

宝宝吃手是一种病吗？到底该不该制止

在宝宝的成长过程中，经常看到他们将自己的小手放在嘴巴里，津津有味地吮吸着。宝宝吃手是一种病吗？这种行为到底该不该制止呢？今天，我们就来一起探讨一下这个问题。

宝宝吃手的原因

1. 生理需求 宝宝吃手的行为，在很大程度上是出于生理需求。对新生儿来说，吮吸是一种本能反应，也是探索世界的一种方式。宝宝会通过嘴巴来感知周围的一切。因此，吃手对于宝宝来说，既是一种满足口欲的方式，也是他们认识自己身体的途径。当宝宝感到饥饿时，他们也可能会通过吃手来安慰自己，因为吮吸手指可以给宝宝带来一定的安慰感，让宝宝感到更加安心和舒适。

2. 心理安抚 吃手对于宝宝来说，还是调节情绪的方式。当宝宝感到不安、紧张或者孤独时，吃手可以给他们带来一种安全感，帮助他们平复情绪。这种行为是宝宝在面对外部压力时，自我保护和寻求安全感的一种表现；同时，吃手还可以帮助宝宝建立自我认知和自信心。通过吃手，宝宝可以更好地认识自己的身体和能力，从而增强自信心和自我价值感。

3. 探索世界 对于宝宝来说，世界是充满好奇和未知的。他们通过各种方式来探索和感知这个世界，其中包括吃手。通过吃手，宝宝可以感知到自己的手指的形状、质地和温度等特性，从而更好地认识自己的身体和周围环境。

宝宝吃手该不该制止呢？

1. 不应过度制止 在大多数情况下，宝宝吃手是一种正常的生理和心理现象，家长不必过度担心或制止。只要宝宝的手部干净卫生，没有引起其他健康问题，家长可以允许他们适当地吃手。

然而，家长也需要注意观察

宝宝吃手的频率和程度。如果宝宝过度依赖吃手来安抚自己或缓解焦虑情绪，可能会影响到他们的口腔发育和牙齿健康。在这种情况下，家长可以引导宝宝减少吃手的频率。

2. 适时引导 随着宝宝年龄的增长和认知能力的提高，他们吃手的行为也会逐渐减少。在这个过程中，家长可以通过一些方法来引导宝宝改掉吃手的习惯。

首先，家长可以为宝宝提供一些安全的替代品，如牙胶或安抚玩具等，以满足他们的口欲需求。这些替代品可以帮助宝宝缓解焦虑情绪，同时减少吃手的频率。

其次，家长可以通过与宝宝进行互动游戏、讲故事等方式来转移他们的注意力，减少吃手的机会。此外，家长还可以鼓励宝宝多参与户外活动、与其他小朋友玩耍等，以丰富他们的生活体验和提高他们的认知能力。

家长如何正确处理

宝宝吃手问题

1. 保持耐心和理解 面对宝宝吃手的问题，家长首先需要保持耐心和理解。吃手是宝宝成长过程中的一种正常现象，同时，家长也需要理解宝宝的吃手行为可能是出于生理或心理需求，而不是故意调皮捣蛋。

2. 提供替代物 为了帮助宝宝减少吃手的频率，家长可以为他们提供一些安全的替代品。这些替代品应该符合宝宝的年龄和口欲需求，如适合宝宝抓握的牙胶、安抚玩具等。这些替代品不仅可以满足宝宝的口欲需求，还可以帮助他们缓解焦虑情绪。

3. 保持手部清洁 虽然吃手在



一定程度上是宝宝自我安抚和探索世界的方式，但家长仍然需要注意保持宝宝手部的卫生。定期为宝宝洗手、修剪指甲等，可以有效减少细菌和其他病原体的传播风险，保护宝宝的健康。

4. 关注宝宝的情感需求 除了生理需求外，宝宝吃手还可能是出于情感需求。家长需要关注宝宝的情绪变化，当宝宝感到不安或焦虑时，家长可以通过拥抱、亲吻等方式来安抚他们，帮助他们建立安全感和信任感。

5. 寻求专业帮助 如果家长发现宝宝吃手的行为过于频繁或持续时间过长，且影响到了宝宝的健康或成长，建议及时寻求专业医生的帮助。医生可以根据宝宝的具体情况给出针对性的建议和治疗方案，帮助宝宝改掉吃手的习惯。

总之，宝宝吃手是一种正常的生理和心理现象，家长不必过度担心或制止。在大多数情况下，只要保持宝宝手部的清洁卫生和关注他们的情感需求即可。然而，如果吃手行为过于频繁或持续时间过长，且影响到了宝宝的健康或成长，家长需要及时采取措施进行干预。通过适时引导、提供替代物等方式，可以帮助宝宝改掉吃手的习惯。同时，家长也需要保持耐心和理解，以科学、理性的态度对待宝宝的成长问题。

来宾市兴宾区人民医院 许庆玲

颈肩腰腿疼的预防和康复指导

颈肩腰腿疼是日常生活中常见的一种疼痛症状，常常由于过度使用、损伤、疾病等原因引起。本文将向大家介绍颈肩腰腿疼的预防和康复指导，帮助大家更好地应对这一常见问题。

预防措施

1. 保持良好的生活习惯 保持充足的睡眠，避免熬夜，有助于减轻身体的负担。良好的睡眠姿势对于预防颈肩腰腿疼起着重要作用，建议采用侧卧或仰卧的睡姿，避免长时间同一姿势。

