

儿童口腔保健,你做对了吗

□方 茹

有很多人认为儿童没必要刷牙,或者等到儿童换完牙以后才开始刷牙。然而这些观点并不准确。正确的口腔健康知识对儿童的健康和未来至关重要。家长在儿童口腔保健中扮演着至关重要的角色。

口腔清洁的开始时间

儿童的口腔卫生需要从出生之后便开始关注和保养。虽然可能暂时还没有长出牙齿,但是婴儿口腔内的细菌会在一定程度上对口腔健康产生影响。因此,从婴儿出生后第一次洗澡开始,就应该每天用柔软的毛巾或湿纱布

轻轻擦拭儿童的嘴唇、口腔内侧和舌头,保持口腔清洁。随着儿童牙齿的逐渐萌发,家长可以让儿童牙刷和少量无氟牙膏为儿童的护理。总之,对于儿童的口腔健康要十分重视,早期的护理和保养可以有效预防儿童口腔疾病。

培养良好的刷牙习惯

良好的刷牙习惯对于儿童的口腔健康非常重要。儿童在成长过程中,需要养成良好的口腔卫生习惯,刷牙就是其中的关键步骤。平时,家长可以帮助儿童养成每天刷牙的好习惯,注意选择适合儿童年龄的牙刷和少量无氟

牙膏,并在刷牙时根据不同年龄段调整刷牙时间。

此外,家长还可以让儿童通过游戏和其他趣味方式学习正确的刷牙方法,以促进儿童形成良好的口腔卫生习惯。总之,刷牙是保护儿童牙齿和口腔健康的关键,家长应该引导儿童养成好的习惯,帮助他们维护健康的口腔状态。

如何选择牙膏

含氟牙膏是有效的防龋措施之一。使用含氟牙膏刷牙可以有效地预防龋齿,特别是在儿童牙齿还在发育阶段的时候。氟离子

能够与牙釉质中的矿物质结合,形成更坚固、更耐酸的物质,从而预防龋齿。

需要注意的是,儿童使用含氟牙膏时应适量,不要过多摄入,以防氟中毒。另外,如果儿童已经有龋齿,那么含氟牙膏可能无法达到满意的防治效果,需要配合其他治疗方法一起使用。

饮食注意事项

合理的饮食结构对保护牙齿也非常重要。对于儿童来说,应该注意避免过多摄入含糖饮料和食物,因为它们容易导致龋齿和蛀牙。

应该尽可能地选择富含钙、维生素和蛋白质的食物,如牛奶、鱼肉、豆制品等,这些食物有助于维持口腔和牙齿健康所需的均衡营养。

避免食用过多酸性食物和饮料,如柠檬、醋、碳酸饮料等,因为它们会对牙齿表面的釉质产生腐蚀作用,导致牙齿变薄和敏感。

保护牙齿需要从饮食上下功夫,避免摄入过多含糖和酸性食物,增加富含营养的食物的摄入量,从而维护口腔和牙齿的健康。

(作者供职于滕州市东郭中心卫生院)

儿童全麻会影响记忆发育吗

□王 磊

在日常生活中,很多家长对于儿童进行全身麻醉(以下简称全麻)手术会有担忧,担心影响孩子的记忆和智力发育。这些担忧源于儿童大脑发育尚未完全成熟,加之全麻药物对儿童影响尚不清楚,因此引起了广泛的关注和讨论。本文将探讨儿童全麻对智力和记忆发育影响,帮助家长更好地了解这方面的知识,为孩子的健康提供更科学的保障。

什么是全麻

全麻是一种让患者在手术中失去知觉和感觉的药物治疗方法,包括局部麻醉和全身麻醉两

种方式。局部麻醉通常用于较小的手术,如拔牙等,而全身麻醉则常用于较大的手术,如心脏手术和腹部手术等。

全麻对智力影响

目前的研究表明,儿童进行全麻手术并不会影响其发育。一项长期追踪研究发现,进行全麻手术的儿童在智力测试中得分与没有进行全麻手术的儿童相似。此外,一些研究还表明,全麻药物在临床上使用的剂量和时间与儿童的智力发展无关。

