

高考遭遇“大姨妈” 如何应对?

高考,是所有学子和家长最操心的事情。其中有件事格外让女生操心:高考正巧遇到月经期怎么办?能不能推迟或提前呢?对于这个问题,女生和家长,首先一定要保持一颗平常心,摆正心态,释放压力。因为月经和情绪有很大的关系,当人出现过于紧张、兴奋等情绪时,人体内的内分泌就会失调,并带来身体的一系列变化,有的会发生月经提早或者推迟;有的人血压、血糖都会发生变化,甚至会出现担忧、恐慌、痛经等各种不适,更会影响考试的发挥。

为了不因生理情况影响考试,女生可以根据上一次月经时间来科学推算下一次的时间,如果刚好在高考前后,那么还要注意以下几点:

避免冷刺激 高考前几天,女生尽量避免洗冷水澡、不吃生冷、不吃辛辣,不喝咖啡。经前及经期应保持温暖,不用凉水洗脚。家长可以帮助考生把姜末剁碎冲到红糖水里喝,可敷热水袋、卧床休息,保持身体温暖,加速血液循环并松弛肌肉,尤其

是在月经期充血痉挛的骨盆部位。还可以采用泡矿物澡的方法,在温水缸里加入1杯海盐及1杯碳酸氢钠。泡澡20分钟,有助于松弛肌肉及缓解痛经。

如果考生在月经前期已有腹痛及紧张感,可在医生指导下适量服用一些维生素和微量元素,像B族维生素、钾和镁等,缓解不适。

充足的睡眠 经期要注意休息,保证充足的睡眠。睡前可以喝一杯热牛奶,也可以在奶中加一勺蜂蜜。避免剧烈运动和过冷过强的刺激,以免引起兴奋影响睡眠。

饮食均衡 健康的饮食无法消除痛经,但有助于改善全身的健康状况。应避免过甜或过咸的食物,多吃蔬菜、水果、鸡肉、鱼肉,并尽量少量多餐。不妨在月经前夕及期间补充矿物质,增加钙、钾、镁的摄取量,能帮助缓解经痛。

避免咖啡因 咖啡、茶、可乐、巧克力中所含的咖啡因,会使人神经紧张,可能促成月经期间的不适,甚至改变月经周期,因此考试前不宜喝各类刺激性饮料。



人为推迟月经 经期反应特别大的女生,可以在医生指导下使用黄体酮推迟或者提前月经;如果选择吃药,在月经来潮前5~7天就要遵医嘱开始口服药物。但要注意,服用药物改变月经周期其实可能会出现一些不良反应,比如月经不调、恶心、呕吐等,所以一定要在医生的指导下用药。

服用止痛药物 如果月经刚好在高考时到来,有痛经的女生可以在经前、经期使用痛经贴、吃止痛药等,还可自备双氯芬酸钠栓1枚,早上起床上厕所后塞肛。痛经厉害者,可以使用间苯三酚安然渡过生理期。但切勿使用民间流传而没有具体科学依据的方法来调经,这样很可能影响健康。

湖南省娄底市妇幼保健院
产二科 方醒

常歪头看电视 可能是斜视

有些家长在观察宝宝看电视的时候,发现孩子老是喜欢把头歪着,这是为什么呢?在此提醒,如果发现宝宝经常出现这样的情况,那家长要注意了,孩子很有可能是患有斜视。

孩子歪头看电视,一部分原因是由于斜颈的肌肉异常引起,但也有相当一部分是斜视引起,而那些颈部肌肉未发现异常、而在看电视时常歪头的孩子基本考虑为斜视。斜视的儿童采取歪头看电视,可以减轻自己看电视带来的不适,故会有此表现。

小儿斜视的主要原因有,先天发育不良或遗传因素,也有后期的家庭教养方式造成。比如婴儿期孩子经常观看一侧物体,或者过早接触了电视、电子产品等,这些都会影响孩子的视力发育,并容易产生斜视的情况。

斜视如果任其发展,将会给孩子带来严重后果,导致其出现弱视。并且,长时间的歪头也会影响儿童容貌和骨骼发育,导致面部发育不对称,一侧丰满,另一侧瘦小。因此,家长一旦发现儿童时常歪头看电视,应及时意识到孩子可能眼睛出了问题,抓紧到医院进行检查,早发现问题,早治疗早矫正,在儿童视觉功能发育敏感期,快速让孩子的斜视得到有效矫正。在临床上,一般在6岁前发现的斜视状况进行早期的干预治疗,95%都能取得良好效果。

