



本周
健康
提醒

时间进入12月末,长沙的气温也是逐渐走低,很多家长担心宝宝着凉,给孩子穿得里三层外三层的,然而这些“爱护”,宝宝却未必消受不了。专家提醒,虽然冬季严寒可能诱发多种疾病,但因保暖过度引起的捂热综合征也同样凶险,家长为孩子防寒保暖的时候一定要适度。

晚上穿衣盖被太厚,江西两个月大宝宝“中暑”,急送省儿童医院救治 冬季宝宝穿衣防捂有“学问”

■记者 洪雷 实习生 吴思宁 王敏
通讯员 姚家琦 汤雪

因晚上穿太多、盖太厚,江西一名两个月大的宝宝患上“捂热综合征”,且病情危重。12月25日,宝宝被紧急转往湖南省儿童医院救治,至今仍处于昏迷中,未脱离危险。

对此,儿科专家提醒,寒冷的冬季是“捂热综合征”的多发季节,家长给孩子穿衣盖被一定要注意适度,别把孩子捂出病来。

【案例】 晚上盖太厚,宝宝捂出病

两个月大的豆豆(化名)来自江西省宜春市,是全家人的心头肉,12月24日晚,家人带着豆豆一起睡觉,由于担心孩子着凉,给他穿上好几层衣服又盖上了厚厚的棉被。谁知第二天早上6点,家人起床时却发现豆豆身子滚烫,且全身大汗淋漓,对父母的呼唤也显得十分迟钝。

心急如焚的一家人赶忙将豆豆送到了当地医院,经检查被诊断为“捂热综合征”,因病情危急,25日下午4点,豆豆被紧急转院至湖南省儿童医院危重病医学(ICU)一科进行抢救。

据ICU一科段蔚医生介绍,目前豆豆仍处于昏迷中,多器官功能衰竭,依靠呼吸机辅助呼吸,随时会有生命危险,且“捂热综合征”的患儿,大多会留下神经系统损伤,病情不容乐观。

【释疑】 “捂热综合征”因何而起?

“‘捂热综合征’一般都发生在寒冷季节,每年11月至次年4月为发病高峰期。”段蔚介绍,“捂热综合征”又称蒙被缺氧综合征,由过度保暖或捂闷过久而引起,在家给孩子盖被过严、过厚,居室内温度过高或在外出时给孩子包裹过多、过紧时均可能发生。

“患儿在捂热较长时间后,出现高热或超高热,体温可达41℃~43℃,全身大汗淋漓,衣被湿透,脱水,面色苍白,哭声低弱,拒绝吃奶。”段蔚告诉记者,蒙被患儿还会出现缺氧表现,严重者出现神经系统损害,表现为反应迟钝,抽搐或昏迷。如果呼吸系统受累,可出现呼吸困难,呼吸衰竭;如果心肌受累,可出现心律失常,心力衰竭等多器官损害。严重时,甚至可导致婴儿在短时间内突然死亡。

【预防】 适当穿衣,多观察孩子反应

“冬天家长要注意适当给孩子增减衣物,不能把孩子捂得太严实,否则不利于散热。其实孩子衣物的厚度和母亲的差不多就可以了,只要婴儿的两只脚是暖和的,就说明衣被的厚薄是适当的。”段蔚提醒,应提倡母婴同睡,以防母亲入睡后不慎捂住孩子的头部,特别是嘴及鼻子,使孩子发生缺氧和身体周围温度过高,引起“捂热综合征”。

“由于宝宝不会说话,父母能否及时发现孩子的征兆是关键。”段蔚建议,家长要学会观察孩子的反应,如孩子脸色发红、发热、出汗多,首先要看是否环境温度过高,如果室内温度比较适宜,就要考虑是否给孩子穿得太多了。同时要给孩子补充水分,最好在水里加一点盐。如果孩子尿少,说明孩子存在脱水问题,也要引起家长警惕,及时到医院就诊。



提醒

网传“穿衣温度表”不靠谱,儿科专家推“穿衣指南” 给宝宝添衣前,先摸摸头颈背

“比较厚的羽绒服相当于9℃,薄款羽绒服相当于6℃,稍厚的弹力絮棉衣是5℃,厚羊毛衫是4℃,棉背心4℃,抓绒衣服、薄外套是3℃,厚的棉毛衫是2℃,薄的棉毛衫是1℃等。若温度为22℃,那么穿一件短袖加一件薄外套就可以:22+1+3=26,控制在26℃就可以。”