全麻对记忆影响

关于全麻对记忆影响,研究结果并不一致。一些研究发现,

进行全麻手术的儿童的记忆力会受到一定程度影响,尤其是短期记忆受影响的可能性较大。然而,这种影响在大多数情况下是短暂的,不会对儿童的长期记忆产生影响。

如何保障全麻手术的安全性

虽然儿童进行全麻手术并不会对其智力和记忆发育产生长期影响,但是家长们仍然需要注意一些注意事项以确保手术的安全性。

选择正规医院和医生

选择正规医院和经验丰富的医生是确保儿童进行全麻手术安全的第一步。在选择医院和医生时,家长们可以先进行一些了解,

了解医院的规模、医生的职称和经验等信息,以便做出更明智的选择。

提前告知医生儿童的情况

在手术前,家长们需要提前告知医生儿童的病史、过敏史、服用药物等情况,以便医生能够根据实际情况制定合适的麻醉方案。

严格遵守医嘱

在手术前,医生会给出一些指导建议,家长需要严格遵守医嘱,如禁食时间、服药时间等。这样能够降低手术风险,确保手术顺利进行。

观察儿童术后情况

手术后,家长需要密切观察

儿童的情况,如是否出现发热、呼吸困难等症状,以便及时处理避免手术后的并发症。

综上所述,儿童进行全麻手术并不会影响其智力和记忆发育,但家长仍然需要注意一些注意事项以确保手术的安全性。在选择医院和医生时,需要注重医院的规模和医生的职称和经验等信息,提前告知医生儿童的情况,并严格遵守医嘱,观察儿童术后情况。通过这些措施,可以确保儿童进行全麻手术的安全,为其健康提供更好的保障。

(作者供职于洛阳市偃师人民医院麻醉科)

宝宝营养不良怎么治疗

□余智荣

现实生活中,宝宝出现营养不良情况是比较常见的。而导致该现象的主要原因是挑食、偏食或食物单一引起的。那么,宝宝营养不良,该如何治疗呢?

饮食调整

宝宝营养不良,多考虑是膳食结构不合理引起的。若长期缺乏某些重要的营养成分,就会导致身体内部代谢紊乱,造成身体发育出现异常,甚至影响身体的免疫功能。因此,针对宝宝营养不良的治疗方法之一就是通过饮食调整来改善。

增加膳食多样性,尽量让宝宝在饮食上接触到各种不同的食材,以补充营养成分。

食用高营养价的食物,如动物蛋白质、蔬菜、水果、坚果等。

合理搭配饮食,尽量确保每一餐都摄取到足够的营养成分。避免给宝宝食用过多的零食和含糖量高的饮料,以免影响食欲和营养吸收。

有些宝宝可能属于过敏体质,面对挑选食物过程中,也应该避免过敏原,否则很容易引起过敏反应,引起身体不适。

增加运动

每日适当增加宝宝的运动量,可促进食物的吸收和消化,同时也可以促进肠道蠕动或增加肠胃功能活跃性。另外,适当运动也能促进宝宝的新陈代谢,神经系统也会变得更加活跃,从而促进宝宝的食欲。但是宝宝的运动方式会因年龄不同,而选择不同的方案。

出生~3个月 宝宝在这个阶段主要是学习保持身体的平衡,能够抬头,需要家长的帮助进行头部抬升、侧翻、趴爬等练习。

3个月~6个月 宝宝开始喜欢蹬腿,能够在床上滚动,家长也可以帮助宝宝挥动手臂和做一些伸展。

6个月~9个月 宝宝在这个阶段开始翻身、爬行、追逐和扶站,家长需要提供安全的环境,让宝宝练习扶站和保持平衡的技巧。

9个月~12个月 宝宝在这个阶段开始学习走路,可以在家长的扶持下进行两脚交替走路的练习。

家长们帮助宝宝运动过程中不可时间过长,或者剧烈运动,以

免对宝宝身体和骨骼造成不利影响。

补充营养剂

当宝宝发生营养不良时,饮食调整和增加运动量是常用的治疗方法。但宝宝营养不良情况较为严重,则需要通过补充营养剂。以下是一些常见的补充营养剂。

维生素类 维生素A、维生素D、维生素E、维生素C等,可以有效补充宝宝体内缺乏的维生素。

微量元素类 铁、锌、碘、硒、铜等微量元素是宝宝生长需要的重要营养元素,缺乏这些元素会严重影响宝宝的身体发育及免疫功能,对于宝宝生长发育来说是不利的。

蛋白质类 蛋白质是宝宝身

体发育所必需的重要营养成分,可以通过蛋白质粉、蛋白粉、人造奶等来为宝宝补充蛋白质。

能量类 如葡萄糖酸钠、葡萄糖、淀粉酶等。

营养剂的补充要在医生指导下进行,以避免过量或不够的情况发生。除此之外,家长应该选择专业的营养师或医生根据宝宝的具体情况,为其制定合适的营养补充方案。

生活中,家长发现宝宝出现营养不良情况,通过调整饮食、增加运动等方式都不能很好地得到改善。笔者建议及时前往医院进行就诊,根据宝宝的自身情况,在医生指导下进行正确治疗。

