

孩子高热惊厥 家长记住五个“不要”

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

高热惊厥是小儿在感染疾病早期，体温达到39℃以上，因婴幼儿神经系统发育不完善，导致大脑异常放电引起的。主要表现为身体僵硬、四肢抽搐、呼吸困难，同时伴有眼球上翻或神志不清，处于无意识状态。发病迅猛，家长往往会惊慌失措。孩子在家高热惊厥，该怎么处理？对此，记者采访了潍坊市妇幼保健院儿科门诊副主任护师李忠彩。

李忠彩表示，高热惊厥一旦发生，家长切勿惊慌，尽量保持冷静，并做好以下几点：

迅速将孩子放到平坦安全的床面上，远离床边及尖锐物品，防止坠床摔伤或尖锐物品扎伤；将孩子头偏向一侧，用干净毛巾清理口、鼻腔内分泌物，以免吸入呼吸道引起窒息；解开衣领、腰带，保持患儿呼吸道通畅；如果孩子症状不能缓解，尽快拨打120急救

电话。

家长在慌乱中做出的一些不必要的行为，可能会给孩子造成二次伤害，要记住以下五个“不要”：

不要第一时间抱起孩子冲向医院，慌乱中容易造成孩子二次损伤，尤其是窒息的危险；不要强行按压孩子抽动的肢体。此时孩子的肢体处于强直状态，强行按压很容易造成骨折；不要强行往孩子嘴里塞入手指、筷子等物品。孩子在抽搐时舌头是蜷缩的，不用担心会咬伤舌头，物品塞入口腔反而会影响呼吸；不要强行撬开孩子嘴巴喂药。此时孩子处于意识不清状态，药液很容易呛入气管造成吸入性肺炎，甚至窒息等危险；不要猛烈摇晃拍打孩子或者掐人中穴，家长在慌乱中力度不受控制，容易对孩子造成软组织损伤。

给孩子使用退热栓 注意这些问题

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

发烧是儿童患病的常见症状，一般来说，退热首选口服退热药，但遇到一些喂药困难、拒不配合的宝宝，可以考虑使用退热栓。如何正确使用退热栓呢？记者日前采访了潍坊市妇幼保健院药学部主管药师王鹤。

王鹤表示，退热栓是退热药制成的栓剂，直肠给药。栓剂是固定剂量，使用前必须按儿童体重计算用药量，判断是否适合使用。使用时不应与其他退热药同时使用，避免增加肝肾毒性。

具体步骤为：仔细检查药品的性状、有效期、剂量等，用药前尽量先让宝宝排净大便，清洁双手及宝宝肛门，避免退热栓塞入后很快出现排便现象；取出一粒退热栓，去掉栓剂外包装，可在退热栓的顶端蘸少许凡士林或植物油；宝宝侧卧或趴在成人腿上，分开宝宝屁股，将退热栓的鱼雷尖部对准肛门，推至距离肛门口2厘米处，不可过深或过浅。塞入退热栓后尽量让孩子保持原体位或平卧位，减少活动，以免退热栓滑出肛门。

新手爸妈们需要注意的是，如宝宝没有高热惊厥史，一般体温超过38.5℃才能使用退热栓；如宝宝持续发烧，可间隔4小时-6小时重复用药一次，24小时用药次数不超过4次；如连续使用退热药3天，发热仍持续未缓解，应及时到医院就诊；退热栓的保存条件一般不超过20℃，温度过高会使栓剂融化；平时将药物放在宝宝不能接触到的地方，防止误服。

孩子一走路就喊累 可能不是娇气

有不少家长反映自家孩子不愿意长时间走路，跑步时足底疼，鞋底内侧经常出现磨损……如果有这些情况，孩子很可能是扁平足。什么是扁平足？扁平足需要治疗吗？潍坊市中医院东区康复科的医生对此给出解答。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

什么是扁平足？

扁平足又称“足弓塌陷”，俗称“平脚板”，指足部内侧纵弓变平或塌陷，也就是正常足弓缺失，常见于2岁-6岁的儿童。

婴儿没有足弓，在1岁左右开始学习走路时，足弓逐渐发育，2岁-3岁时大多能够看到明显足弓。随着走路次数的逐渐增多、走路时间的延长等，足弓不断成型，约在8岁成型。但如果走路较晚、走路较少等，足弓形成的时间可能会有不同程度延长。