湖南省儿童医院眼科 李雯

养成良好卫生习惯 远离手足口病

手足口病是由肠道病毒引起的传染病,多发生于5岁以下儿童,可引起手、足、口腔等部位的疱疹,少数患儿可出现心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜脑炎等并发症,病情发展快速时可导致死亡。5~7月份是手足口病的高发期,其传播途径主要是人群间的密切接触。如何远离手足口病呢?

最重要的是,在生活中要养成良好的个人卫生习惯和饮食习惯,饭前便后洗手、勤洗澡;喝开水不喝生水,不吃生冷食物,剩饭剩菜要加热后再食用;家长要经常对孩子居住的房间进行通风换气;尽量少带孩子去拥挤的公共场所,特别是尽量避免与其他有发热、出疹性疾病的儿童接触,减少被感染的机会;注意孩子营养的合理搭配,还要让孩子休息好,适当晒太阳,增强自身的免疫力;注意家庭室内外的清洁卫生,家庭成员的衣服、被褥要在阳光下曝晒;托幼机构做好晨间体检,发现疑似病人,及时隔离治疗,并注意每日对孩子的玩具、用具进行清洗消毒,减少间接接触传播。

家长平时要多注意观察孩子身体的变化,一旦发现有发热、出疹等表现,应尽早带孩子到医院就诊,并积极配合医生的治疗。

湖南省儿童医院心胸外科 阳广贤

弱视最好在3~5岁前治疗

弱视是指眼科检查无器质性病变,而最佳矫正视力低于相应年龄段的正常值,或双眼视力相差两行以上。

弱视是一种严重危害儿童视功能的眼病,常伴屈光不正和斜视。如果弱视没有被及时发现和治疗,会导致患儿视力低下,影响视功能的发育,还会导致融合消失,缺乏立体视,将来无法从事精细工作或需正常立体视觉的工作。弱视如能得到及时治疗,患儿大部分是可以治愈的。弱视治疗最好在

3~5岁以前进行,如到10岁以后再进行治疗,效果甚微,因此早期发现弱视尤为重要。

3岁以上的儿童绝大多数已可配合视力检查,因此每隔半年需带孩子检查一次视力,一旦发现视力异常要及时带孩子就诊。平时家长要注意观察孩子看东西时的姿势,如出现歪头视物、斜视、眯眼、看物凑得很近等,要及时带孩子到医院检查。

上海市第六人民医院
眼科 赵明慧 胡颖

宝宝大便失禁 家长要重护理

小儿大便失禁在临床较常见,由于病因复杂,治疗效果较差,导致生活质量明显下降,给患儿和家属带来很大痛苦。大便失禁会影响到宝宝的生活、学习,除了通过手术治疗和肛门功能训练外,需要家长和宝宝共同配合进行饮食控制、肛门训练等措施,以达到最佳治疗效果。大便失禁患儿父母要注意以下几点:

关心宝宝 家长要注意大便失禁给宝宝带来的不便,及时更换尿不湿、勤更换衣裤,外出要

多带几套衣裤,弄脏后及时更换。鼓励宝宝参加集体活动、学习,指导宝宝学习自我护理,了解宝宝想法,树立战胜疾病的信心。

饮食控制 宜低渣饮食和减少高纤维素饮食,主食要以牛奶、面包和米饭等为主,避免如辛辣刺激食物、富含纤维素和韭菜等具有缓泻作用食物的摄入。

训练排便习惯 每日三餐后到厕所训练排便,每次20分钟。不要看书和听音乐,以免分散注意力,排便训练需长期坚持,养

成良好排便规律。

协助写排便日记 针对性生物反馈训练前需详细填写一周的排便日记,详细记录包括正常排便、便失禁和污便情况。

肛周皮炎护理 保持肛周皮肤清洁,及时更换尿不湿;清洁肛周时避免用力摩擦;衣裤柔软、透气,不穿紧身衣裤;皮肤发红可涂氯锌油、造口护肤粉等。严重时需到医院看伤口造口护理门诊。

湖南省儿童医院普外一科 孙璜