(作者供职于汕头市妇幼保健院)

小儿肺炎是儿童常见的呼吸道疾病,冬季、春季发病较为频繁,易反复发作,还会引发其他更为严重并发症,不利于小儿的健康成长。因此,关注小儿肺炎,掌握一些治疗和预防的方法非常有必要。

小儿肺炎的鉴别方法

体温测量 小儿肺炎发热时间不固定,而且持续时间比较长,退热药只能起到短暂的缓解作用。

观察呼吸情况 小儿肺炎会出现咳嗽和气喘,甚至影响儿童呼吸。如果小儿出现两侧鼻翼持续不断扩张、嘴唇发紫情况,说明肺炎情况已经很严重,需要及时治疗。

观察精神状态 肺炎给小儿带来的痛苦远高于感冒,因此小儿会合并精神差,出现烦躁、哭闹等。

观察饮食情况 患小儿肺炎以后,小儿的食欲会明显下降,甚至是拒绝进食。

倾听 在小儿入睡以后倾听肺部声响,如果出现咕噜声或哨音,很大可能是肺炎。

小儿肺炎的预防方法

接种肺炎疫苗 接种肺炎疫苗能够有效预防小儿肺炎,及时接种肺炎链球菌疫苗、百日破、麻风腮及流感疫苗等,对小儿肺炎起到良好的预防效果。

帮助儿童保持清洁 培养小儿良好的卫生习惯,能够减少病原菌传播。而且需要为小儿准备专用的洗漱用具,和家长的分开存放,做好家中清洁。

养成良好的饮食习惯 首先,需要保证小儿饮食清洁,不吃剩饭剩菜,而且要经常补充新鲜蔬菜和水果。其次,要保证小儿营养均衡,增强小儿身体的抵抗力。

帮助儿童锻炼身体 家长需要定期对小儿居住环境开窗通风,维持空气流通。家长需要带领小儿做一些户外活动,增加小儿对环境变化的适应能力,保证小儿足够的睡眠时间,有利于提高免疫力,降低产生呼吸道疾病的概率。

远离过敏原 需要让小儿远离烟草,避免小儿接触化学物质产生的气味,减少对小儿肺部的刺激。外出戴好口罩,避免吸入花粉、粉尘及病原体。

小儿肺炎的治疗

加强护理 避免受凉,避免过度运动,保持室内空气清新,合理营养,适量饮用温开水。

抗感染治疗 根据感染病原体的不同,正确选择抗病毒药物或消炎药物。不能一听见肺炎,就立刻应用头孢类或青霉素类药物。

保持呼吸道畅通 痰液黏稠不易咯出者,及时应用化痰药,可以雾化吸入及空心巴掌拍背治疗,改善小儿通气功能。

持续高热时,可以使用物理降温、口服布洛芬或对乙酰氨基酚降温。

进行氧疗 如果小儿出现呼吸困难、氧气缺乏等情况,需要及时吸氧。

药物治疗 烦躁、哭闹不安安抚者,可以使用镇静药。必要时使用糖皮质激素,能够减少炎症渗出,缓解小儿支气管痉挛,改善血液循环,降低颅内压力。

小儿肺炎会影响小儿身心健康,家长需要和感冒区分开来,把握最佳治疗时间。

(作者供职于郾城区人民医院儿科)

分娩过程中的呼吸技巧

□陈传英

分娩过程对于产妇来说是一段非常艰辛的旅程,经历着生理和心理上的巨大变化,需要面对生产时的痛苦和紧张。产妇是分娩过程中必不可少的人员之一,助产士为产妇提供各种支持,

包括疼痛管理、情感支持和生产技巧。其中,如何呼吸是一种简单而有效的技巧,可以帮助产妇应对宫缩和分娩疼痛。本文将探讨分娩过程中的呼吸技巧及助产士如何帮助产妇应对宫缩。

