

孩子有哮喘 家长这样护理

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

儿童哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病，症状包括咳嗽、气促和胸闷等。哮喘患儿的气道对各种刺激因素特别敏感，容易发生收缩和炎症反应。潍坊市妇幼保健院儿二科主管护师、护士长栾晓燕表示，对儿童哮喘患者来说，日常生活管理对于缓解症状和提高生活质量至关重要，家长需要注意以下几方面。

防止受寒。感冒和呼吸道感染会加重儿童哮喘的症状，家长在日常生活中要关注孩子的身体健康状况，及时增减衣物，避免感冒和呼吸道感染的发生。

注意饮食。饮食对哮喘患者的症状也有一定影响，尽量让孩子食用清淡、易消化的食物，避免食用辛辣、刺激性和易过敏的食物。

充足的睡眠对于哮喘患儿的恢复非常重要。家长要为孩子创造一个安静、舒适的睡眠环境，合理安排作息时间，避免熬夜、剧烈运动等影响睡眠质量的行为，要保证每天有足够的休息时间。

适当锻炼。适量的有氧运动可以提升孩子的自身免疫力，但要避免过度运动或在空气污染严重的环境中锻炼。

避免接触过敏原。哮喘患者的气道对各种刺激因素特别敏感，容易发生收缩和炎症反应。家长尽量让孩子避免接触二手烟，避免在花粉过多或有害气体环境下活动，远离可能引发哮喘的环境及物品，以减少哮喘发作的风险。

保持室内空气清新，定期清洁家具、床上用品等，减少尘螨、霉菌等室内污染物的存在。

规范使用哮喘控制药物。哮喘孩子的气道容易出现收缩和炎症反应，导致哮喘症状的发生。家长要让孩子随身携带应急药物，如吸入性糖皮质激素等。当孩子出现哮喘症状时，按照医生的建议及时使用应急药物控制症状。

家长平时要与医生多沟通孩子的情况，以便医生制定个性化的治疗方案。



妇幼知识
一点通

孩子眼睛似“猫眼” 家长需警惕

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

视网膜母细胞瘤俗称眼癌，因会导致患儿的瞳孔区呈黄白色反光，就像夜间猫的眼睛一样“发光”，所以又被称作“猫眼”。日前，记者采访了潍坊市妇幼保健院眼科主治医师李艳，就视网膜母细胞瘤的相关问题进行了了解。

李艳表示，视网膜母细胞瘤是一种起源于视网膜核层原始细胞的恶性肿瘤，是婴幼儿最常见的眼内恶性肿瘤，易发生颅内及远处转移，具有较高的致盲率和致死率，新生儿到2岁之间的婴幼儿发病率很高。

视网膜母细胞瘤早期多“悄无声息”，患儿无任何异常，往往是在做眼底筛查或头部影像学检查时被偶然发现。瘤体较大时，瞳孔区会出现黄白色反光，50%以上的患儿因为瞳孔区出现白色反光而被家长发现。另一部分患儿因为斜视就诊时被确诊，但往往已到病变晚期。

李艳提醒，视网膜母细胞瘤听起来可怕，但如果能早发现并积极治疗，该病的存活率在90%以上，保眼率达95%以上，而晚期患儿保眼率只有20%-40%。“视网膜母细胞瘤大多数发生于婴幼儿，且早期肿瘤较小，不容易被发现，常规B超、CT或磁共振检查对肿瘤的发现率也比较低。”李艳说，新生儿数字化广域眼底成像系统具有无创、无辐射、可反复检查等优势，近年来在新生儿眼底筛查中得到了极大应用，可以有效发现各种大小的眼内肿瘤，是目前国际上公认的最好的检查方法。

想要龙宝宝 三个“备孕锦囊”请收好

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

很多夫妻问：“想要生个‘龙宝宝’现在还来得及吗？”当然来得及。中医讲究“治未病”，纠正不良生活习惯，利于孕前体质改善。潍坊市中医院东院区妇科主治中医师刘文燕为市民送上三个“备孕锦囊”。

锦囊一：身体调理

起居有节。现代人娱乐活动多，普遍存在熬夜现象。中医理论中，各个时辰对应不同的脏腑经络，熬夜是一种反复“煎熬”精、气、神的过程，影响脏腑气血的运行，从而导致疾病的发生，备孕时夫妻双方都应“日出而作，日落而息”。

饮食有度。备孕时，夫妻两人应适当运动，养成良好的饮食习惯，避免长期、过度食用辛辣、燥热、寒凉性食物。可以在医生指导下选择适合自己体质的药茶或药膳。适当控制体重，男性应戒烟酒，女性注意补充叶酸。