怎么样让宝宝安全度过一个寒冷的冬季?此前,一条名为“穿衣法则”的微博在网上疯传,被不少网友称为“实用贴”,但也有市民提出了质疑。

对此,长沙市中心医院新生儿科主任、副主任医师王团美表示,法则其实不严谨,可能会惹病。王团美指出,25℃~26℃是最合适的穿衣温度,而小孩的肌肤很娇嫩,体温调节的敏感度较高,冬季长沙干燥偏冷,建议家长给孩子采用“棉质内衣+开衫厚外套+外裤(厚点)”等简单搭配;若气温偏低,可以适当加一件毛背心或者将开衫外套改为羽绒服,下身可以根据气温变化适当增减毛裤。

“一般判断孩子穿多少

衣服合适,家长可以摸摸他们的额头、颈部和脊背等,如果这些是干爽温热的,那说明衣服穿得刚刚好;若是温热却有点潮湿,这说明孩子出汗了,需要减少点衣服;若是凉的,那肯定是要加衣服了。”王团美特别强调,有的孩子比较好动,在玩耍或活动时,建议家长要适当给他们脱去外衣或换薄点的衣服,以便在运动时产生的热量能及时散去;另外,运动结束后不要立马将衣服穿上,应先将出汗部位擦干,避免因汗水不挥发而导致着凉。



健康资讯

防治妇科内分泌失调 可检测生殖激素水平

本报12月30日讯 随着人们生活节奏加快、不良的生活方式以及环境污染等因素的影响,我国妇科内分泌与代谢疾病的发病率逐年上升。而生殖激素检测及AMH检测正是这些疾病诊治的重要手段。近日,据北京协和医院妇产科主任医师孙爱军教授介绍,罗氏诊断Elecsys首个自动化AMH检测将于明年在中国上市。

据介绍,作为临床研究的常用指标之一,抗苗勒管激素(AMH)检测是预测卵巢反应和优化卵巢刺激治疗的最佳生物标志物,可指导活产预后,识别具有卵巢过度刺激综合征(OHSS)风险的女性,提升体外受精的有效性和安全性,同时还能预测绝经期,并将生育能力的保留进行个性化设计,帮助制定生育计划。

■记者 洪雷

省儿童医院与患儿 提前庆祝元旦佳节

本报12月30日讯 “医生阿姨,谢谢您治好了我的病,我又能走路了。”今日,来自永州13岁的脊髓炎康复患者晨晨(化名)捧着亲手包的饺子,送到湖南省儿童医院神经内科主任廖红梅教授的手中。为庆祝即将来临的元旦,省儿童医院组织了一场由医护人员和生日小患者共同参与的迎元旦趣味包饺子大赛,为患病的孩子们送去新年的问候。比赛现场还邀请到10位过生日的住院小患者,医护人员给孩子们送上生日蛋糕。

■记者 洪雷 通讯员 姚家琦



爱心音乐会 关怀肿瘤患者

古筝、陶笛……当这些雅致的音乐声缓缓飘出,围观的病友们无不驻足聆听。12月30日,一场特殊的音乐会在湖南省肿瘤医院门诊大厅上演。这是该院为广大肿瘤患者及家属举办的心灵关怀音乐会。此外,医院还同时举办义赠义卖活动,用爱心驱散冬日的寒意。

■记者 洪雷 赵持 通讯员 彭璐 唐灏珂 摄影报道

湖南首次发布健康体检行业规范 “体检套餐”不能乱设 受检者隐私不得泄露

本报12月30日讯 个人套餐价格昂贵、种类繁多,团体套餐却千人一面。尽管近年来健康体检越来越红火,但市民却反映不仅体检项目无从选择,体检结果更是深奥难懂。针对这些问题,12月27日,湖南省医院协会健康管理专业委员会成立,挂靠中南大学湘雅三医院。该专业委员会首次发布全省首部体检机构规范,涵盖管理、操作、服务三大项内容。体检行业有了统一的“行业指南”。

目前,规范还未在全省强制推广。但对照相关细节,市民可以知晓给自己体检的医院做得是否到位。湘雅三医院健康管理中心主任陈志恒介绍,针对各种体检套餐眼花缭乱的问题,规范中首先强调“科学设计体检套餐”,避免出现过度医疗。

陈志恒解释,体检套餐原则上应当采取“1+x”模式,1是基本项目,x是专病或专项风险筛查,要体现个性,不诱导需求,不能开展

未经有关部门批准的检查项目。如果是团体的体检套餐,须由资深体检医师根据该团体上年度体检分析报告和本地区高检出率疾病来设定。

此外,规范还要求体检机构保护受检者的隐私,做到一人一诊室或屏风(隔帘)遮挡,不泄露相关信息。同时建立受检者电子健康档案,能做到实时查询和终身保存。

■记者 洪雷 实习生 王敏 吴思宁 通讯员 蒋凯 姚雯钊