



孩子多久体检一次? 记住“9-4-2-1”原则

根据国家卫健委发布的《0~6岁儿童健康管理技术规范》和教育部发布的《中小学生健康体检管理办法》，0~18岁儿童都要按时进行体检，以检测儿童体格、心理发育是否正常。那么，儿童到底多久体检一次比较合适？体检到底查些什么呢？

根据儿童生长发育的规律，有条件的家庭可按照“9-4-2-1”的原则带孩子进行体检，即半岁以内，每个月体检一次，半岁至1岁，每两个月体检一次（即1岁以内共9次）；1~2岁，3个月体检一次（共4次）；2~3岁，6个月体检一次（共2次）；3岁以上，每年体检一次。检查内容主要包括以下几个方面。

体格生长发育监测 很多父母都希望孩子吃得白白胖胖才好，殊不知，很多在家长眼里“身强体壮”到了医生那里就成了“儿童肥胖”。肥胖给儿童的健康带来的危害可不小，除了会增加成年后的患高血压、高血脂、糖尿病、冠心病等疾病的风险外，还会影响孩子的性发育，男孩表现为“鸡鸡”偏小，女孩子表现为性早熟，此外，肥胖还会影响孩子的智商和心理健康，成年后也更容易发胖，而定期体检可以做到早发现、早干预。

心理行为发育监测 除了身高、体重外，家长们最关注的就是孩子的智力和心理健康，定期体检可以监测宝宝的语言

发育、适应能力、粗大动作、精细动作、社会行为是否达到同年龄段的相应水平，早期发现一些异常情况，如脑瘫、自闭症等。这类疾病往往越早干预，效果越好，而家长往往因为缺乏专业知识，不具备早期识别的能力。因此，定期体检有助于早期识别这些异常情况，尽早治疗，尽可能改善孩子的预后。

眼保健 我国是近视大国，近视的防控需要从小开始。定期体检，建立屈光档案，能及时关注到儿童眼睛的发展变化，尽早发现屈光异常，及时对近视等屈光不正进行防控。此外，眼部检查还能早期发现婴幼儿眼部先天性疾病，如白内障、视网膜母细胞瘤等疾病，尤其是视网膜母细胞瘤，可能危及孩子生命。

口腔保健 俗话说“十个宝宝九个龋”，现在很多儿童很多都有龋齿，因此，从宝宝萌出第一颗牙开始，就要每隔3~6个月到医院口腔科检查，通过学习正确的刷牙方法、定期涂氟（3~6岁）以及窝沟封闭（6~9岁）来预防龋齿，一旦发现龋齿迹象，及时治疗。

徐宁安

●相关链接

这些检查不妨做一下

恶性肿瘤已成为严重威胁孩子健康的疾病，其中，白血病、淋巴瘤、神经母细胞瘤的发病率居前三，以下检查有助于早期发现儿童恶性肿瘤。

血常规 血常规如果提示白

细胞过高或过低，或伴有红细胞、血红蛋白及血小板减少等情况，应找专科医生咨询。

腹部B超 约65%的恶性肿瘤起源于腹部，而超声检查既方便、经济，又没有放射性危害，可以早期发现腹部病变。

儿童中医康复 “绿色”疗法多

如果说中医是中国国粹，中华瑰宝，那么中医康复便是一颗璀璨的明珠。湖南省儿童医院康复中心中医治疗区以中医“整体观念，辨证论治”为指导，中医特色疗法为手段，在崇尚返璞归真、绿色疗法的今天，越来越受到推崇和喜爱。那么，儿童中医康复都有哪些项目呢？

针刺 针刺是我国特有的一种医疗方法，可以调和气血、平衡阴阳，从而治疗各种疾病。临床上常用的方法有补法、泻法、平补平泻等，以“急则治其标，缓则治其本”的原则，达到标本兼治的目的。

艾灸 艾草是中国传统的中药植物，芳香，用艾叶制成的艾条、艾柱，将其点燃后产生的艾热刺激人体穴位或特定部位，具有扶阳固本、通经活络、醒脑安神的作用，具有操作简单、成本低廉、效果显著等诸多优点。

推拿 也就是俗称的“按摩”，小儿推拿以推、按、揉、捏等手法为主，对身体穴位产生一定的物理刺激，小儿推拿适宜14周岁以下的儿童，特别是6岁以下的婴幼儿，总有效率达95%以上。

耳穴 利用中医的全息理论，针对个体病情精心选穴，再用胶布将磁珠粘贴于耳穴处，给予适度地按压，达到个性化治疗目的。耳穴治疗时间短，无痛苦，小朋友容易配合。

定向透药疗法 根据中医内病外治的理论，将离子化药剂贴在患儿的穴位上，透过穴位循经络到达病变部位治疗疾病，融合了中医治疗、药物治疗、物理治疗等相关技术。

理疗 包括微波、紫外线等，内科的肺炎、外科的术后康复都是主要适应症。

湖南省儿童医院康复中心主管技师 伍俊妮 刘彬焱 刘志雄

■女性话题

爱干净的妻子 为啥反复发生阴道炎?

