

儿童口腔保健要点

□卢淑青

口腔健康是人体健康的重要组成部分。对于儿童来说,良好的口腔卫生习惯不仅可以预防龋齿、牙周病等常见口腔疾病,还可以促进生长发育和身体健康。因此,家长帮助儿童养成良好的口腔卫生习惯非常重要。

定期进行口腔检查

儿童的牙齿在发育的过程中,容易出现各种问题,如龋齿、畸形牙等。因此,家长应带儿童定期到医院进行口腔检查,及时发现并解决问题。儿童应每半年到一年进行一次口腔检查,具体时间可以根据牙齿状况和医生建议来定。

养成良好的生活习惯

选择合适的牙刷和牙膏 家长

应根据儿童的年龄和牙齿状况,选择适合儿童的牙刷和牙膏。3岁以下的儿童,可以选择软毛牙刷;3岁以上的儿童,可以选择中毛牙刷。在选择牙膏方面,儿童应使用含氟量适中的专用牙膏。

掌握正确的刷牙方法 家长应教育儿童按照“上下刷、内外刷、咀嚼面刷”的方法进行刷牙;刷牙时,要注意力度适中,避免过度用力,导致牙龈受损;同时,要确保每颗牙齿的表面都得到有效清洁。

养成每天早晚刷牙的习惯 儿童应养成每天早晚刷牙的习惯,每次刷牙时间不少于2分钟。儿童晚上刷牙后,尽量不再进食,以免食物残渣在牙齿上滋生细菌。

合理饮食

控制糖分的摄入量 儿童摄入过多的糖分,容易导致龋齿。家长应限制儿童吃糖果、巧克力、蛋糕等高糖食品,鼓励儿童吃新鲜的蔬菜、水果等富含维生素的食物。

避免摄入过多酸性食物 酸性食物容易导致牙齿釉质软化,加重龋齿的发展。家长应引导儿童适量食用酸性食物,如柠檬、橙子等。

多喝水 摄入充足的水分有助于清洁口腔,减少细菌滋生。家长应鼓励儿童多喝水,尤其是在饭后喝水,有助于清洁口腔。

纠正不良的口腔习惯

咬指甲、笔帽等异物 这些不

良习惯容易导致儿童牙齿磨损、畸形。家长应及时发现并纠正儿童的这些不良习惯。

用舌头舔牙齿 长期用舌头舔牙齿,会导致儿童牙齿表面磨损,形成牙齿畸形。

长期用嘴呼吸 长期用嘴呼吸,容易导致儿童牙齿畸形、面部发育不良等问题。家长应关注儿童的呼吸方式,如有异常,应及时带儿童到医院就诊。

及时治疗口腔疾病

一旦发现儿童有口腔疾病,如龋齿、牙周病等,家长应及时带儿童到医院进行治疗。及时治疗不仅可以减轻儿童的痛苦程度,还能防止病情恶化。

进行口腔健康教育

家长应该定期给儿童进行口腔健康教育,让儿童了解口腔保健的重要性,掌握正确的刷牙方法和饮食卫生知识。此外,家长还可以通过观看科普视频、参加口腔健康讲座等方式,提高自己和儿童对口腔保健的认识。

总之,口腔保健是一个需要长期坚持的事情,需要家长 and 儿童共同努力。只有从小养成良好的口腔保健习惯,才能让儿童拥有健康的牙齿。让我们共同关注儿童口腔保健,为孩子的健康成长保驾护航。

(作者供职于山东省日照市石臼街道社区卫生服务中心口腔科)

科学防控青少年近视

□王庆强

近年来,随着科技的发展和 学习压力的增大,青少年近视问题日益严重。统计结果显示,我国青少年近视率已经超过 50%,并且年轻化趋势明显,防控形势严峻。近视不仅影响青少年的视力健康,还会对他们的学习、生活和心理健康产生严重的影响。因此,科学防控近视,已经成为人们关注的问题。

