



■儿保频道

先天性心脏病术后五问

手术以后可以上学吗？ 接受简单先天性心脏病矫正手术的儿童如房间隔缺损、室间隔缺损、动脉导管未闭等，手术半年以后完全可以同同龄儿童一样参加所有的活动和各种体育运动，不必加以限制。接受较复杂先天性心脏畸形矫正手术的儿童，可以完成全日制的学习，但仍应避免参加剧烈的体育活动。

手术后要复诊吗？ 出院前需要同医生预定好第一次复查和随诊的时间，一般安排在手术后的1-3个月内。此后还需要了解今后应该怎样随诊和随诊的时间间隔。

什么情况下应该及时到医院就诊？ 如果出现以下情况，你应该及时同医生取得联系或者及时到医院检查就诊：手术伤口有液体流出；手术伤口出现较严重的疼痛和红肿；持续两天发热38.5℃以上；双下肢出现肿胀；出现憋气；不能平卧；体重增加过快或体重下降过多；心脏的节律发生变化（如心率>100次/分或<60次/分）；或出现其他较严重的不舒服以至影响术后恢复过程的状况。

手术后可以打预防针吗？ 一般手术后复查心脏彩超无明显异常，手术三个月以后就可以进行正常的预防接种程序。

手术后吃什么？ 先天性心脏病患儿在食品摄入方面虽没有什么特殊的“禁忌”，但适当控制某些食品的摄入，对于手术后患儿的康复还是十分重要的：严格控制盐的摄入；不宜多吃巧克力等甜食；不宜多吃罐装饮料和冷饮；不宜盲目进补。家长只要按着上述几项原则，在孩子每天的饮食中注意荤素搭配、粗细均衡，在烹调时注意防止营养素的丧失和破坏，确保一日三餐吃饱、吃好，孩子一定会尽快恢复体力的。

陈仁伟

小孩生病后，最困难的就是喂药了，打骂或恐吓孩子，或捂着鼻子硬灌都不可取。这样不但会加重小孩对药物的恐惧，而且还可能发生呕药、呛咳，甚至将药片吸入气管导致窒息，十分危险。

正确的方法是：3岁以上儿童应耐心说服，在家长的示范下，让其自然服下。首先让孩子喝口冷开水湿润喉咙，然后将药片放在舌根部，再喝水，仰头，将药片吞下，每次服1片，最好不要将药片捣碎，以免降低药效。给小婴儿喂药最好选用液态制剂，如是片剂应先捣碎溶水。喂药时将宝宝的头直立靠在大人的臂部，用药勺撑开口腔，将药水倒入舌头两边的口腔缝隙中，待药水咽下后再抽出药勺，每次喂药1-2毫升。

彭丹

如何给小孩喂药

习惯性流产 祸在纵隔子宫

小王怀孕3次，每次到2-3个月的时候，都因胚胎停止发育而流产，她到医院做了系统检查，发现她是纵隔子宫，引起习惯性流产的祸根是纵隔子宫。

纵隔子宫是一种子宫畸形，占子宫畸形的80%左右，是在胚胎发育过程中，两侧副中肾管会合后，纵隔未被吸收，将宫体分为两半，子宫外形完全正常，纵隔组织与正常子宫壁组织不同，结缔组织成分多，血运较少，受精卵进入宫腔后，如果在纵隔区域着床，由于纵隔区域缺血及子宫内膜发育不良，受精卵供血不足而影响正常发育，导致胚胎停止发育而流产。

对于不影响孕育的纵隔子宫，可不必治疗，但由于纵隔子宫而不能正常孕育的患者，必须手术治疗，近年来，宫腔镜诊治纵隔子宫显现出特殊的价值，不仅容易确诊，而且在宫腔镜下切除纵隔，创伤小，病人痛苦少。

程怀孟

姓名：刘宸熙
 昵称：亭亭、熙熙
 年龄：1岁
 身高：78.7厘米
 体重：11.2千克
 特长：跳舞、唱歌
 父母寄语：亲爱的宝贝，希望你能健康快乐的成长。

宝宝不听话 家长莫粗暴

宝宝在成长过程中会出现一些抗拒性行为，也就是我们通常讲的不听话。

面对宝宝不听话，很多家长采取简单粗暴的禁止，不但效果不好而且还容易挫伤宝宝的自尊心、自信心，抑制了独立自我意识的发展。较好的办法就是转移宝宝的注意力，找宝宝更感兴趣的东西来替代。不要提问或发布命令。说出你的意见，而不是去控制宝宝。当宝宝开始调皮时提醒他们，这是培养宝宝自我控制能力的最佳方法。此外在对待宝宝的抗拒性行为上家长可做一些非原则性的让步，也就是说在一些无关紧要的小事上可不必太在意，让宝宝顺着自己的意志去做，给他一些发展的机会。但在一些基本的行为习惯方面还是要注意对宝宝的培养，比如良好的睡眠习惯、卫生习惯等。

张玲

孕妇：少爬楼梯多散步

已怀孕37周的准妈妈张女士由于想分娩顺利，听信家人传统的方法，每天拼命爬10层楼梯，导致出现大出血，尽管及时送到医院，可小宝宝最终没有保住。医生指出，很多人都认为爬楼能有助分娩，其实不然，它不适合孕晚期的准妈妈，建议还是多散步，这样就可以帮助胎儿下降入盆，松弛骨盆韧带，为分娩做好准备。

