

■儿保频道

最近,读小学3年級的婷婷老跟妈妈抱怨背痛,问及原因说是书包太重,走路书包还总是两边摆动,她感觉很吃力。妈妈称了一下婷婷的书包,大吃一惊,书包竟然有7斤重。婷婷说班上有些同学的书包比她的还重。

书包过重

影响孩子脊柱发育



确实,我们经常可以看到就读小学的孩子背着大大的书包,走起路来一晃一晃的,一些瘦小的孩子甚至被压弯了腰。那么,每天背着这么重的书包上学,对孩子的脊柱发育到底有影响吗?

确实是这样,孩子正处于成长期,其脊柱未发育完全,如果长期用不正确的姿势背负过重的书包,将对脊柱发育造成严重影响,还可能引发相应的脊柱畸形,从而影响身体发育。特别是那些平时运动少,缺钙的孩子,很容易造成胸廓畸形,还可能造成青年性驼背,破坏形体

的正常曲线。因此,家有学龄儿童要多注意孩子的书包是否合适。

书包要贴紧背部 根据人体结构,书包首先要能紧贴背部,符合人体的正常生理弯曲,这样才能分散、舒缓背部承受的压力。如果书包不能紧贴背部,走起路来,就会左右两边摆动,这会让孩子更加难掌握身体平衡。书包还少不了有抗摆动胸带,这样就会大大控制住书包摆动的幅度,从而减低腰脊和肌肉受伤的机会。

交替使用两种书包 为了省力,市面上出现了一种拖拉式书包。使

用拉杆式书包的确省力,但要注意的是,孩子的身高和臂长应和拖杆的长度契合,过长过短的拉杆对孩子来说都容易造成脊柱的损伤。交替使用背囊式和拖拉式书包,以缓解局部压力。

养成给书包“减肥”的习惯 一般来说,纯书包的重量应控制在0.9-1.15公斤,装上书之后重量不宜超过小孩自身体重的15%。倡导学生选购轻巧的文具用品,上学依照课程表收拾书包,不要把其他东西如漫画、杂物等放进书包内。

湖南省儿童医院骨科 李娟娟

观察细节 儿童乙肝早识别

我国是乙肝大国,小儿也是乙肝高发人群之一。可小儿患病时不知道要如何说明病情,这时候就需要家长细心观察。

首先,观察孩子的食欲是否正常。需要和过去进行比较,看他最近吃饭香不香,饭量是否下降了,如果一见到肉或闻到油腻味就呕吐,那就要特别当心。继而观察孩子的面部是否发黄,特别是巩膜和结膜(白眼球)是否发黄,是否有周身皮肤发黄。

其次,要多留意孩子的精神状况。如果原先一直顽皮、活泼、好动,突然变得懒得活动,经常疲倦,要引起重视。

第三,观察大小便。孩子时常腹泻,大便不成形,颜色变得像白陶土一样;或者小便呈深黄色,看上去像浓茶水一样,有时尿液沾在衣服上,会留有黄色的痕迹。这些都是黄疸型肝炎的早期症状。

第四,小儿患有肝炎,肝脏发生肿大时,会表现出右上腹有隐痛或连续性胀痛感,疼痛感在夜间尤为严重。个别肝炎患儿会表现为脾脏肿大,并伴有脾区疼痛,常用手自觉不自觉地按抚上腹部。发现孩子有捂肚子的动作,就要详细问问孩子“哪里疼”,并确定疼痛的部位。

在不发热的情况下,孩子出现原因不明的关节疼痛,且关节内又无积液,这往往是肝炎免疫复合物所引起的,多见于乙型肝炎。或小儿在没有吃特殊食物和服用药物的情况下突然身上出现皮疹而发痒,药物治疗无效,这种现象与免疫复合物有关,多是肝炎。

湖南省儿童医院
急诊综合二科 刘萍萍

■育儿心得

宝宝腿抽筋 原因有三种

抽筋叫肌肉痉挛,是一种肌肉自发的强直性收缩。发生在小腿和脚趾的肌肉痉挛最常见,发作时疼痛难忍,尤其是半夜抽筋时往往把人痛醒,影响睡眠。当发现孩子腿抽筋时,要及时找对原因加以处理。

