.肠痉挛:由于受凉、暴食、大量吃冷饮、婴儿喂奶过量引起肠壁肌肉剧烈收缩所致。不同年龄的孩子,痉挛肠管的好发部位也不一样。如婴儿好发于回肠末端,幼儿多发生在幽门、十二指肠和空肠上段,学龄儿童则以乙状结肠发生率高。

2.肠系膜淋巴结炎:多发生于孩子感冒时,除发热、咽痛、流涕外,患儿脐周可有疼痛,腹部未扪及肿块,待感冒好转后腹痛会逐渐消失。

3.急性阑尾炎:这是小儿常见的急腹症。开始是脐周疼痛,几小时后可以转移到右下腹,疼痛持续不断。患儿多伴有恶心、呕吐、食欲不振等胃肠道症状,并有发热。特别提醒,如果小儿腹痛并伴有发热和胃肠道症状,家长要考虑

急性阑尾炎的可能。

4.肠蛔虫症:多由不良饮食卫生习惯引起。患儿常有脐周疼痛,面黄肌瘦,腹痛不定时,常可自行缓解。患儿还常有磨牙、睡眠不安、易怒等表现。进行驱虫治疗后,腹痛即可消失。

5.急性胃炎:由于饮食不当或感染幽门螺杆菌,引起中上腹疼痛,伴有恶心、呕吐、食欲减退、嗝气。胃肠钡餐或胃镜检查常可确诊。

6.嵌顿疝:小儿以腹股沟斜疝多见。当小儿站立或用力排便时,在腹股沟内侧出现一肿物,或仅表现为一侧阴囊增大,若肿块不能回纳,就会出现腹痛、腹胀和呕吐。时间长了,肿块表面发烫,压痛明显,遇到这种情况应尽早送医院救治。

7.肠套叠:肠套叠可致腹部绞痛,表现为原先安静的患儿突然出现明显烦躁不适,可有全身强直,双腿向腹部屈曲,症状突发突止。随着病情进展,在腹痛间歇,患儿可出现淡漠、嗜睡。常见呕吐,开始为不消化食物,继而吐胆汁样物,呕吐后可有全身扭动,屏气表现。肠

套叠初期,结肠蠕动增加,肠腔内压升高,患儿可排出少量正常粪便,后期粪便中会出现血迹,随之因肠缺血坏死而排出暗红色血块或果酱样大便。

8.便秘:便秘往往是由吃蔬菜少及饮水少导致的。便秘也可引起腹痛,孩子排便后腹痛即消失。

9.过敏性紫癜:过敏性紫癜往往伴有周身的症状。首先表现为皮肤紫癜,面积大小不等,表面呈紫红色,多分布于四肢和臀部,以踝、膝关节处明显。在此基础上,出现腹部阵发性剧烈绞痛,以脐周或下腹部明显,有压痛但腹部软,可伴有腹泻及轻重不等的便血,大便为黑色或红色。有些患儿还伴有有关节肿痛,甚至出现血尿等情况。

10.荨麻疹:荨麻疹可引起腹痛,往往与孩子进食了鱼、虾、蛋类等含有过敏原的食物有关,常在皮肤发生风疹、瘙痒的同时出现脐周痛,可能伴有呕吐、腹泻。

腹痛非小事。家长要注意观察孩子腹痛的部位、性质、程度、持续时间及伴随症状,及时到医院就诊。