近视的危害

视力下降 近视会导致青少年的视力下降。高度近视可能引发视网膜裂孔、视网膜脱离、青光眼等,严重时甚至会失明。视力下降会影响青少年的正常学习、生活 and 社交。

影响身体发育 近视会影响青少年的骨骼发育,导致颈椎、腰椎等部位出现疾病。此外,近视还会影响青少年的心理健康,导致抑郁、焦虑等心理问题。

生活质量降低 近视会降低青少年的生活质量,使他们在运动等方面受到限制。此外,近视还会影响青少年的升学、择业,使他们无法从事一些需要良好视力的工作。

形成原因

遗传因素 近视具有一定的遗传性。如果父母都近视,孩子患近视的概率较大。

不良用眼习惯 长时间看书、玩手机、看电视等,都会增加眼睛的负担,导致近视发生。

缺乏户外活动 研究结果证实,坚持户外活动时间不足,会增加近视的风险。

学习压力大 长时间学习,会使眼睛疲劳,增加近视的风险。

防控措施

养成良好的用眼习惯 学习时,青少年应保持正确的坐姿,眼睛离书本1尺(1尺=0.333米),胸部离课桌1拳,笔尖离书本1寸(1尺=0.333米);近距离用眼超过20分钟后,要远眺景物至少20秒。

增加户外活动时间 每天进行2小时的户外活动,可以有效预防近视。户外活动可以使青少年的眼睛接触自然光,锻炼眼睛的调节能力。

合理安排学习时间 青少年应避免长时间学习,并在每次学习30分钟~45分钟后,休息10分钟~15分钟,让眼睛得到充分的休息。

定期进行视力检查 青少年应每3个月到半年进行一次视力检查;如果发现近视,应及时采取防控措施。

饮食营养均衡 青少年应适量摄入富含维生素A、维生素C、维生素E的食物,如胡萝卜、西红柿、绿叶蔬菜等,少吃甜食。

家庭和社会的责任

家庭责任 家长要关注青少年的视力健康,教育青少年养成良好的

的用眼习惯,合理安排学习时间,增加户外活动时间。

学校责任 学校要加强视力健康教育,定期组织学生进行视力检查,为学生创造良好的学习环境。

社会责任 政府要大力普及视力健康知识,提高群众对近视防控的重视程度。

科学防控近视,让青少年健康成长,需要全社会的共同努力。让我们从自己做起,从现在做起,关注青少年的眼睛健康,和近视说“不”,光明赢未来!

(作者供职于山东省东营市胜利油田中心医院眼科)

儿童肥胖症的隐形危机

□郭 优

相关数据显示,我国儿童肥胖症的发病率呈逐年上升趋势,并且城市儿童肥胖症发病率高于农村儿童。

儿童肥胖症不仅影响患儿的身心健康,还可能引发一系列并发症,如糖尿病、高血压病、高脂血症等。儿童肥胖症分为单纯性肥胖和病理性肥胖。单纯性肥胖约占儿童肥胖症的95%,主要由遗传、环境、饮食习惯、运动量等因素共同作用导致;病理性肥胖约占儿童肥胖症的5%,通常与内分泌、遗传代谢疾病等相关。

儿童肥胖症有哪些危害

儿童肥胖症不仅对患儿的外观造成影响,还对他们的身心健康带来严重威胁。肥胖症患儿面临着多种健康风险,包括心血管疾病,如高血压病、高脂血症和动脉粥样硬化等;糖尿病,尤其是2型

糖尿病的发病风险升高;呼吸系统和病理性肥胖。单纯性肥胖约占儿童肥胖症的95%,主要由遗传、环境、饮食习惯、运动量等因素共同作用导致;病理性肥胖约占儿童肥胖症的5%,通常与内分泌、遗传代谢疾病等相关。

如何帮助儿童健康成长

内分泌遗传代谢科是专门研究和治疗内分泌、遗传代谢疾病的科室。对于儿童肥胖症,内分泌遗传代谢科可以通过以下方式帮助患儿健康成长:

病因诊断 利用询问病史、体格检查、实验室检查等手段,找出儿童肥胖症的具体病因,为后续治疗提供依据。

遗传咨询 存在家族病史的患儿,遗传咨询可以帮助家长更深入地了解遗传因素,评估家族遗传风险。

药物治疗 对于因内分泌、遗传代谢问题导致的病理性肥胖患儿,进行药物治疗非常关键。医生会针对具体病因(如甲状腺功能异常或皮质醇增多症等),制定适合患儿的药物治疗方案(如甲状腺激

素替代治疗或糖皮质激素治疗)。药物治疗需要在医生的指导下进行,并定期检测、调整,以确保安全有效。

饮食管理 饮食管理对于肥胖症患儿非常重要。家长应帮助患儿养成良好的饮食习惯,合理膳食,减少高热量、高脂肪和高糖食物的摄入量。患儿可以选择新鲜的蔬菜和水果,养成定时、定量进餐的习惯,保证营养均衡。

运动指导 医生需要根据患儿的年龄、体重、身体状况等因素,制定适合患儿的运动方案。增加患

儿的日常运动量,如安排户外活动、体育课程或家庭运动时间,可以有效促进能量消耗,加速新陈代谢,帮助患儿燃烧体内多余的脂肪。

定期体检 定期体检对于肥胖症患儿的健康管理非常重要。通过定期体检,医务人员可以监测患儿的体重、身高、血压、血糖等关键指标,以便及时发现异常的生理变化,有助于早期识别并处理可能出现的并发症,如糖尿病、高血压病、睡眠呼吸暂停等。

儿童肥胖症是一种不容忽视的疾病。内分泌遗传代谢科在儿童肥胖症的治疗和管理方面具有重要作用,通过综合治疗和干预措施,可以帮助患儿摆脱肥胖症,健康成长。

(作者供职于河南省儿童医院)

如何应对慢性咳嗽

□谷 庸

慢性咳嗽是指持续时间超过8周的咳嗽。对于儿童来说,慢性咳嗽可能会影响他们的日常生活和学习。因此,家长应积极采取措施,帮助患儿缓解症状,提高患儿的生活质量。

寻求专业医生的帮助

家长应及时带患儿到医院就诊,尽早明确咳嗽的原因。慢性咳嗽可能是由多种原因引起的,如哮喘、过敏性鼻炎、肺炎等。只有明确了病因,才能进行有针对性的治疗。此外,医生还可以根据患儿的具体情况,制定适合患儿的治疗方案,如药物治疗、物理治疗等。

改善家庭环境

家长应改善患儿的生活环境,避免让患儿接触容易引起过敏的物质,如烟雾、灰尘、花粉等。这些物质可能会加重患儿的咳嗽症状。此外,家长还应保持室内空气流通,避免空气过于干燥或潮湿,

可以使用加湿器或空气净化器等,改善室内的空气质量。

合理饮食

合理饮食对于缓解慢性咳嗽非常重要。家长应为患儿提供营养丰富、易消化的食物,避免让患儿摄入油腻、辛辣、刺激性食物。患儿可以适当增加新鲜水果、蔬菜的摄入量,以补充维生素和矿物质。此外,家长还应帮助患儿养成良好的饮食习惯,避免暴饮暴食、偏食等不良习惯。

增强免疫力

增强免疫力是预防和治疗慢

性咳嗽的关键环节之一。家长应鼓励患儿进行适度的运动,如散步、游泳、跑步等,以增强体质。保证充足的睡眠,有助于提高患儿的免疫力。此外,家长还可以为患儿补充适量的营养素,如维生素C、锌等,以提高免疫力。

心理疏导

慢性咳嗽可能会给患儿带来心理压力,导致焦虑、抑郁等情绪问题。家长应关注患儿的心理健康,及时与患儿沟通,了解他们的想法和感受。家长可以帮助患儿培养一些兴趣爱好,如绘画、音乐、舞蹈等,以转移注意力,减轻心理压力。

