

吸烟危害大 孕妈远离二手烟

吸烟危害健康已是普遍共识,不仅是引起肺癌的主要原因,也是引起气管炎、肺气肿、哮喘及心脑血管等疾病的罪魁祸首。然而,吸烟的危害远不止此,对孕妇和宝宝的危害更大。

研究发现,吸烟产生的烟雾中含有7000余种化学成分,其中有数百种成分对人体有害,包括至少69种致癌物、多种有害气体、多种重金属及放射性物质,以及导致烟草依赖的尼古丁等。当这些致癌物及重金属等进入人体,就可以引起体内关键基因的突变,DNA链断裂、损毁、重组,从而导致细胞癌变、组织器官生长发育异常等。研究发现,“二手烟”中的化学成分种类和含量较一手烟更多,其中一氧化碳、烟碱和强致癌物苯并芘、亚硝胺的含量分别是一手烟的5倍、3倍、4倍和50倍,二手烟的毒性比一手烟的毒性更强。因此,孕妈除了严格戒烟外,更要远离二手烟。

不仅如此,香烟燃烧后产生的烟雾还会吸附在衣服、墙壁、地毯、家具,甚至头发和皮肤上,形成“三手烟”,这些残留物与室内的其它污染物产生反应还可形成新的有毒混合物,进一步伤害人体健康。研究发现,香烟在熄灭后6小时后,其毒性依然存在,所以,



吸烟对人体的伤害是持久而无形的,特别是对于孕妇、胎儿及儿童成长的各个阶段的健康都会产生严重的负面影响。

首先是对孕妇的危害。有充分证据表明,女性吸烟不仅会降低受孕几率,还可以导致宫外孕、自然流产、早产、前置胎盘及胎盘早剥等风险增加。孕妇如果长时间处于二手烟的环境中,还会增加妊娠期高血压、妊娠期糖尿病等妊娠并发症的发生。

其次是对宝宝的危害。烟雾中的有害物质可以通过血液进入胎盘,进而进入胎儿体内,直接影响胚胎的生长发育,甚至是致命的。研究表明,吸烟或长期处于二手烟、三手烟环境中的孕妇发生胎儿先天畸形

的几率约为非吸烟者的2.3倍,如无脑儿、唇腭裂、痴呆及生长发育障碍,同时还可能引发早产、死胎。即使新生儿平安降生,也可能出现低体重、智力发育异常、婴儿猝死综合征等。孩子即使到了幼年期,发生肺炎、气管炎、哮喘、耳部炎症、过敏、中枢系统疾病及恶性肿瘤等的概率要明显高于其他儿童,甚至还可能与儿童多动症有关。

因此,有吸烟习惯的女性应该在计划怀孕前戒烟,并且主动回避二手烟环境;而抽烟的男同胞也应积极配合,为孕妈和宝宝提供一个无烟安全的环境,切不可抱有侥幸心理。

湖南省妇幼保健院
妇科内分泌中心主任 邹颖

护眼四大“法宝”

眼睛是心灵的窗户,是我们接受外界信息的重要器官之一。如何保护孩子的眼睛?以下四招很有效。

1. 加强营养 眼部需要多种不同的营养成分,如足够的蛋白质,维生素A、B、C以及钙质等。对于儿童来讲,可以多吃些鱼肉、鸡蛋、百合、胡萝卜、荷兰豆以及香菇等。

2. 养成良好的用眼习惯 读书写字时一定要选择光线充足的地方,课桌椅高度要随着儿童身高变化而变化;督促儿童保持正确的读写姿势,即做到“一尺一拳一寸”;如需要电子产品进行线上学习时,应严格控制使用时间,每用眼40分钟左右可到阳台上或室外空旷的地方向远处眺望,看得越远越好,尤其是眺望绿色植物可缓解视力疲劳感。

3. 预防眼外伤 眼外伤是指眼球及其附属器官的损伤,轻者可影响美观,重者会造成视功能的丧失。首先要教育儿童远离致伤物,如锐器、刀子、剪刀等;其次要远离烟花爆竹,防止炸伤眼睛。一旦发生眼外伤,应积极到医院进行救治,切勿自行处理,以免引起二次创伤。

4. 科学应对眼疲劳 看书、写字、用手机时,可有意识地多眨眼,让泪液充分湿润眼睛。热敷也是缓解眼睛干涩和疲劳的有效方法,可以把毛巾放在60℃左右的热水中浸湿,稍拧干后热敷于闭着的眼睛上;也可以把竹叶、菊花、桑叶等中药加水煎煮10~20分钟,先趁热利用蒸汽熏眼,等药液温度降至40℃左右时,还可用药水洗眼,具有清热明目的功效。

