

# 孩子舌系带过短?

专家告诉你要不要剪、啥时候剪

本报记者 王璐 通讯员 雷邓

给宝宝喂奶时，总感觉TA吸不上力、容易呛奶？孩子学说话时，“爸爸”“妈妈”说得含糊不清，尤其卷舌音总发不准？吃饭时咀嚼费力，只能“囫圇吞枣”？别怪孩子“学得慢”“不认真”，这可能是舌头下面那根“小绳子”——舌系带在捣乱。长沙市第四医院口腔科主任医师李玉峰进行详细解答，帮家长破解舌系带的常见困惑。

## 认清舌系带过短，这4个表现才是关键

首先我们明确，舌系带是舌头下面连接舌头和口腔底部的薄带状组织，正常情况下会限制舌头活动范围，但不会影响吃奶、说话等基本功能。而舌系带过短，并非“看着短”就判定，需满足明确的功能异常表现。

李玉峰介绍，真正的舌系带过短，主要有这4个典型表现：一是舌头伸不出口腔，或伸出后舌尖呈“W”形，而正常舌尖应是尖锐的；二是舌头无法向上卷起，没法舔到上排牙齿内侧或上腭；三是新生儿期吃奶困难，含乳无力、容易漏奶、呛咳，还可能导致妈妈乳头疼痛；四是学说

话时，卷舌音（如“zh、ch、sh、r、l”）发音模糊，比如把“老师”说成“老西”，“吃饭”说成“七饭”。

李玉峰特别提醒，很多宝宝小时候舌系带看着偏短，但随着年龄增长会逐渐“变长”，功能也会恢复正常。只有当舌系带确实限制了舌头活动，且影响了吃奶、说话等核心功能时，才需要考虑干预，切勿盲目跟风手术。

## 手术必看指南：啥时候做、术后怎么护

舌系带过短看似是“小问题”，若不及时干预，可能伴随孩子成长带来诸多影响：喂养上，新生儿无法有效吸吮，会导致营养摄入不足，影响体重增长，还可能引发妈妈乳头皲裂、乳腺炎；语言上，舌头活动受限会导致发音异常，长期可能形成习惯性错音，影响孩子社交自信；口腔健康上，舌头无法灵活清洁牙齿，易滋生细菌、引发龋齿，还可能养成单侧咀嚼习惯，影响面部骨骼发育。

针对需要干预的情况，舌系带成形术是常见的解决方式，目

前多采用微创操作，核心是松解过紧、过短的舌系带，帮助恢复舌头正常活动度。该手术时间仅需几分钟，创伤小、疼痛轻微，婴幼儿大多只有短暂不适，且多数当天即可正常进食，安全性较高。

至于手术时间，并没有“必须拖到长大再做”的说法，关键在于是否影响功能：婴儿期若已明显影响吃奶，可尽早处理；学龄前发现发音或舌活动受限，及时干预效果更好；即使是儿童及成人，术后配合发音训练，同样能达到较好效果。

术后护理也很简单：一是保持口腔清洁，遵医嘱做好护理；二是适当进行伸舌、抬舌等舌功能训练；三是若孩子存在发音问题，可配合语言训练；四是按时复诊，观察恢复情况。

医生提醒，孩子舌系带过短并非“长大自然会好”，也不是所有情况都需要手术，是否手术应以功能评估为依据。如果孩子存在吃奶、说话或舌头活动方面的疑问，建议尽早到正规医疗机构咨询专业口腔科医生，科学干预，守护孩子健康成长。

## 吃得多却瘦了2.5千克？四年级男孩查出高血糖

本报讯（通讯员 裴翌尧 记者 王璐）春节期间，四年级学生小林胃口大增、食量明显上升，可短短十多天体重反而下降2.5千克，还伴随口渴、多尿、精神差等症状。经湖南中医药大学第一附属医院检查，孩子快速血糖高达22.6毫摩尔/升，被诊断为糖尿病。

该院急诊儿科副主任胡燕介绍，儿童糖尿病以1型糖尿病居多，约占90%以上，起病急、症状重，与成人常见的2型糖尿病特点不同。其发病多与遗传、病毒感染诱发自身免疫反应有关，暴饮暴食、运动不足导致的肥胖也会增加患病风险。

儿童糖尿病典型症状为“三多一少”：多饮、多食、多尿，体重不增反降，部分孩子还会出现疲劳乏力、视力模糊、皮肤瘙痒等。医生特别提醒，糖尿病酮症酸中毒是最危险的急性并发症，严重时可危及生命。