规范用药

在医生的指导下,患儿可以使用一些药物来缓解咳嗽症状,如止咳药、祛痰药、抗过敏药等。在使用药物时,家长应该注意以下几点:一是遵循医嘱,不要擅自增减药物剂量;二是注意药物的副作用,如果出现不适症状,应及时带患儿到医院就诊;三是避免长期使用药物,以免对药物产生依赖。

定期复查

在治疗过程中,家长应定期带

患儿去医院复查,以便医生及时了解患儿的病情变化和治疗效果。如果病情没有明显好转或者出现其他不适症状,家长应该及时与医生沟通,调整治疗方案。

预防为主

预防慢性咳嗽非常重要。家长应帮助患儿养成良好的生活习惯,如勤洗手、不吸烟、不喝酒、不熬夜、不随地吐痰等。此外,家长还应了解患儿的过敏史,尽量让患儿远离过敏原。在季节交替时,家长应及时带患儿接种相关疫苗,预防呼吸道感染。

总之,面对儿童慢性咳嗽,家长应该积极采取措施,从多个方面入手,帮助患儿缓解症状,提高生活质量。同时,家长还应该关注患儿的心理健康,给予充分的关爱和支持。

(作者供职于山东省滕州市滨湖镇卫生院儿科)

妇科恶性肿瘤是一种严重威胁女性健康的疾病。其中,卵巢癌是预后较差的肿瘤之一,让很多患者闻风丧胆。那么,妇科恶性肿瘤是否存在遗传风险?女性又该如何降低这种风险呢?

遗传风险

首先,女性需要明确妇科恶性肿瘤包括哪些类型。妇科恶性肿瘤主要包括宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌等。其中,卵巢癌的遗传风险较高。其次,研究人员发现,20%的卵巢癌患者存在家族遗传史。BRCA1基因和BRCA2基因是著名的乳腺癌易感基因,携带这两种基因突变的女性,不仅卵巢癌的发病率较高,其他癌症(如乳腺癌等)的发病风险也会增加。最后,对于宫颈癌和子宫内膜癌,虽然遗传风险相对较低,但是存在一定的家族聚集现象。研究人员发现,宫颈癌发病与HPV(人乳头瘤病毒)感染有关。存在宫颈癌或子宫内膜癌家族史的女性,可能存在遗传易感性。

如何应对

遗传咨询 家族中有多人患有妇科肿瘤者,应到医院进行遗传咨询,了解个人和家族的遗传风险。遗传咨询可以帮助女性了解肿瘤遗传的规律,制定合适的筛查和预防方案。

定期检查 对于携带BRCA1和BRCA2基因突变的女性,应定期进行乳腺、卵巢等部位的检查。对于有家族史的女性,也应定期进行妇科检查,以便及时发现异常,尽早进行治疗。