心情愉悦。学会排解工作、生活压力带来的不良情绪，可以尝试音乐疗法、穴位保健操等，能够缓解肝郁引起的焦虑、抑郁、失眠。

锦囊二：孕前优生检查

夫妻孕前检查是优生优育必不可少的环节，可以及时发现影响宝宝健康的不利因素，预防和降低生育出缺陷宝宝的风险。

女方检查一般包括血常规、尿常规、血型、肝肾功、空腹血糖、血脂、心电图、甲状腺功能检查、阴道分泌物检查、宫颈癌筛查、妇科超声检查、传染病检查（艾滋、梅毒、乙肝丙肝）、胸部X线检查、口腔检查等。

男方检查除以上常规检查外，建议加做精液常规检查。当然，如果夫妻双方有家族遗传病史，需要进行遗传咨询，有过胎停流产的夫妇，需要做一些相关检查查明病因。

锦囊三：找准备孕黄金期

怀孕是卵子和精子的结合。卵子排出后一般能存活12小时-24小时，精子在女性生殖道内一般可存活1天-3天。月经周期规律的女性一般可以通过月经推算排卵期，月经周期不规律的女性可以用排卵试纸、基础体温监测或彩超监测卵泡，排卵前3天到排卵后1天内同房，怀孕几率更高。

孕期感冒 试试中医疗法

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

孕期妈妈的免疫力低于非孕期，因此孕妇感冒十分常见。对于轻度感冒，通过多喝热水、充分休息和饮食调理，一般可以好转，中医疗法也有不错的效果。记者日前采访潍坊市中医医院的专家，为孕妈们分享几种中医治疗感冒的方法。

贴敷法 准备大蒜2枚，捣出汁，加入面粉，捏成圆锥状，塞入一侧鼻孔，留置15分钟后再换对侧，每日5次。此法可祛风散寒，宣通鼻窍，用于鼻塞、流清涕的风寒感冒。

外治法 准备葱白、生姜各30克，食盐5克，一起捣成糊，加入白酒调匀，用纱布包好，涂擦胸背、肘窝及手心、脚心，可解表散寒治疗感冒。

食疗法 准备苏叶6克，姜片3克，加水500毫升煎煮10分钟，加入红糖15克（或加入适量可乐，能够减少姜片的辛辣），趁热饮用。此汤可解表驱邪，用于治疗感冒初期恶寒、无汗、头痛。

医生提醒，孕妇出现以下情况应及时到医院就诊：体温 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ ；持续咳嗽，甚至出现痰中带血丝；咽干、咽痒、流鼻涕等症状逐渐加重；有严重的咽喉痛、头痛或鼻腔痛；有呼吸急促、喘憋等症状。千万不要随意用药，以免对胎儿造成影响。

医生提醒 这两种说法不靠谱

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

儿童经常喝豆浆会导致性早熟？孩子轻微烫伤后涂上牙膏以后不留疤痕？不少家长听过这样的说法。记者日前采访潍坊市人民医院中医科主任潘光辉，了解这些说法的真相。

潘光辉表示，儿童喝豆浆是不会导致性早熟的。“认为豆浆会引起性早熟，主要原因是大豆中有大豆异黄酮。实际上，大豆异黄酮是一种植物雌激素，并不等同于真正的雌激素，且含量不高。”潘光辉说，豆浆富含优质蛋白，容易被人体所吸收利用，对孩子的身体发育是有好处的。按《中国居民膳食指南（2022）》的标准，每天可以摄入15克-25克大豆及大豆制品。需要注意的是，1岁以内的宝宝不建议饮用豆浆，因为豆浆的植物蛋白成分比较复杂，宝宝喝了以后可能会出现消化不良、腹胀、腹泻的情况，也会影响喝奶量。

对于孩子轻微烫伤后涂牙膏的偏方，潘光辉表示，这个方法并没有相关依据。牙膏本身并没有抗感染的功效，被烫伤后涂上牙膏只能给烫伤部位“降温”，在一定程度上减轻疼痛感。需要注意的是，牙膏里有摩擦剂，会对伤口创面产生刺激，增加感染概率。被烫伤后应立即用冷水冲洗15分钟到半个小时，减少热损伤。做好清洁工作，避免用脏手或脏水接触患处。如果伤口局部出现水泡、溃烂，可以在医生的指导下使用药物治疗，起到抗感染的作用。如果烫伤比较严重，一定要及时到医院处理。



健康谣言
粉碎机