

孩子发生热性惊厥,家长切勿这样做

□ 陈海波

孩子发生热性惊厥怎么办?提前吃退烧药是否能预防热性惊厥的发生?对此,北京儿童医院急诊科主任王荃在12月20日举行的国务院联防联控机制新闻发布会上指出,感染新冠病毒后,少量孩子可能会发生热性惊厥。由病毒引起的呼吸道感染,是儿童发生热性惊厥最常见的诱因,主要累及的孩子年龄段在6个月到5岁之间。目前,没有证据表明提前服用退烧药对有热性惊厥史的孩子有预防作用。

王荃解释,孩子感染新冠病毒后,主要表现为发烧、咳嗽、鼻塞、流鼻涕、咽痛等,部分孩子可能会肌肉酸痛、乏力、呕吐腹泻,有一部分孩子可能还会出现声音嘶哑等喉炎表现,另外还有少量孩子可能会发生热性惊厥等情况。孩子一般在发烧24小时内,尤其在体温快速上升

期最容易发生热性惊厥。发生热性惊厥的孩子,通常表现为四肢僵硬或者抖动、牙关紧闭、双眼上斜或者上翻,可能伴有口唇的青紫,这时候对外界的刺激可能没有任何反应。

一旦孩子发生热性惊厥,家长应该怎么做?

王荃建议,第一,把孩子平放在平坦的床上、桌面上,或者地板上,周围不要有尖锐的东西,避免孩子在惊厥发作时发生跌落,导致二次损伤等。第二,解开孩子的衣领,让其呼吸道保持通畅。第三,让孩子的头偏向一侧,如果可以的话,让孩子保持右侧卧位,以防孩子呕吐时误吸导致发生窒息。

“在整个过程中,有几件事情家长不要做。”王荃提醒,在孩子惊厥发作的时候,不要往其嘴里塞任何东西,包括勺子把、筷子、大人的手指头等,因为有可能造成孩子的损伤或者大人自身的损

伤。也不要给孩子喂食任何东西,包括药物和水。不要试图去束缚孩子的肢体,这样可能造成孩子肢体的二次损伤。

王荃还强调,到目前为止,没有证据表明掐人中可以缩短孩子惊厥发作的时间,反而可能因为家长紧张、用力太大造成孩子人中部位软组织损伤等,所以不建议家长给孩子掐人中。

“总之,当孩子发生惊厥的时候,要减少不必要的刺激。”王荃说,一般情况下,孩子热性惊厥持续的时间是三到五分钟。当孩子惊厥停止以后,要尽快将其送往医院。如果孩子既往有过惊厥持续状态,或者本次发作已经超过5分钟,那么自行停止的可能性相对较小,建议尽快把孩子送往医院。

王荃指出,对于绝大多数孩子来说,热性惊厥不会影响神经系统发育,不会遗留神经系统后遗症,家长不必过于担心。

据《光明日报》



小朋友感染新冠,OK镜要停戴

□ 陈海波

当下有不少家长咨询“孩子‘阳’了,还能戴角膜塑形镜(俗称“OK镜”)吗?”对此,全国综合预防儿童青少年近视专家宣传团团员、天津市眼科医院视光中心主任李丽华表示:“对于佩戴角膜塑形镜的小朋友,如果确诊感染新冠病毒,或者同住的家人感染,一定要首先停止佩戴镜片。”

李丽华解释,这是因为,一方面有相关病例报道,新冠病毒有可能通过眼部黏膜感染,从而引起结膜炎或者角膜炎;另一方面,生病的时候,整个机体的抵抗力下降,佩戴角膜塑形镜,会增加眼部感染的风险,因此建

议停戴镜片。

而对于那些没有“阳”的小朋友,在疫情期间,一定要勤洗手,不要揉眼睛,避免感染眼部;佩戴时,一定要严格遵循角膜塑形镜的护理流程,认真地清洁护理镜片。建议每天摘下镜片后,先用多功能护理液揉搓清洗,冲洗干净后,浸泡双氧护理液消毒,戴镜前需要用无菌生理盐水冲洗。此外,每2周使用一次除蛋白护理液,对镜片进行除蛋白处理。

李丽华提醒,在戴镜期间,如果出现任何的眼部不适症状,如眼红、眼疼、畏光、流泪眼等,一定要先停戴镜片,及时找医生或视光师复诊。

据《科技日报》

践行文明健康的生活方式

□ 原石

“引导广大人民群众主动学习健康知识,掌握健康技能,养成良好的个人卫生习惯,践行文明健康的生活方式”。在爱国卫生运动开展70周年之际,习近平总书记作出重要指示,充分肯定70年来爱国卫生运动为改变城乡环境卫生面貌、有效应对重大传染病疫情、提升社会健康治理水平发挥的重要作用,强调要更加有针对性地开展爱国卫生运动,切实保障人民群众生命安全和身体健康。

