



编者按 为了孩子,家长们操碎了心,不仅什么都想给孩子提供最健康的,孩子生病后更是积极治疗。可孩子的健康问题涉及诸多细节,一个不合适的玩具、一颗未及时关注的龋齿等都可能造成影响。同时,有些家长的认知也存在误区,导致一些健康问题被忽视。今天正值“六一”儿童节,本报采访了多名专家,就儿童健康问题为家长们提个醒。

12.8万份样本揭示东昌府区中小学生的体质现状—— 守护孩子的健康从**细节**做起



聊城市人民医院东昌府院区工作人员为小学生量身高。受访者供图

□ 鞠圣娇

“看到这些数据,我们内心很受触动,诸多健康细节,家长们可能平时真没注意。”5月30日,拿着2023年度东昌府区中小學生体检综合分析报告(以下简称“报告”),聊城市人民医院东昌府院区体检中心主任宋晓利说。

今年3月起,聊城市人民医院东昌府院区从各科室抽调工作人员组成7个体

检队,深入全区160余所学校为中小學生进行体检,历时1个半月,摸清了全区12.8万余名中小學生的身体情况。

视力、肥胖问题突出

检查结果显示,东昌府区绝大部分学生生长发育良好,超过一半的孩子营养状况正常,但肥胖、超重的数量不容忽视。在常见病方面,视力不良、龋齿、肥胖是不

同年龄段中小學生都面临的问题,而且随着年龄增长,视力不良问题日益突出。

这样的检查结果与宋晓利及其同事的直观感受是相符的。随着年龄的增长,“小眼镜”越来越多,高中年级有的班超过4/5的學生戴眼镜。

2020年,我国全面开展了近视专项调查,全国儿童青少年总体近视率为52.7%。造成这一问题的原因有青少年学习压力大、用眼时间长、用眼习惯不良,也有中小學生近两年使用电子产品、上网课比较多。

“孩子如果说看黑板模糊或在学校体检时发现近视,家长一定要重视,及时带孩子到正规医院就诊,规范佩戴眼镜。”宋晓利说,如果不及时佩戴眼镜,孩子为了看清远处的东西一直眯着眼睛,反而会导致近视进一步加深。孩子发展到高度近视,就会影响高考、就业的选择。

肥胖也是影响孩子健康的问题之一。由于摄入过多高能量食物、平时锻炼少,肥胖和超重的发生率也逐渐提高。肥胖是许多慢性病的根源,还可能会影响孩子的心理健康。

“不生病”不等于健康

“孩子高高胖胖的,看着很健康,没想到前几天体检完,说自己可能脊柱侧弯。我又查看了报告,发现孩子体重严重超

标。”市民吴红在山东省学生健康网查到孩子的健康数据后,对自己的养育方式产生了怀疑。其实,在儿子小时候,吴红还经常带他去儿保科进行儿童保健,但儿子6岁后,儿保套餐到期了,她就未再关注过他的身高、体重。

吴红这样的家长并不是个例。孩子长大后,除非生病,家长很少再带其去医院,这就导致孩子的很多健康问题被忽视。比如脊柱侧弯,有的孩子一看就是高低肩,而家长没当回事。脊柱侧弯已成为继肥胖、近视之后,影响青少年儿童健康的“第三杀手”,可导致体态和众多脏器的异常发育。诱发脊柱侧弯的原因有很多,比如坐姿不正、跷二郎腿、缺乏锻炼、书包过重、单肩背包等。8—12岁是孩子脊柱发育的关键时期,如果能早发现、早干预不良习惯,对孩子一生的健康都是有利的。

在体检时,聊城市人民医院东昌府院区的工作人员两人一组负责一个项目,一个检查,一个录入数据。如果检查时发现问题,工作人员会告知孩子,让家长带他到医院就诊。“我们体检时,发现不少一、二年级的學生有多颗龋齿,但家长并未重视。还有的学生长出了恒牙,但乳牙没脱落,这样很容易造成牙列不齐。对于这些情况,我们都会提醒孩子让家长带其去医院做进一步检查。”宋晓利提醒家长,要关注孩子的健康,不能忽视任何细节。

孩子过敏性疾病反复发作怎么办?

