

临近期末

为何孩子抽动症状突然加重?

还在给孩子吃甜食?
当心近视找上门

很多家长认为孩子近视只和遗传、玩手机、读写姿势不端正有关,而忽略了一个隐形威胁——甜食。

首先,过量摄入糖分会干扰钙的吸收和代谢平衡,而儿童眼球发育依赖钙维持巩膜(眼球壁外层)的强度。当巩膜因缺钙变得薄弱,眼外肌长期牵拉会使眼球从“正圆形”逐渐膨成“椭圆形”,导致眼轴变长,这是近视的核心病理改变。

其次,维生素B₁是糖代谢过程中不可或缺的辅酶,高糖饮食大大增加了身体对维生素B₁的需求量。而长期高糖饮食会造成维生素B₁缺乏,引发眼睛疲劳、视神经传导障碍,甚至诱发视神经炎症,加速近视进展。

第三,高糖饮食会使血糖骤升,破坏眼内渗透压平衡,导致晶状体吸水膨胀、屈光度增加,长此以往,糖分可能加速晶状体蛋白糖化变性,增加白内障的发病风险。

根据中国营养学会发布的《中国居民膳食指南(2022)》建议:1~2岁儿童每日游离糖上限为10克,2~3岁为15克,4~6岁为20克,7~10岁为30克。游离糖指添加糖,即添加到食品中的蔗糖、葡萄糖、果糖等,不包括水果、蔬菜中自然存在的糖分。因此,家长可以让孩子从甘蔗、橙子、苹果这些天然食物中获取糖分,尽量少吃人工添加糖的食物、饮料,如可乐、雪碧、巧克力棒、硬糖、软糖等。

长沙爱尔眼科医院 陈炜

“医生,你快看,我家孩子之前控制得好好的,这几天突然抽动得厉害了!”类似情况在抽动症孩子中并不少见,压力过大、过于紧张往往是症状波动的重要诱因。如今临近期末,学业压力增大,如遇孩子抽动症状反复,家长可参照以下方法进行缓解。

1. 平常心对待 繁重的学习任务、复杂的人际交往、家长对病情过度关注或过度忽视等因素,会让孩子像一根绷紧的弦、一张拉满的弓。这些事情产生的压力孩子可能通过肢体抽动等方式发泄出来。治疗过程中,不管是家长还是孩子,都应保持轻松、愉快的心情,此时建议家长不提醒、不关注、不打骂,帮助孩子消除自卑心理,发展良好的伙伴关系,增强自信。

2. 预防感冒 抽动症患儿的免疫系统相对脆弱,更容易受到流感病毒的侵袭,而感冒是抽动障碍发生的常见诱因之一。此外,不少感冒药中都含有咖啡因成分,咖啡因会刺激大脑神经,使之处于过度兴奋

状态,可能导致抽动症复发,如感冒灵、氨咖黄敏片、对乙酰氨基酚、痰咳净散、止咳糖浆等,所以,这类孩子注意保暖、预防感冒特别重要。

3. 适当运动 对于抽动症,尤其是有躯干和肢体抽动的患儿,要避免剧烈运动,如军训、长跑、竞技性体育活动、重体力活动等。可以适当进行一些缓和的运动,如小跑、散步、瑜伽、太极、五禽戏等轻型运动,不仅可以帮助孩子分散精力、展现自我,对抽动症的恢复也有一定好处,但运动后要注意保暖,谨防着凉。

4. 饮食管理 临床发现,抽动障碍孩子大多喜荤食,对蔬菜摄入量较少,而长期进食高蛋白、高脂肪食物,体内蕴热,热极生风,极易引发肝风内动。同时,高铅食物(如皮蛋、爆米花)、含防腐剂及色素添加剂的袋装食品、高糖食物(如饮料、糕点)、辛辣刺激性食物等都容易引发抽动,应少吃。可以多吃些富含铁、锌、钙的食物,或者药茶、药膳进行调理。

5. 控制屏幕时间 由于儿童神经细胞发育还不够成熟,长时间观看节奏强烈、过于鲜艳的视频画面,容易出现肌肉失控抽动的情况。同时,长时间使用电子产品,尤其是一些惊险、刺激电影或电视节目,如恐怖片、武打片、枪战片等,容易让孩子的大脑过度兴奋、神经紧张、视觉疲劳等,这些都不利于抽动症状的控制,建议每天不超过1小时。