胡燕建议，家长要帮助孩子保持规律饮食，避免暴饮暴食，做到粗细搭配、营养均衡，减少肥胖发生。有糖尿病家族史、肥胖儿童应定期监测血糖。孩子出现异常口渴、频繁起夜、体重下降等情况，需及时就医检查。

该院同时采用中医特色方法辅助控糖，包括穴位贴敷、耳穴压豆，以及玉竹、麦冬等药食同源食材煮水代茶饮，帮助改善口渴、多尿等症状，为儿童血糖管理提供更温和的调理方案。

## 当心枣核成“暗器” 医院收治多例消化道穿孔老人

本报讯（通讯员 陈冠宇 汤雪）不少家庭常将口感香甜的红枣作为养生食材，却不知枣核对特殊人群暗藏致命风险。长沙市中心医院（南华大学附属长沙中心医院）急诊医学科近期接连收治多例因误吞枣核导致消化道穿孔的危急患者，老年人为主要高危人群。

八旬老人李老（化名）春节期间因误吞枣核6小时后突发剧烈腹痛、持续加重，被紧急送入长沙市中心医院急诊医学科。检查确诊为枣核引发的消化道穿孔，病情危急。医生通过急诊手术，成功取出一枚长约2厘米、两端尖锐的枣核，并修补穿孔肠管，才挽回老人生命。

该院急诊医学科副主任邵启兵介绍，老年人唾液分泌少、吞咽反应迟钝、肠壁变薄，加上部分老人患有糖尿病、佩戴假牙等，误吞枣核后风险极高。初期可能出现阵发性腹痛，一旦穿孔，会转为持续剧痛，还可能伴随发热、腹胀、停止排便排气等症状，严重时危及生命。

专家提醒，老人日常食用红枣，需细嚼慢咽。建议提前手工去核，优先选择无核枣或制成枣泥、枣片食用。怀疑误吞枣核并出现腹痛时，应立即禁食禁水，严禁吞饭团、喝醋、吃韭菜、乱服泻药等错误做法，以免加重穿孔或感染，同时尽快就医检查。

## 他们在沙盘里种下“心”希望

近日，湖南省第二人民医院（湖南省脑科医院）儿少心理科开展团体沙盘心理治疗活动，住院患儿在治疗师陪伴下，通过细沙与沙具搭建释放情绪内心世界。据悉，科室已常规开展个体与团体沙盘治疗，为情绪障碍、社交困难等青少年提供专业心理干预，用专业与陪伴为孩子们点亮“心”希望。

通讯员 李川 摄影报道



## 美甲竟成为急救“拦路虎” 医生急召美甲师 ICU里为女患者卸甲

本报讯（记者 王璐 通讯员 宁凤玲 刘祉希）记者从湖南省人民医院获悉，近日该院急诊ICU成功救治一名暴发性心肌炎患者。28岁的常德临澧县患者小丽因美甲过长影响医疗设备使用，经医护人员协调专业美甲师协助处理后，最终转危为安。专家提醒，长款美甲可能影响紧急医疗救治，爱美人士需注意潜在健康风险。

据悉，小丽因突发胸闷、乏力、头晕就诊，当地医院疑诊心梗，紧急转诊至省人民医院急诊ICU。转入时，她已意识不清、呼

吸微弱，频繁发作室颤，收缩压仅50mmHg左右，确诊为暴发性心肌炎、心源性休克，生命岌岌可危。

抢救团队立即为其实施气管插管、呼吸机辅助通气，启动ECMO（体外膜肺氧合）维持生命体征。不料，指脉氧仪因小丽指尖厚重的甲油胶与延长甲片无法穿透光线，无法读取血氧数据，影响诊疗方案调整。医护人员尝试为其卸甲未果，紧急联系专业美甲师驰援。

美甲师抵达后，经严格无菌防护，在不干扰抢救的前提下快速卸甲。卸甲后，医护人员成功

读取血氧指标、调整方案，多学科团队全力施救，最终小丽生命体征平稳、脱离危险，目前正在康复中。

该院医生介绍，暴发性心肌炎凶险，死亡率高，而美甲干扰诊疗的情况并不少见。美甲除了阻碍监测，过度打磨、不合格产品还可能损伤指甲保护层、引发皮肤感染。

医护人员提醒，爱美需兼顾健康，建议市民做美甲优先选简约轻薄款式和正规机构；就医时应及时去除美甲，守护生命安全。