专家介绍，孕妇爬楼梯时会增加腰椎的压力，另外爬楼梯时会收缩腹部，增加腹压，这样对自己身体的压

力和对胎儿都不好。容易对自己身体，尤其是膝盖造成损伤，同时给胎儿造成压力。有的孕妇爬楼太频繁后导致早产或是大出血，很是危险。在孕期最适宜的运动就是散步，最好在花园或空气好的地方，散步时可以调动全身的血液循环，呼吸也会舒服许多。同时散步要注意速度，最好控制在4公里/小时，每天一次，每次30-40分钟，步速和时间要循序渐进。刮大风、下雨的日子，尽量就别外出了，散步时最好有家人陪伴。

崔丽

儿童不宜多吃罐头

罐头制作中常加入一定量的添加剂，如人工合成色素、香精、甜味剂、防腐剂等，这些人工合成物对成人健康影响不大，但对儿童来说，由于他们发育未健全、未成熟，身体各组织对化学物质的反应及解毒能力低。常食用罐头，势必加重脏器的解毒排泄负担，影响身体健康与发育，甚至还会因某些化学物质的逐渐积蓄而引起慢性中毒。同时，罐头中的维生素经过加热等处理及存放时间过长，也会损失。因此，儿童以吃新鲜水果为好，少吃或不吃罐头食品。

刘亮金

喝玫瑰花茶缓解经期抑郁

中医认为，玫瑰花药性温和，具有镇静、安抚、抗忧郁的功效。因此，经期情绪低落的朋友不妨取一个透明的玻璃杯，放入15克玫瑰花，加入开水，浸泡5分钟后即可代茶随意饮用，具有“解郁圣药”美誉的玫瑰花茶肯定会让您的心情“多云转晴”。

在经期饮用玫瑰花茶不仅能改善不良情绪，还可以还您一个好脸色。中医认为，面色红润与否与人体气血关系密切，而玫瑰花茶具有行气活血、调和脏腑的功效，经常饮用不仅能够令黯淡的面色逐渐红润起来，对面部一些色斑也有明显的改善作用。因此，面色黯淡或被色斑困扰的朋友在经期可每日取玫瑰花15克，气虚者另加入大枣3-5枚或西洋参9克，肾虚者可加入枸杞子15克，代茶饮。泡过的玫瑰花切勿随手扔掉，可将其捣成糊状，睡前敷于面部，干后温水洗去。长期坚持可滋润肌肤、促进血液循环、消除色斑、改善肤色。

对于那些痛经较重的朋友，除了喝玫瑰花茶外，痛经发作时还可用鲜玫瑰花200克，煎汤，浓缩成稀糊状，摊在四层纱布上，趁温热敷于脐部，胶布固定，每天换药一次。

需要说明的是，玫瑰花最好不要与茶叶泡在一起，因为茶叶中含有大量鞣酸，会影响玫瑰花舒肝解郁的功效。此外，因玫瑰花活血散淤，故月经过多的朋友经期最好不要饮用玫瑰花茶。

李春红



外阴营养不良是缺营养吗？

雯雯和曾凯婚后的日子过得如胶似漆，然而才半年时间，小俩口就闹起了别扭。

原来最近一阵子，雯雯的“那个地方”时常有一种瘙痒感，表面的皮肤也变得特别干燥粗糙，还有点褪色发白，甚至出现了萎缩现象，根本无法与老公亲热。经医生确诊，雯雯患的是一种“外阴营养不良症”。

这种病传统的病名叫做“外阴白斑”，因为除了外阴有奇痒感外，还伴有皮肤粘膜色素减退变白，局部皮肤变厚、增粗等特点。它不同于一般意义上的营养缺乏，与全身营养状况并无直接关联，故绝对不是少吃或多吃什么食物

所能解决的。一般中医中药对本病具有标本兼治的效果，使用时要辨证施治，内外结合。内用药以龙胆泻肝汤为主；外用药则需长期坚持，防风、苦参、白藜皮、黄柏、赤芍、川椒、蛇床子、土茯苓、艾叶、荆芥、蝉蜕等药煎水擦洗外阴，改善瘙痒感等的效果不错。

另外，预防要从细处做起，主要是保持外阴清洁。对于已婚者，丈夫需要理解与配合，通过充分爱抚、增加润滑等措施尽力减少性生活中的不适感。此外，做到以下各点对预防此类病症发生会有一定的好处。

1.治疗一切使白带增多的疾

患，如阴道炎、盆腔炎、子宫颈炎等，以避免外阴部经常受白带浸渍而发生炎症。

2.治疗糖尿病、蛲虫病以及外阴、阴道滴虫或霉菌感染。

3.多吃富含维生素的饮食，纠正贫血、胃酸低下及一切不正常的饮食习惯。

4.内裤宜穿宽松的棉织品，不穿尼龙或化纤制品，夏季天热多汗，不宜穿连裤袜，平时不宜穿过紧的紧身裤或牛仔褲。

5.清洗外阴时不宜用高锰酸钾液或肥皂。

6.注意劳逸结合，避免过度劳累、精神高度紧张及一切精神上的刺激。

张宝秀