保持健康的生活方式 保持健康的生活方式,如合理饮食、适度运动,以及不吸烟,避免过度饮酒等,有助于降低妇科恶性肿瘤的发病风险。

接种疫苗 接种HPV疫苗,可以有效预防宫颈癌,降低遗传的风险。

基因检测的作用

风险评估 基因检测可以帮助女性评估患妇科恶性肿瘤的风险,为提前预防和干预提供依据。

早期筛查 基因检测可以在肿瘤早期发现异常细胞,实现早期筛查和诊断。

个性化治疗 基因检测可以帮助医生了解肿瘤的基因突变情况,为患者制定个性化的治疗方案,提高治疗效果。

预后评估 基因检测可以预测肿瘤的复发和转移风险,为患者的预后评估提供参考。

基因检测的流程

采集样本 通常采用宫颈脱落细胞、卵巢肿瘤组织或子宫内膜组织进行基因检测。

基因检测 对样本进行高通量测序,发现肿瘤相关的基因突变。

数据分析 将检测到的基因突变与已知妇科恶性肿瘤相关基因突变进行比对,分析结果。

报告解读 根据结果,医生会为患者提供个性化报告,包括风险评估、早期筛查、治疗方案建议等。

注意事项

选择正规的医疗卫生机构进行基因检测 进行基因检测时,患者应选择正规的医疗卫生机构,确保检测结果的准确性。

了解检测范围 不同基因检测项目的检测范围和准确性不同,患者应根据自己的需求和实际情况选择合适的检测项目。

关注结果解读 基因检测结果需要专业医生进行解读。患者应在了解结果时应咨询专业医生,避免误读。

(作者供职于郑州大学人民医院/河南省人民医院妇科)

怎样预防婴儿腹泻

□刘 鑫

腹泻是指排便次数增多,大便呈稀糊状或水样,并伴有腹痛、腹胀等症状。对于婴儿来说,腹泻是一种常见的疾病。正确处理婴儿腹泻,对于婴儿的健康成长非常重要。本文主要介绍婴儿腹泻的原因、症状、处理方法及预防措施,帮助家长正确应对这个问题。

发病原因

婴儿腹泻的主要原因分为两种:感染性和非感染性。感染性腹泻是由病毒、细菌、寄生虫感染等因素引起的。这些病原体可以通过空气、食物或水传播。非感染性腹泻则是由于饮食问题、过敏反应、消化不良等因素引起的。

对于婴儿来说,较常见的原因是感染性腹泻,因为他们们的免疫系统还未发育完全,容易受到病原体的侵袭。

主要症状

婴儿腹泻的主要症状包括:排便次数增多(每天的排便次数不同,如果超过了正常范围,就可能是腹泻的表现);大便呈稀糊状或水样,有时带有黏液或血丝;腹部胀痛,患儿表现出哭闹、烦躁等现象;食欲不振,患儿可能拒绝进食或吃得很少;体重下降,由于腹泻导致水分和营养的丢失,患儿的体重可能会减轻;脱水、腹泻会导致患儿的身体失去大量电解质,从而引起脱水症状,如口渴、口腔干燥、尿量减少、皮肤干燥等。

正确的处理方法

首先,要确保患儿摄入充足的水分。腹泻会导致患儿体内水分丢失。因此,患儿需要及时补充水分,以免身体电解质紊乱。家长可以给患儿

喂水或淡盐水,但要注意不要喂得过多,以免引起水中毒。

其次,患儿的饮食应清淡、易消化。家长应给患儿喂易吸收、消化的食物,如米汤、面汤、稀饭等;同时,患儿应避免摄入辛辣、油腻、刺激性食物,以免加重腹泻症状。

最后,家长还应保持患儿的屁股清洁与干燥,预防尿布疹和感染。如果患儿腹泻严重,家长不要随便给患儿使用泻药,应及时带患儿到医院就诊。

怎样预防

除了积极治疗腹泻,预防腹泻也是非常重要的。

首先,家长要保持个人卫生。家长在喂食婴儿前后,要洗净双手,并确保食物卫生,避免由于饮食原因导致婴儿感染性腹泻。

其次,要合理喂养婴儿。母乳喂养是婴儿最好的选择,因为母乳中含有丰富的抗体,可以帮助婴儿增强免疫力。如果无法进行母乳喂养,可以选择适合婴儿的配方奶粉。另外,家长应避免给婴儿喂食过多的糖水或果汁,以免引起腹泻。

最后,家长应避免婴儿接触病原体。家长应保持婴儿居住环境卫生,避免让婴儿接触病原体。

总之,正确处理婴儿腹泻,对于婴儿的健康成长非常重要。家长应了解腹泻的原因、症状、处理方法,以及预防措施,及时采取有效措施帮助婴儿恢复健康。同时,家长还应养成良好的生活习惯,保持婴儿居住环境卫生,预防腹泻。

(作者供职于河南省商丘市睢县人民医院新生儿科)