一般来说,宝宝腿抽筋的原因有以下三点:一是外界环境的寒冷刺激,如冬季夜里室温较低,睡眠时盖的被子过薄或腿脚露到被外;二是睡眠姿势不好,如长时间仰卧,使被子压在脚面,或长时间俯卧,使脚面抵在床铺上,迫使小腿某些肌肉长时间处于绝对放松状态,引起肌肉“被动挛缩”;三为缺钙,在肌肉收缩过程中,钙离子起着重要作用,当血液中钙离子浓度太低时,肌肉容易兴奋而痉挛。青少年生长发育迅速,很容易缺钙,因此就常发生腿部抽筋。

找出宝宝腿抽筋的原因,对因处理。如由缺钙引起,注意补钙。补钙可从饮食上着手,多补充一些含钙多的食物,如虾米、虾皮、乳类及其制品、绿色蔬菜、海带、芝麻酱、骨汤。此外,尽量少给宝宝吃腌制、加工的食物。因为这些食物中的磷会阻止钙沉积到骨骼中去。

还要提醒的是,好动的宝宝需多饮水,但注意不要过量。原因是大量液体能稀释血液中钠的浓度,这样可能导致各种问题,包括肌肉抽筋。应该饮用多少水取决于宝宝的活动量和所食用的食物。

湖南省儿童医院
危重病医学一科 黄婷婷

小儿虎牙莫乱拔

虎牙就是长在上颌门齿旁的两颗尖牙,俗称犬齿。它们牙体粗壮,牙根深长,牙冠外形像把锐利的尖刀,故名尖牙。它们具有撕碎食物的作用,而且抗病能力很强,不容易龋坏,是牙齿中的“老寿星”。上颌其它牙齿脱落后,常利用它们来固定假牙。

尽管如此,尖牙却常受到被“拔掉处置”的不公正待遇,这要从它的身世说起:儿童6、7岁开始乳牙换恒牙,由于尖牙的换牙时间比其它牙齿晚,所以倘若乳尖牙生病或外伤过早脱落,它的位置就会被那些早萌出的邻恒牙倾斜过来霸占了。而等这颗恒尖牙姗姗来迟时,就只好委屈

地被挤压到牙列的外面,像老虎的獠牙(尖齿),故被改名为“虎牙”。

孩子长了“虎牙”,整体露出口角旁,确实比较难看,但为了口腔健康和美容,切莫随便拔掉“虎牙”。这是因为在孩子14岁前后,颌骨还在生长发育,随着颌骨的长大,在牙列的自行调整过程中,虎牙还有“归队”的可能。如果到了17岁虎牙还在原位不动,那时可去找口腔科医生诊治,将虎牙后面的那颗牙拔掉,在唇颊肌肉的协同压力作用下,有可能把虎牙“请回”到正常牙列中去。

广东省妇幼保健院 林慧芳

何谓(微)小青春期?

泌水平,而后降低。

通俗来讲,胎儿在母体中的雌激素水平是非常高的,当脐带剪断的时候,婴儿和母体之间的联系就没有了,但是很快婴儿体内就会建立起下丘脑—垂体—性腺的轴系。当出生的时候,这个轴系虽然还不太稳定,但是相对来说还是比较完备的,体内的这些性激素升高,我们叫微小青春期。

(微)小青春期有哪些表现?

单纯性乳房早发育较为常见。注意并不是所有的乳房发育都是性早熟,绝大多数是一种发育变异现象,也是一种自限性的病症,是部

分性早熟的一种。单纯的乳房早发育,是2岁以下的婴儿中比较常见的一种现象,大多数孩子会自愈,但是需要定期随访监测。

大多数孩子都会在2岁之后自愈,家长可以放心。但也存在个别孩子无法自愈,如果2岁之后孩子乳房持续增大或者乳房发育速度较快,就要重点关注,因为部分单纯乳房早发育儿童会转化成真性性早熟。值得提醒的是,男孩出现乳房发育,更应引起家属重视。

厦门市妇幼保健院
儿童保健科 林燕燕