专家提醒:日常家庭护理很重要

□ 鞠圣娇

“孩子过敏好些了吧?平时还是要忌口,像芒果这类东西尽量不要吃,家里不要养宠物。”5月29日,聊城市中医医院儿科副主任医师王荻接到患儿菲菲(化名)家长的咨询,她详细了解病情后,给出一些建议。

今年4岁的菲菲,半年前反复咳嗽、头疼,鼻炎发作,妈妈带她找到王荻进行治疗。王荻给菲菲检查完后,怀疑她的鼻炎和咳嗽都是过敏引起的,过敏还导致菲菲睡眠不好、个子不高。血液过敏原检测

结果证实了王荻的判断,菲菲对芒果、大豆都过敏。“当时,王荻大夫让孩子忌口,让我在家给孩子进行中医保健,我还怀疑这些办法是否有用。现在看来,家长做到位了,孩子的病就好了一大半。”菲菲的妈妈说,王荻不止一次和她强调家庭护理对孩子健康的重要性,她也按要求给孩子吃中药、冲洗鼻子,进行中医保健,现在孩子的病好多了。

“如今,患过敏性疾病的孩子越来越多,除了必要的药物控制,家庭日常护理也很重要。”王荻介绍说,过敏性疾病又称变态反应疾病,包括变异性咳嗽、支气管哮

喘、过敏性鼻炎、变态反应性皮炎等,其基本原理是身体对某些物质出现了过度反应,这些物质被称为过敏原。虽然过敏反应可能累积到一定程度才表现出来,但会影响孩子的正常生长,所以王荻要求家长一方面让孩子服用药物控制病情,一方面做好家庭护理,避免孩子过多地接触过敏原,同时增强孩子的免疫力,让孩子提高对过敏原的耐受程度。“比如说,原来孩子吃一个芒果会过敏,经过调理,吃两个芒果才过敏。”王荻提醒家长,家庭护理重在坚持,比如过敏性鼻炎患儿要坚持冲洗鼻子,进行中医保健;皮肤易起湿疹的孩子要做好

保湿,保持床铺及贴身衣物的清洁。

王荻说,大部分易过敏孩子属于阳热体质。这些孩子要选择寒热性质不明显的饮食或者偏凉性饮食,少吃羊肉、大虾、海参、甲鱼、蜂蜜、榴莲、荔枝等热性、温性食物,适当控制高热量食物,以免助长内热。

过敏性疾病一般病程较长,对家长和孩子来说都是一个考验。有的妈妈因为孩子一直使用激素类药物控制病情,内心非常焦虑,找到王荻时,甚至在门诊上哭起来,王荻总会劝这些家长要树立信心。“只要家长有信心,坚持做好家庭护理,孩子的病情就一定会好转。”王荻说。

声光玩具好玩 当心安全隐患

□ 鞠圣娇

给孩子买什么玩具合适,是家长们比较纠结的一个问题。市面上的玩具琳琅满目,有的颜值高、互动性强,有的声音好听还闪闪发光,有的孩子自己就能玩,有的则需要家长带着孩子玩。

“孩子的成长离不开玩具,玩耍的过程也是学习、探索的过程。父母在给孩子买玩具的时候,除了要是否好玩,还要

小心一些潜在的安全隐患。”东昌府区妇幼保健院眼耳鼻喉科主任费文轩表示,要根据孩子的年龄选购合适的玩具,太响、太亮的玩具会过度刺激孩子,一些声光玩具还可能会影响孩子的发育。

带激光发射器的玩具枪、带灯光和音效的玩具汽车、边走边下蛋还会发光和咯咯叫的玩具母鸡……在销售平台上,这类声光玩具十分受欢迎,大部分买家评价说孩子很喜欢,只有极个别提到玩具的灯光

可能会对孩子的视力有影响。

笔者注意到,有些炫酷的声光玩具声音大且音效差,录音内容也不适合孩子的年龄,别说孩子听上去不适,就连大人也感觉刺耳。“根据《玩具安全》国家标准,近耳玩具的声音不能高于65分贝,其他玩具不能高于85分贝,而且声音要柔和。”费文轩说,孩子的听力尚在发育中,长时间的噪声带来的损害是不可逆的。而那些闪烁着五颜六色灯光的玩具,如果孩子长时间注视,

睫状肌一直处于过度收缩状态,引起视疲劳,时间一长就会影响眼睛发育。

此外,很多玩具还比较复杂,由一个个小零件组成。“如果玩具不结实,小零件脱落,孩子因为好奇误食这些小零件或者将这些小零件塞到鼻孔、耳道中,会带来另一种伤害。”费文轩说,她曾接诊过一名将小零件塞入鼻孔的患儿,幸运的是,医师通过鼻内镜取出了小零件,避免了对患儿进一步造成伤害。