朱先生30岁的妻子方女士近半年来总是反复发生阴道炎，严重干扰了日常生活和工作，她非常不解，自己平时很讲卫生，每天清洗外阴、换内裤，为什么阴道炎还是反复发作呢？其实，临床上像方女士这样阴道炎反反复复的患者并不少见，究其原因，主要与以下五个方面有关。

1. 免疫力下降 正常情况下，女性阴道内的乳酸菌和其它多种病原体之所以能够相安无事，主要依赖于女性阴道壁自身的抵御能力，以及各类免疫细胞和因子、阴道酸碱度等综合作用。但是，如果这些防御能力减弱，如女性绝经后缺乏雌激素、阴道壁黏膜变薄变脆、糖尿病患者阴道内酸度增加、作息不规律、缺乏运动、营养不良等，均会造成抵抗力下降，引起各种阴道炎。

2. 清洗过度 不少女性认为经常冲洗阴道有利健康，殊不知，经常冲洗阴道会破坏阴道内部的微环境，失去正常菌群的“自净”作用，反而增加患阴道炎的几率。即使患有阴道炎的女性，也要在医生的指导下进行阴道冲洗，不能盲目过度冲洗。

3. 治疗不彻底 有些女性在治疗一段时间，症状消失后就立刻停止用药，然而，正是这样的做法给耐药菌提供了“复活”的机会，导致炎症反复发作。正确的做法应该是在症状缓解后，继续用药两个周期，并在月经干净后复查阴道分泌物，根据检查结果决定是否要继续用药，一般来说要连续3次检查均为阴性方可停止用药。

4. 男方不讲卫生 如果男方不讲究卫生，会将细菌通过性生活带入女性阴道内，尤其是男方包皮过长者，更容易藏污纳垢。因此，为避免阴道炎反复复发，男性应特别注意个人卫生。

5. 没有夫妻同治 女性治疗阴道炎的同时，丈夫也必须一同治疗，如果仅女方治疗而男方未治，致病菌在夫妻双方面反复“传递”，使阴道炎反复发作。

副主任医师 陈日益

花季少女低热月余 竟是不良情绪引起

15岁的张同学最近一个月不知怎么总是反复出现低热，当地医院没查出发热原因，近日以“间断发热20余天原因待查”收入苏州大学附属儿童医院感染科。

入院后，医生为她完善了血培养、结核菌素、自身抗体及多部位的影像学检查，结果均未发现明显异常。疑惑重重下，医生再次仔细地询问了张同学的病史，原来，小张除了每天低热外，有时还会觉得胸闷，并且猜忌心很重，情绪不稳定。医生在得知这一特点后，嘱咐护士为其测体温时要同时测腋温和口温，并监测她的心率和呼吸。

经过几天观察，医生发现了异

常，张同学几乎每次都是腋温高于口温（正常情况是口温高于腋温），体温昼夜节律消失，且发热时并没有心率和呼吸的变化。因此，医生排除了常见疾病引起的发热，而高度怀疑是心因性发热，建议小张去心理咨询门诊。果然，小张存在多种心理问题，经过一系列对症治疗，目前体温已基本恢复正常。

心因性发热主要是由于植物神经紊乱所致，属于功能性发热的范畴，常规的医疗检查并不能发现异常，患者除了发热，通常还伴有烦躁、胸闷、失眠等症状。家庭不和睦、居家留守、不适应学校生活以及家长过分关注等都可成为该病的

诱因。

人体的体温调节中枢位于大脑底部的下丘脑，当病原体入侵人体时，下丘脑发出指令使人体体温升高，提高免疫系统的工作能力，从而更好地消灭病原体。而长期焦虑、烦闷、紧张、恐惧等不良情绪或受到外界较大刺激时，人体自主神经会处于高度紧张状态，进而导致自主神经紊乱，继而影响下丘脑，使其温度调节功能失调，出现“心因性发热”。对于这类发热，患者应找到导致不良情绪的原因，及时调整，或咨询专业的心理医生。

苏州大学附属儿童医院感染科 成芳芳