

孩子爱流口水 是被捏脸蛋的缘故吗?



小儿流口水也称为流涎，是指口腔中唾液不自主溢出口外的一种现象。老一辈认为这是因为孩子常常被捏脸蛋的缘故，真是这样吗?

5岁还尿床? 家长该重视了

5岁以上的孩子如果每周仍有2次以上尿床现象，且持续时间超过3个月的，就可认为是夜遗尿，需及早接受治疗，否则会影响孩子的身心发育。在临床上，大多数儿童的遗尿问题都是可控的，关键是要引起家长的足够重视。

儿童夜遗尿的原因有哪些?

① **抗利尿激素分泌不足** 抗利尿激素能够减少尿液的生成，如果该激素在夜间分泌不足，就会导致生成的尿量很容易超出膀胱容量，造成尿床问题。

② **膀胱容量不足** 膀胱是储存尿液的地方，如果膀胱容量不足就会增加排尿次数，造成尿床。

③ **没有向大脑反馈信息** 正常情况下，膀胱充盈后会向大脑发送信息，即使在夜间，尿意也会把我们“叫醒”。如果膀胱没有及时向大脑发送这种信息，便不能让孩子醒来，从而出现尿床问题。

④ **便秘** 由于膀胱跟消化道位置比较接近，一旦孩子有便秘问题，积攒的粪便很容易压迫到膀胱，使膀胱容量减少，引起尿床。

儿童夜遗尿的治疗方法有哪些?

① **行为治疗** 不少尿床儿童有不良的饮水、膳食习惯，改正这些习惯可以减少尿床现象，如控制晚上液体摄入、调整饮食结构等等。

② **觉醒训练** 通过闹钟、湿度传感器等辅助工具，让孩子晚上能够自己起来去排尿。

③ **药物治疗** 根据不同的病因采用相应的药物治疗，如尿液产生过多可以用去氨加压素，膀胱容量不足可采用抗胆碱能药物等。此外，还可用中医针灸、生物反馈等治疗方法。

山西省儿童医院妇幼保健院
肾内科 庞丽平

流涎分为生理性流涎和病理性流涎。一般来说，1岁以内的婴幼儿因口腔容积小、唾液分泌量大，又因出牙对牙龈的刺激，大多会有流涎现象，这是正常的，属于生理性流涎。随着生长发育，流涎现象会逐渐消失，如果孩子2岁多还在流口水，就可能是病理性流涎，家长应该好好找下原因了。

病理性流涎常见于以下原因：1) 神经系统疾病：如神经肌肉功能障碍、周围性神经系统疾病（如面神经麻痹），以及一些先天性疾病（如21-三体综合征、先天性甲状腺功能减低症等）；2) 唾液分泌增多：如自主神经病变、口腔炎症、胃食管疾病或药物所致；3) 解剖结构异常：如巨舌、口腔畸形、颌骨畸形及其他头颈解剖异常。

所以，捏宝宝脸蛋会导致口水增多这一说法是没有科学依据的。如果孩子2岁以后还有流口水的现象该怎么办呢？家长不妨参考以下方法。

妨参考以下方法。

1. **口腔功能训练** 主要是通过外周的感觉和运动刺激提高相应区域的敏感性，强化吞咽反射，改善吞咽肌群的灵活性和敏感性，协调吞咽、言语功能，从而改善流涎。具体包括口面运动（闭唇、噘嘴、呲牙、鼓腮）、舌体运动（伸舌、舔嘴唇左右、舔上唇、舔下唇）、吞咽训练（用冰冻棉签蘸少许水轻刺激软腭舌根及咽后壁，然后嘱患儿做吞咽动作）。以上训练每日1次，至少坚持8周。

2. **神经肌肉电刺激** 能兴奋大脑的高级运动中枢，强化中枢至咽喉传导通路对吞咽动作的反馈，从而有效控制流涎。每日1次，左右侧面交替进行。

3. **中医针灸** 针灸具有调节阴阳、扶正祛邪作用，并能影响与唾液分泌水平有关的迷走神经核团，从而改善流涎。具体穴位包括舌三针、地仓、颊车、承浆等，每日1次，共8周。

湘潭市妇幼保健院 谭石玲

防范意外伤害 家长做好五件事

儿童安全意识薄弱，意外伤害事件频发，已是社会普遍关注的问题。为了避免儿童不必要的意外伤害，家长在日常生活中应注意防范以下五件事。

1. **防窒息** 婴儿吐奶呛入气管、被子蒙着婴幼儿口鼻等，都容易导致窒息。为避免这些意外的发生，婴幼儿吃奶后睡觉应尽量侧卧，妈妈喂奶时不要打盹，以免乳房盖住婴儿口鼻，不给宝宝盖过大、过厚的被子，防止窒息。此外，孩子吃东西时避免哭闹或玩耍，尽量不吃花生、瓜子以及荔枝、桂圆等带核的食物，以免误吸入气管。