2. 适当锻炼 进行适当的体育锻炼，如游泳、瑜伽、慢跑等，有助于增强肌肉力量，改善身体柔韧性，预防颈肩腰腿疼的发生。

3. 避免过度劳累 长时间保持同一姿势，如长时间坐立、弯腰等，会增加颈肩腰腿疼的风险。因此，

要注意适时休息，避免过度劳累。

4. 合理饮食 饮食要均衡，多摄入富含维生素、矿物质、蛋白质的食物，有助于增强身体免疫力，预防颈肩腰腿疼。

5. 保持良好的坐姿 在办公或使用电脑时，保持良好的坐姿非常重要。正确的坐姿包括挺胸、收腹、双脚着地等，同时要避免长时间保持同一姿势。

6. 减少不必要的外出活动 如果最近频繁出现颈肩腰腿疼的症状，应尽量减少不必要的外出活动，尤其是在天气寒冷时。这有助于减轻疼痛症状，防止病情加重。

康复指导

1. 热敷和按摩 热敷和按摩有助于促进血液循环，缓解肌肉紧张，减轻疼痛。热敷可使用热水袋或热毛巾进行，按摩则可请专

业按摩师进行。

2. 合理使用药物 疼痛严重时，可适当使用非处方止痛药或消炎药，如布洛芬、扶他林等。但请在医生指导下使用。

3. 针灸和理疗 针灸和理疗也是缓解颈肩腰腿疼的有效方法之一。针灸能够刺激穴位，疏通经络，缓解疼痛；理疗则可通过红外线、微波等手段促进血液循环，缓解肌肉紧张。

4. 适当运动 在疼痛缓解后，可适当进行一些运动，如游泳、瑜伽等，有助于恢复肌肉力量和灵活性。

5. 保持良好的生活习惯 在疼痛缓解后，仍需保持良好的生活习惯，包括保持良好的坐姿、适当锻炼、合理饮食等。

聊城市东昌府区中医院 李静敏

小儿哮喘发作时家长怎么做？

小儿哮喘，作为一种常见的慢性呼吸系统疾病，不仅给孩子的身体健康带来威胁，同时也给家庭带来了极大的心理压力。当哮喘发作时，孩子会出现咳嗽、喘息、胸闷等症状，严重时甚至危及生命。因此，了解并掌握哮喘发作时的治疗护理知识，对于保障孩子的健康和安全至关重要。

认识哮喘，判断病情

遇到小儿哮喘，家长应保持冷静，要认识到哮喘并非不可控。哮喘发作症状主要为呼吸急促、喘息、胸闷和咳嗽，夜间可能加剧。在哮喘发作时，家长应迅速为孩子使用吸入性药物缓解症状，并避免孩子接触过敏原，以减少发风险。同时，家长要密切观察孩子的症状，判断病情的轻重程度。如果孩子的症状较轻，可以在家中进行简单的治疗护理，如果症状较重或持续不缓解，则需要尽快送往医院就诊。

配合治疗，合理用药

1. 雾化吸入治疗 雾化吸入是治疗哮喘的重要手段之一。家长应按照医生的指导，为孩子正确使用雾化吸入器，确保药物能够准确地到达肺部，发挥治疗作用。

2. 药物治疗 除了雾化吸入治疗外，医生还会为孩子开具一些口服药物或急救药物。家长需要严格按照医生的医嘱，为孩子按时按量服药。

在雾化和药物治疗过程中，如有不适要及时停止并寻求医生帮助。

营造良好环境，避免诱发因素

1. 保持良好的室内环境 哮喘患儿对空气质量的要求较高，因此家长需保持室内空气清新，定期开窗通风，避免孩子接触二手烟、油烟等刺激性气体。哮喘患儿对温度、湿度的变化也较为敏感，因此家长应保持室内温度、湿度的适宜，可以使用空气净化器等设备，改善室内空气质量。

2. 避免过敏原 哮喘的发作往往与过敏原有关，家长应尽量避免孩子接触这些过敏原。常见的过敏原包括尘螨、花粉、动物皮屑等，家长可以通过清洁家居环境、使用防螨床品、避免养宠物等措施来减少孩子接触过敏原的机会。

加强锻炼，增强体质

适当的体育锻炼可以增强孩子体质和免疫力，减少哮喘发作的频率。家长可以根据孩子的年龄和体质情况，为其选择合适的运动项目，如散步、慢跑、游泳等。在锻炼过程中要注意适度，避免剧烈运动诱发哮喘发作。

关注心理健康，树立信心

哮喘的反复发作不仅给孩子的身体带来痛苦，还会对其心理产生影响。因此家长需要关注孩子的心理健康状况，给予其足够的关爱和支持。同时要与孩子共同树立战胜疾病的信心，让他们相信自己能够战胜哮喘过上健康快乐的生活。

小儿哮喘的治疗护理是一个长期而复杂的过程，需要家长付出足够的耐心和努力。判断病情、配合治疗、营造良好环境、加强锻炼和关注心理健康，能有效地控制病情，减轻孩子的痛苦，提高其生活质量。

济南市第七人民医院儿科 刘颖