

破解生长发育烦恼 家庭是关键



蒋鸿鹏为小患者检查身体。吕晓磊 摄

本报记者 吕晓磊
本报通讯员 李婷婷

很多身材矮小、体重超标、营养不良等生长发育问题,其实是由于家长的喂养方式不当造成的。避免孩子生长发育过程中的烦恼,家庭是第一道防线。

“儿童过于肥胖,对身体危害很大,同时,肥胖的孩子再回到正常体重需要一个漫长的过程,所以,我们要防患于未然,将儿童肥胖防控关口前移。”10

月30日,在聊城市东昌府区妇幼保健院儿童保健科,副主任蒋鸿鹏对自己前几天接诊的一名小患者印象深刻。只有1岁多的浩浩(化名)体重却高达25公斤,浩浩由于过于肥胖,坐都坐不稳,做抓握动作也非常困难。过度肥胖影响了浩浩的正常生活,担心危及孩子健康,浩浩的父母带他到医院就诊。

蒋鸿鹏还有一名叫亮亮(化名)的腹型肥胖小患者。亮亮从小跟着爷爷奶奶生活,5岁半体重就达到近100公

斤,过于肥大的肚子,导致他根本蹲不下,生活非常不便。蒋鸿鹏表示,儿童肥胖不仅导致体形不美观,更重要的是会影响儿童的生长发育和身心健康。

在儿童成长过程中,除了过于肥胖,身材矮小和性早熟等烦恼也困扰着一些孩子和家长,茜茜(化名)是一名5岁半的小女孩,却已经来了月经,茜茜妈妈立即带她到医院就诊,检查后才知道,茜茜是性早熟。在医生的追问下,茜茜的妈妈坦言,看到茜茜和同龄人相

比个子偏矮,正好家里有一些补品,她索性就给孩子吃了。没想到半年下来,造成了茜茜性早熟。

“孩子在成长过程中出现的过度肥胖、身材矮小、性早熟等健康问题,很大一部分是由于家长的不当喂养造成的。”蒋鸿鹏说,对于正在长身体的孩子来说,一些孩子会挑食、偏食,饮食结构不合理引起的营养不良或营养过剩,都有可能造成身体或智力发育不正常。孩子在饮食过多、营养过剩的情况下,则会出现肥胖现象,这样下来会导致“肥胖脑”,神经网络发育差,智力水平受影响。

“在生活中,吃过多补品、过早接触化妆品、开夜灯睡觉等不良生活习惯都会对孩子的成长发育产生影响。”在蒋鸿鹏看来,良好生活习惯和科学饮食是孩子健康成长的基础和保障。生活中,家长要注意孩子饮食的营养均衡,蔬菜、水果、肉类等都要食用,这样才能补充身体所需的各种营养成分;适当的体育锻炼能够促进孩子分泌生长素,尤其是做一些跑跳类运动,能促进孩子的骨骼、肌肉和关节的发育;规律作息,人体的生长素只有在熟睡时才能正常分泌,每天晚上10时到早晨7时是孩子身体分泌生长素的高峰,家长要注意保证孩子在这段时间的睡眠。

蒋鸿鹏提醒家长,要定期带儿童进行健康监测,2—10岁的儿童,当身高体重比值超过90%的同性别同龄人时属于体重超标,超过95%的同性别同龄人时属于严重超标;10岁以上儿童,除了持续监测体重指数之外,每年还要定期检查血糖、血脂、肝功、血压,一旦发现异常要尽快带孩子就医。

秋冬季谨防儿童呼吸系统疾病

本报记者 吕晓磊
本报通讯员 李婷婷

再过几天就要立冬了,10月30日,记者从聊城市东昌府区妇幼保健院儿科门诊了解到,随着气温降低,最近因气温变化导致患上呼吸道疾病的儿童明显增多。

“前几天大宝感冒了,发热、咳嗽,大宝终于病好了,小宝又感冒了……”家住振兴路一小区的赵燕是一名二孩妈妈,大宝上幼儿园,小宝1岁半,前些天大宝开始流鼻涕、发烧,尽管及时将两个孩子分开,但小宝还是“中招”了。

从门诊接诊情况来看,入秋以来以“发热、咳嗽、流鼻涕”等原因就诊的儿童增加,最常见的疾病是呼吸系统疾病,比如上呼吸道感染、支气管炎等,大多是病毒性感染,部分合并细菌或者支原体感染。聊城市东昌府区妇幼保健院儿科三区主任孙敬介绍,秋冬季节昼夜温差大,儿童对冷空气相对敏感,呼吸道容易受到刺激,另外,气温降低后,室内活动增加,相对狭小的空间内交叉感染的概率也会增加。

孙敬表示,如果孩子精神状态还好,体温不超过38.5℃,或者合并轻微

流鼻涕、咳嗽等症状,家长可以选择在家观察,注意让孩子多休息,少量多次喝水,同时采取物理降温,必要时可以适当服用药物对症治疗。“如果一两天后症状缓解了,就不必去医院,如果症状有加重趋势或者有持续高热情况,一定要带孩子到医院就诊。”

在孙敬看来,秋冬季节常见呼吸系统疾病的预防非常重要。孙敬表示,家长尽量不要带孩子去空气流通性差的场所,尤其是密闭空间和人群聚集的地方,以防交叉感染,若无法避免外出,应给孩子戴好口罩;建议家中多开窗通风,保持空气流通;让孩子适当运动,提高免疫力,平时要注意卫生,勤洗手、多喝水、合理饮食,外出时注意保暖。“但保暖并不是说一定要穿非常厚,很多家长存在认知误区,认为孩子穿得多就不会生病。其实孩子穿得太多,游玩后全身出汗,更容易着凉感冒。”孙敬说,家长在给孩子穿衣时可以选择吸汗、散热快、方便穿脱的衣服,“更重要的是,我们首先要保护好自己,不要让自己成为孩子的传染源”。

除了呼吸系统疾病,孙敬还特意提醒家长要警惕儿童秋季腹泻。“每年的11月份到次年2月份,都是儿童腹泻的



孙敬在查看患者的检查指标。吕晓磊 摄

高发期,病毒性腹泻占比最高,多为轮状病毒感染。”孙敬介绍,秋季腹泻一般多发于3岁以下的儿童,轮状病毒感染常见呕吐、发热、腹泻等症状,由于大便次数多,会引起体内水分丢失,患儿容易出现脱水、电解质酸碱平衡紊乱等情况,家长要格外留心。

孙敬介绍,由轮状病毒感染引发

的秋季腹泻,主要传播途径是粪口传播。目前,进行轮状病毒疫苗接种是预防孩子感染轮状病毒最有效的方法,不过,接种疫苗后也有一小部分孩子会感染,在日常生活中,家长要让孩子养成饭前便后洗手的习惯,定期对宝宝的玩具、餐具等进行消毒,做到严防病从口入。