形成扁平足的原因是什么？

形成扁平足的原因有很多，比如跟腱紧绷，紧绷的跟腱限制了孩子脚的运动，这种紧绷会导致扁平足，可以通过特殊的伸展运动延长跟腱进行治疗；跗骨联合会导致真正的扁平足，让孩子脚踝处上下或左右移动脚有困难。

此外，遗传等先天性因素，还有后天因素，如长期

负重站立、鞋底不合适等，都会形成扁平足。

扁平足需要治疗吗？

足弓的存在可以为足部的关节和肌肉提供很好的缓冲和保护作用。一旦没有了足弓，地面对脚的冲击力就会加大，皮肤和肌肉的磨损会更严重，关节也会有更程度的变形。

扁平足还容易造成脚后跟受伤，影响骨骼发育，导致足底筋膜炎、足底疼痛、跟腱炎等。

家长要注意观察孩子，如果孩子的扁平足没有引起任何足部不适症状，则不需要治疗；如果孩子出现步态异常等不适症状，可在医生指导下进行康复训练、器具、体疗等干预措施；如果儿童在负重、行走后出现疼痛症状的病理性扁平足，影响生活质量且保守治疗无效或扁平足畸形出现进行性加重时，则可考虑手术治疗。

如何进行训练恢复？

儿童扁平足的识别和早期干预非常重要，通过及时的康复训练和规范干预，均能取得满意效果。在家可以让孩子做以下几个动作进行锻炼：

脚下铺毛巾，用脚趾抓毛巾，抓紧后保持3秒-5秒；脚掌站在阶梯上，脚踝悬空，身体自然放松，牵拉跟腱；用脚趾夹小圆球放到杯子里，促进足底感觉发育，帮助强化小腿及足部软组织。

妇幼知识 一点通

儿童青少年与高血压

高血压是一种常见慢性疾病，是心血管疾病发病危险因素之一，我国大部分的脑卒中和心肌梗死与高血压有关。据《中国心血管健康与疾病报告2021》显示，我国高血压患病率逐年增长，从1959年的5.1%增长到2015年的23.2%和2018年的27.5%。

近年来，高血压发病呈现低龄趋势，我国约有4%儿童青少年血压水平处于持续升高状态。儿童期高血压容易持续到成年时期，增加成年心血管疾病发病风险。高血压病分为原发性与继发性。据相关研究，对儿童青少年高血压来说，原发性与继发性的比例大体为1:1.6。

儿童青少年原发性高血压的影响因素：

1.遗传作用：

原发性高血压是一种多基因遗传性疾病。流调发现，父母均患高血压者，其子女患高血压概率高达45%，相反，双亲血压均正常者，其子女患高血压的概率仅为3%。

2.生活行为：

(1)高钠、低钾膳食：研究表明，钠盐摄入量平均每天

增加2克，收缩压和舒张压分别增高2.0mmHg和1.2mmHg。高钠、低钾是高血压发病主要因素之一。

(2)高糖、高脂肪饮食：儿童糖、脂摄入过多是引起高血压的重要因素。儿童青少年中，含糖饮料是添加糖的重要来源，长期过多饮用增加超重风险，会引发高血压等慢性疾病。

(3)身体活动不足：身体活动可以降低心血管疾病发生风险。调查表明，我国近20%的儿童青少年运动不足。

(4)睡眠问题：睡眠不足对血压存在一定影响。长期睡眠不好，会引起人体植物神经功能混乱，特别是兴奋交感神经可以增加儿茶酚胺分泌，引起血管收缩，致血压增高。

3.超重和肥胖：

这是儿童青少年高血压最常见危险因素。据《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，6岁以下和6岁-17岁儿童青少年超重肥胖率分别为10.4%和19.0%，且身体脂肪含量、体重指数与血压水平呈正

相关。

4.持续精神紧张：

长期压力大、精神过于紧张，会导致血压升高。

儿童青少年继发性高血压的影响因素有：

多种原发病均可导致继发性高血压，如甲状腺、肾上腺等内分泌疾病，阻塞性睡眠呼吸暂停综合征等。此外，药物引起的继发性高血压也应受到重视。

建议儿童青少年3岁起做好血压自我监测。测量血压时要注意选择合适尺寸的袖带，根据三次非同日的血压水平进行儿童高血压诊断。

预防和控制儿童青少年高血压，建议注重饮食搭配，加强体育锻炼，合理安排作息時間，减轻精神压力。原发性高血压要以改变生活方式、结合服用药物的方式综合治疗。继发性高血压，要积极治疗原发病。

潍坊市第二人民医院公共卫生科 李丽

潍坊市疾病预防控制中心食品营养与学生保健科

王晓威