成都西南儿童医院 西西

科学应对婴幼儿肛周脓肿

肛周脓肿是肛门周围软组织的急性化脓性感染,常见于新生儿及2~4月龄的婴幼儿,男宝发生率高于女宝。

发病机制

1. 男宝一过性雄激素分泌增高,会导致肛门腺分泌增多,腺管易阻塞。
2. 新生儿直肠肛管局部分泌型免疫球蛋白含量少,局部免疫力低下。
3. 大便不成形或腹泻,粪便会侵蚀肛周皮肤。感染多由肛窦或肛腺开始,肛窦开口向上,易受粪便堵塞而发生水肿、炎症。感染随后通过腺体的管状分支或淋巴扩散,最终形成肛周脓肿。

症状

尽早识别肛周脓肿,及时采取有效的治疗手段至关重要。疾病初期,患儿常表现为不明原因的哭闹,尤其在仰卧位或排便时明显。随着病情发展,可出现肛周皮肤红肿、硬结,触痛明显,同时伴有局部皮温升高,按之有波动感。部分患儿还会出现全身症状,如发热、食欲减退、精神不振、拒乳等。通常感染后1周即可形成脓液。

治疗

肛周脓肿的治疗方法需根据病情严重程度而定。保守治疗适用于症状轻微的患儿,包括局部应用抗生素(如莫匹罗星软膏涂抹)和温水坐浴。温水坐浴可促进局部血液循环,大便后进行效果更佳,也可在温水中加入芩柏颗粒等中成药。当脓肿较大且出现明显波动感时,应及时手术治疗。

家庭护理

保持肛周清洁、干燥是首要原则。勤换尿布或纸尿裤,避免让宝宝臀部长时间浸泡在粪便中;便后用温水冲洗肛门,然后用柔软的纸巾或布轻轻蘸干,而非擦拭;清洗后可将宝宝臀部暴露于空气中晾干约10分钟,注意保暖;当患儿腹泻时,可口服肠道益生菌调节;不要自行将脓肿刺破或挤脓,以免加重感染。

最后提醒家长,对于肛周脓肿患儿,疫苗接种需特别注意——脊灰疫苗基础免疫应使用灭活疫苗,痊愈后加强免疫可选择灭活疫苗或口服减毒活疫苗。

湖南省儿童医院胎儿与新生儿外科

唐星

宝宝反复腹泻 可能是过敏

9个月的乐乐最近1个月反复出现腹泻,每天拉稀便5~6次,有时还有黏液。妈妈尝试了各种止泻方法都不见好转,最近身上还起了红疹,经过医生详细问诊和一系列检查,最终确诊为过敏性腹泻。

什么是过敏性腹泻

过敏性腹泻是一种由免疫系统介导的食物不良反应,与婴幼儿免疫系统发育不成熟有关。当宝宝摄入某些过敏原(如牛奶蛋白、鸡蛋、大豆等)时,免疫系统会错误地将这些食物视为“敌人”,从而引发过敏反应。

婴儿期是食物过敏的高发期,过敏反应可累及全身多个系统,包括皮肤、呼吸道和消化道,影响生长发育。牛奶蛋白是最常见的食物过敏原,其他包括鸡蛋、大豆、小

麦、坚果、鱼虾等。

过敏性腹泻的常见表现

1. 消化道症状 反复腹泻,大便稀薄或带有黏液,或伴有呕吐、腹痛、腹胀,严重时可能出现血便。
2. 皮肤症状 湿疹、荨麻疹等皮肤过敏反应,表现为皮肤干燥、瘙痒,宝宝频繁抓挠。
3. 呼吸道症状 反复咳嗽、喘息,类似哮喘;鼻塞、流鼻涕,宝宝经常揉鼻子、揉眼睛。
4. 生长迟缓 因长期吸收不良,导致体重增长不理想。

家长应该怎么做

1. 避免接触过敏原 通过皮肤点刺试验、血清特异性IgE检测等确定过敏原,并严格避免摄入相关过敏成分。

2. 科学喂养 牛奶蛋白过敏的宝宝建议母乳喂养,宝妈避免食用含牛奶蛋白的食物;无法母乳喂养者,可以选择水解蛋白奶粉或氨基酸配方奶粉;添加辅食过程中,遵循“单一、少量、逐步”的原则,并观察宝宝是否出现过敏反应。

3. 饮食调理 腹泻期间应选择易消化的食物(如米粥、面条),避免油腻、辛辣、刺激性食物。适当补充益生菌,维持肠道菌群平衡,增强肠道免疫力。

4. 注意卫生 勤洗手,定期消毒宝宝的玩具、餐具等物品。

5. 及时就医 如果每天腹泻次数超过3次,且伴有精神状态差、脱水等症状,应及时就医。

广东省妇幼保健院越秀儿科
主管护师 邝舒敏