分娩过程中的呼吸技巧

在分娩过程中,呼吸技巧是帮助产妇应对疼痛和不适的重要工具。通过采用适当呼吸方法,产妇可以放松身体,减轻疼痛,同时提高注意力和能量水平。

慢而深地呼吸 通过尽可能慢而深的呼吸,产妇可以让身体放松,吸气时使腹部膨胀,呼气时使腹部缩小。这种呼吸方法有助于减轻疼痛和焦虑,同时提高产妇的自信心。

开口呼吸 在分娩的最后几分钟,呼吸会变得急促和短暂。通过采用开口呼吸技巧,产妇可以保持呼吸深度和频率稳定,同时避免呼吸过快或过浅。

数呼吸的次数 每次呼吸时数一下次数。这种呼吸方法可以帮助她们保持冷静和专注,同时减轻疼痛和不适。

使用吸氧设备 在分娩过程中可以帮助产妇吸入更多的氧气,从而缓解疼痛和焦虑,并提高能量水平。

当产妇感到疼痛和不适时,深呼吸可以帮助她们放松身体,缓解疼痛和焦虑,同时增加自信心和冷静。但需

要注意的是,不同的呼吸技巧可能适用于不同的产妇和不同的分娩阶段,因此笔者建议产妇与医生或助产士进行沟通,找到较适合自己的呼吸方法。

助产士如何帮助产妇应对宫缩

助产士是专业的分娩护理人员,他们拥有丰富的知识和经验,可以帮助产妇应对分娩过程中的各种情况。

情感支持 助产士可以通过鼓励、安慰和支持来帮助产妇应对宫缩。他们可以告诉产妇,宫缩是正常分娩过程中的一部分,每个产妇都会经历这一过程。此外,他们可以鼓励产妇保持积极态度,这有助于减少产妇的紧张和恐惧。

疼痛管理 助产士可以为产妇提供各种疼痛管理方法,如按摩、热敷、冷敷和疼痛缓解药物。他们可以帮助孕妇找到适合自己的疼痛管理方法,减轻疼痛和不适感,使产妇更加舒适地度过分娩过程。

生产技巧 助产士可以传授产妇正确的呼吸技巧、姿势调整和运动技巧,帮助产妇更加有效地应对宫缩和分娩。他们可以在分娩过程中引导产妇正确的呼吸,帮助产妇保持身体放松和注意力集中,减轻分娩过程中的疼痛和不适感。

除了呼吸技巧外,还有一些方法可以帮助产妇应对宫缩和分娩疼痛,如产前瑜伽、水中分娩和无痛分娩等。产妇可以根据自己的需求和偏好选择适合自己的方法。

(作者供职于日照市岚山区人民医院产房)

孕前检查能够了解夫妻双方的健康状况,有没有孕育的条件。孕前检查包括对男性和女性双方的一些检查项目,女性主要是进行妇科检查、超声及优生四项、感染性标志物及阴道分泌物等一系列检查;男性检查主要包括精液常规、感染性标志物、尿道分泌物及其他一些有针对性的检查。通过检查可以发现一些潜在的风险,如性传播疾病、糖尿病、甲状腺疾病、高血压病等。

生殖道炎症 夫妇双方如果有生殖道炎症,在不不知情的情况下进行怀孕,引起了女性的上行感染,感染了宫腔,孕早期胚胎停止发育、流产的风险及孕后期胎盘早剥、宫腔感染等风险都会增加,不利于女性的身体健康及胎儿发育。

精子检查 男性如果精子有问题,可能夫妇双方在进行很长时间的试孕之后也没有怀孕,一方面增加了心理压力,另一方面也会因为长期的不孕而引起焦虑或其他内分泌系统异常。

优生四项检查 女性应该进行优生四项检查,否则一些病毒会在孕早期引起胎儿发育的异常,及孕晚期的胎儿畸形。早期如果能够发现这些问题,进行提前治疗和干预,就会规避很多孕期的风险。

戒烟戒酒 烟和酒都会影响胎儿发育,备孕女性如果长期吸烟或饮酒,不仅会影响到卵子的质量,也会影响胚胎发育。研究证明,吸烟会影响卵泡发育,造成卵泡的形态和功能异常,从而影响到卵子的质量,胚胎发生停育、自然