爱国卫生运动是我们党把群众路线运用于卫生防病工作的成功实践,是贯彻预防为主方针的伟大创举。从推进城乡环境整治,到完善公共卫生设施,从大力开展健康知识普及,到推广正确规范洗

手、科学佩戴口罩、注重咳嗽礼仪等好习惯……70年来,特别是党的十八大以来,爱国卫生运动坚持以人民健康为中心,坚持预防为主,突出源头治理,取得明显成效。越来越多人认识到,“上工治未病”,预防是最经济最有效的健康策略;越来越多人懂得,每个人都是自身健康的第一责任人,健康的“钥匙”就握在自己手里。

爱国卫生,人人受益;疫情防控,人人有责。当前,我国新冠疫情防控面临新形势新任务。充分发挥爱国卫生运动的组织优势和群众动员优势,丰富工作内涵,创新工作方式方法,促进全民践行文明健康生活方式,我们定能用千千万万个文明健康小环境筑牢疫情防控社会大防线,推动形成爱国卫生人人参与、健康生活人人共享的良好局面。

据《人民日报》

居家学习,如何引导孩子正确使用电子产品

心灵甘露

口述:聊城市心理健康服务中心心理咨询师 郝蕾
整理:吕晓磊

最近一段时间,孩子们居家上网课,生活重心从学校转移到家里。对于很多孩子来说,这是一种全新的体验。有些家长担心孩子过多地使用电子产品会影响视力、影响学习,便加以干涉,由此引发诸多亲子矛盾。

首先,家长们要接纳一件事,孩子使用手机是不可避免的,因为他们生逢一个信息化的时代。网络上既有很多有意思、富有创意的东西,当然也有一些不适合孩子观看的内容。所以,家长要做的第一件事,是了解你的孩子在看什么、玩什么。值得注意的是,家长不能直接强迫孩子看

你想让他看的内容,因为他有自己的想法,家长可以和孩子讨论决定他可以看什么。

其次,家长还需要了解孩子每天用于上网的时间。有些家长了解到孩子每天花费很多时间看不应该看的东西,就抑制不住内心的怒火,立即冲上去禁止孩子上网。

但是,在冲动前,家长应该想一想,如果我们简单粗暴地禁止孩子上网,会造成什么样的后果呢?孩子是一个独立的个体并具有独立的思想,家长禁止孩子上网,孩子就有可能想千方百计地偷偷上网,家长就把孩子推到了自己的对立面。而且“偷偷上网”会使孩子感到更兴奋、更刺激,需求更难以满足。同时,孩子会对父母的行为产生诸多不满,不满情绪会通过一些直接或间接方式爆发出来,引发亲子矛盾。而更为重要的一点是,如果不给孩子做任何解释,只是简单粗暴地禁止孩子上网,那么,孩子就始终认识不到过多地使用电子产品的危害以及如何

正确合理地使用电子产品。

那么,家长应该怎么做呢?不如试着和孩子一起制订计划,这对孩子来说将是一种很重要的体验。一方面他们需要父母的指导,需要规则;另一方面,他们也需要有自主决定权、参与感,需要学习如何为自己的选择负责任。

第一步,让孩子选择什么时候上网、上网时长和所看内容,并选择一个固定的地方,不上网的时候把电子产品放在那里。

第二步,一家人一起动脑筋、想办法,制订一些计划。不上网的时候,可以让孩子做些有意义的事情。

第三步,家长和孩子商量好,如果孩子没有遵守规则该如何处理。规则一旦确定下来,家长就不要再唠叨、说教或是指责,而是直接按照规定执行。这里需要强调一点,家长不要制定连自己都无法遵守的规则,而且如果制定了规则,就要和孩子一起遵守,以身作则。

第四步,制定好规则后,如果孩子做

得好,要及时给予肯定和鼓励;如果孩子做得不好,也不要着急,因为很多习惯是需要慢慢培养的。这时请和孩子一起重新做第一步和第二步,进一步完善你们的计划。

另外,需要注意的是,如果孩子一天不看手机就没精神,家长就需要反思一下,是不是跟孩子的情感交流太少,孩子没有情感寄托。有的孩子在父母的批评教育中长大,犯一点儿错就会受到父母的指责,变得焦虑、不自信,就容易在游戏中寻求情感寄托,因为在游戏中可以随意犯错,怎么玩都不会被人指责。这时候,家长就要反思自己的教育方式,是不是没给孩子足够的肯定和鼓励,扼杀了孩子的自信心。

总之,我们要正确认识电子产品的作用,在孩子居家学习期间科学地引导他们使用电子产品。