2. **用药安全** 家中的常备药物一定要放在孩子拿不到的地方，不要将化学试剂装入日常的饮料瓶中，以免孩子误服。由于儿童身体各脏器尚未发育成熟，家长不可随意将成人药物“减量”给孩子服用，一定要购买儿童专用药物，并严格按照说明书规定的剂量服用。对服药

抗拒的儿童，家长不要捏住孩子口鼻强喂，以免药物呛入气管。

3. **防溺水** 每年夏季，溺水都是导致青少年儿童意外死亡的第一杀手，为防止此类事故的发生，家长不要让幼儿单独在河边、池边、溪边玩耍，禁止青少年儿童在没有安全保障的水域游泳。

4. **防烧烫伤** 打火机、电饭锅、高压锅、茶壶、茶杯，以及汽油、酒精、油漆等易燃品要放在孩子拿不到的地方。家长平时要教育孩子不能玩火，远离火源、插线板等，禁止幼儿进厨房。

5. **防止误食** 给孩子选购玩具时，应仔细阅读相关的使用说明，检查产品说明书、产品合格证是否齐全，孩子是否符合产品的适用年龄段，不要给年幼的儿童购买巴克球、磁铁片这类强力磁性玩具，家中的玻璃弹珠、螺丝、纽扣等小物件一定要收好。

湖南省儿童医院
麻醉手术科 周璇

小儿特发性高热症 尚无特殊治疗方法

婴幼儿由于体温调节中枢发育不成熟，体温调节功能不完善，常导致婴幼儿的体温高于正常，称为小儿特发性高热症，临床主要表现为暑热症和周期性发热。

暑热症又称为夏季热，是婴幼儿时期所特有的发热性疾病，特点是夏季长期发热不退，并伴有口渴、多尿、无汗或少汗等症状。具体来说有三种类型。

第一种是长期发热，体温在38℃~39℃之间，多在半夜至早晨体温上升，午后有下降趋势，在天气炎热时，发热可持续不退。这种类型多见于人工喂养的婴幼儿，虽然发热，但其它一般状况良好。第二种是低热状态，主要是白天发热，尤其以午后发热明显，夜间体温正常。第三种是患儿除发热外，还伴有一些其它症状，如周期性呕吐、食欲不振、消化不良、咳嗽，以及植物神经紊乱症状。这类患儿多为过敏体质，热程可持续1~3个月，气候转凉后体温可恢复正常。

周期性发热的特点是每月发热一次，每次持续数天，体温一般在38℃~39℃之间，有时可见弛张热型，患儿发热时常伴有出汗、四肢乏力、食欲不振等症状，其他一般状况可，体检也无特殊体征。周期性发热症属于中枢性发热，主要是由于交感神经、副交感神经或两者同时呈亢进状态所致，目前没有特殊的治疗方法。

湖南省儿童医院
舒适化医疗管理中心 肖秋英

■优生优育

孕期运动好处多

有些孕妈担心怀孕后运动会“动胎气”，整天不是坐着就是躺着。其实，在自身健康状况允许的情况下，孕期锻炼好处多多。

孕期运动主要有以下好处：1) 改善情绪，减少抑郁；2) 改善胃肠道功能，预防和缓解便秘；3) 控制体重，减少巨大儿，减轻分娩难度；4) 有效减少胰岛素抵抗，预防妊娠期糖尿病、子痫前期等妊娠并发症；5) 增加肌肉力量，增强分娩时的体力，进而促进分娩，减少剖宫产。

如果孕妇存在严重心脏或呼吸系统疾病，重度子痫或子痫前期，以及未控制的高血压、甲状腺疾病、1型糖尿病、前置胎盘、宫颈机能不全、持续阴道出血、先兆早产、复发性流产史、早产史、严重肥胖、营养不良或极低体重、双胎妊娠等特殊情况，应在医生详细评估、综合考虑利弊后再决定能否运动，并给予运动形式、频率、强度等建议。

无运动禁忌症的孕妇，可以每天进行30分钟中低强度的运动，如孕妇体操、疾步走、跳舞、上下楼梯、上肢举重（不超过5千克）、散步、轻体力家务等。运动应循序渐进，注意运动形式、持续时间及运动幅度，特别是孕早期及孕晚期，运动过程中避免低血糖的发生，尤其是患有妊娠期糖尿病的孕妇。

长沙市第一医院产科 黎琪