流产的概率也会增加。而酒精是导致胎儿畸形和智力低下的主要原因之一,备孕女性在怀孕前和怀孕期间要远离酒精。

慎重用药 西药的致畸作用比较明显,而中药的作用比较复杂,剂型、剂量、用药时间可能会影响到胎儿发育。

接种疫苗 大多数疫苗在怀孕期间是安全的,有些疫苗,如流感疫苗等,特别推荐在怀孕期间接种。在正确的时间接种正确的疫苗可以帮助孕妇保持健康,并帮助保护宝宝在孕育的最初几个月免受一些疾病的侵害。

补充叶酸 叶酸是一种B族维生素。在怀孕前和怀孕期间摄入足够的叶酸,可以帮助预防胎儿大脑和脊柱的主要出生缺陷(无脑畸形和脊柱裂)。

加强营养 备孕女性在怀孕前要适当补充营养,可以多吃一些富含蛋白质、维生素、矿物质和微量元素的食物。

产前常规检查 备孕女性在怀孕前要进行一些常规检查,如血常规、尿常规、肝功能、肾功能、心电图等,以了解身体的健康状况。

禁止X线照射 备孕女性在怀孕前要避免接受X线检查,因为X线检查会对胎儿造成影响,可能导致胎儿畸形或突变。

远离有害物质 备孕女性在怀孕前要尽量远离一些有害物质,如甲醛、苯、铅等,这些物质会影响胎儿的健康发育。避免有害化学物质、环境污染物和其他有毒物质,如合成化学品、某些金属、肥料、杀虫剂、猫或啮齿动物

腹部混合性包块。横断面呈“同心圆征”,外部呈均匀低回声区,为远端肠壁回声,中间和内部两个环状管壁稍增厚,被套入的近端肠管水肿,坏死发生后表现为增宽的低回声水肿带。纵切面呈“套筒征”,套叠部肠管中央为带状无回声,两侧呈对称的多层结构。肠壁增厚,呈低回声,部分患儿包块内可见肿大的肠系膜淋巴结。在彩色多普勒血流显像上显示肠套叠包块内可探及点条状彩色血流信号。

在检查过程中,注意对患儿

患儿肠套叠的超声诊断分析

□周雪玲

患儿肠套叠是一种临床常见的紧急病症,近些年来,在临床上的发病率越来越高。而患儿肠套叠非常容易引发肠梗阻,占肠梗阻致病因素的80%。因此,发生肠套叠时,需要及时进行超声检查,来明确病情。

什么是肠套叠

患儿肠套叠是指近端肠管及其肠系膜套入远端肠腔,多数为顺行性,可分为原发性 and继发性,原发性肠套叠主要由肠管缺血、痉挛或回盲部活动度过大等原因,引起肠管蠕动功能紊乱所致,

肠管本身无器质性改变。

常见症状

患儿肠套叠的常见并发症包括:不停哭闹、恶心呕吐、腹部疼痛、包块、果酱样大便等。严重时患病儿童还会出现精神不济的表现,如果不能及时到医院就诊,有可能诱发肠梗阻,造成严重的后果。

检查与分析

近年来,越来越多的患儿通过超声检查,及时发现了肠套叠的病变,因此超声检查已经逐渐成为首选检查方式。检查时,可

以让患儿平躺,露出腹部,医生用超声探头在患儿腹部进行局部检查,观察腹部是否出现包块。如果发现肿块,可以清晰观察肿块形状、大小、回声、边界周围情况等。探头可以清晰地进一步查看,其中包括肠壁内形态结构的异常及自身改变,肠系淋巴结的形状、回声,并采用CDFI(彩色多普勒血流显像)和CDPI(彩色多普勒能量图)全面检测肠套叠区肠管血流信号情况。

超声表现在灰阶超声上,患儿肠套叠的典型声像图特征为,

腹部混合性包块。横断面呈“同心圆征”,外部呈均匀低回声区,为远端肠壁回声,中间和内部两个环状管壁稍增厚,被套入的近端肠管水肿,坏死发生后表现为增宽的低回声水肿带。纵切面呈“套筒征”,套叠部肠管中央为带状无回声,两侧呈对称的多层结构。肠壁增厚,呈低回声,部分患儿包块内可见肿大的肠系膜淋巴结。在彩色多普勒血流显像上显示肠套叠包块内可探及点条状彩色血流信号。

在检查过程中,注意对患儿