湖南省儿童医院麻醉手术科 周旋

2~3岁孩子口吃不必急于矫正

口吃,也是人们常说的结巴,可分为生理性和病理性两种。2~3岁的幼儿出现的口吃大多是生理性的,主要是因为这个年龄段的孩子思维活动飞速发展,认识的事物已经很多,但掌握的词汇较少,表达能力有所欠缺,从而表现为“口吃”,这个阶段的孩子不必急于矫正,家长可以静观其变。如果孩子到了四五岁还口吃,可以通过下列方法帮助缓解。

1. 给予适当帮助 如孩子想喝水又说不出时,家长可以启发他:“你想喝水吗?”如果孩子点头,再引导孩子说出“我想喝水”。明确地告诉孩子“怎样说”比批评和建议(如“慢一些”“再来一遍”)会更有效。

2. 避免过度保护 有的家长觉得孩子口吃已经够不幸了,所以格外溺爱他,这样做其实对孩子没有好处。家长应该让他知道,自己虽然有口吃的缺点,但还有更多优点(如打球、画画等),让孩子正视自己的这一毛病。

3. 改变表达方式 口吃的孩子一般都有个特点,那就是唱歌的时候不口吃,因此,家长可以多让孩子唱歌,或背诵一些朗朗上口的歌谣,用说唱的方式来矫正口吃。

4. 让孩子学会模仿 让孩子模仿大人正常的说话方式,但必须用比较慢的节奏与孩子交谈,话语要清晰、简洁,不要用太多形容词,最好用单音节词、双音节词、三字词、电报语与孩子交流。不论用何种方法,家长都要有足够的耐心。

湖南省儿童医院
舒适化医疗管理中心 肖秋英

孩子反复流鼻血怎么办?

儿童流鼻血的现象非常常见,遇到这种情况,作为家长的你第一时间会怎么做呢?马上让孩子仰起头,用卫生纸塞住鼻孔?还是用冷水拍打他的脖子?如果真是这样,下次千万别再这样做了。

儿童为什么容易流鼻血?

不良习惯 有些孩子喜欢用力地挖鼻孔、揉鼻子,这些容易造成鼻黏膜损伤,导致反复流鼻血。

鼻部炎症 患有过敏性鼻炎、鼻窦炎的儿童,因为鼻黏膜特别脆弱,加上过敏源的反复刺激,使得鼻黏膜水肿,毛细血管扩张和通透性增加,特别容易流鼻血。另外,患有急性鼻炎的小朋友,由于鼻黏膜处于高度充血状态,也容易引起鼻黏膜破裂出血。

鼻腔异物 有些孩子好奇心重,喜欢把一些小东西往鼻孔

里塞,导致鼻黏膜损伤,有时甚至要到鼻出血、流脓涕或有恶臭时才被家长发现。

营养缺乏 儿童偏食挑食,不爱吃蔬菜、水果,体内缺乏维生素C,也会使血管脆性增加,容易出血。

其他疾病 鼻中隔偏曲、血液系统疾病、肿瘤等原因也会引起鼻出血。

这些止血方法别再用了!

塞纸 这是最常见的错误方法。用卫生纸塞鼻孔的方法一般局部压力较小,多数时候不足以起到压迫止血的目的;且纸巾往往带有细菌,容易引起感染。

仰头 当鼻出血抬起头时,看似鼻子不出血了,但鼻血其实是沿着咽喉进入了消化道,并没有起到止血的目的;如果鼻血流入呼吸道,还可能引起窒息等严重后果。

冷水拍脖子 日常生活中还有用冷水拍打脖子、举手等方法止鼻血,甚至要求左边流血举右手,右边流血举左手等,而这些方法其实都没有用。

正确的止血方法是怎样的?

首先,家长要稳定情绪,切勿慌乱,再让孩子身体稍前倾,张开嘴巴,用口呼吸,用手指压迫鼻翼两侧(外鼻下1/3柔软部分)5~10分钟,压迫的同时可用冷水袋或湿毛巾敷前额和后颈,促进血管收缩,减少出血。如果按压超过10分钟后血仍未止,则预示出血位置较深,此时应该立刻就医。需要提醒的是,偶尔流鼻血不用太紧张,但如果频繁流鼻血,则有可能是血液系统的问题,千万不能大意,应尽早就医。

成都儿童专科医院耳鼻喉科
主治医师 王莎莎