

孩子总爱“叹气” 或许是胸闷型哮喘

□本报记者 常方方

六岁的晴晴(化名)在吃饭、上课、活动时,经常“叹气”,家长误以为是模仿行为,直到观察到她除了叹气,还在活动后常有气促症状,这才去医院检查,确诊为胸闷型哮喘。潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)儿科医生刘玮提醒,这种特殊类型的哮喘以胸闷、长叹气为主要表现,因缺乏典型哮鸣音,极易被忽视。

刘玮表示,在很多人的印象里,哮喘的典型症状就是“喘”,但儿童胸闷型哮喘却像个“安静的信使”,它不吵不闹,只有“胸闷”“长出气”“吸不上气”这些看似轻微的症状。“胸闷型哮喘的特别之处在于,它很少出现典型哮喘的哮鸣音,主要表现为反复的胸闷、长出气,有时患儿还会伴随轻微的乏力、活动后气促。”刘玮说,尤其是6岁-12岁的孩子,气道还在发育,敏感度高,更容易出现这种“不典型”的表现。

胸闷型哮喘的治疗原则和典型哮喘一致,核心是控制气道炎症、减少发作。像晴晴这种情况,急性期用雾化吸入能快速缓解胸闷,缓解期用长效药物维持治疗(帮助气道保持“放松状态”),同时配合避开过敏原、调整生活环境。“晴晴治疗一周后,‘长出气’症状明显减少,治疗三个月后孩子不再喊胸闷,并能够正常运动。”刘玮说,经过检查,晴晴的各项指标都回到了正常范围。

刘玮提醒,家有胸闷型哮喘的患儿,配合医生治疗是一方面,另一方面,家长应学习正确护理,守护孩子的“顺畅呼吸”。明确患儿的过敏原后,家里要定期用除螨仪清洁床单被罩;避免让孩子接触香烟、香水、油烟等刺激性气味,花粉季出门要戴口罩;鼓励孩子进行适当的运动,运动时间不宜过长,可将运动分为多次短时间进行。孩子运动时,家长要随身携带哮喘急救药物;每天陪孩子做10分钟“腹式呼吸”(吸气时肚子鼓起,呼气时轻轻收紧),能锻炼呼吸肌,增强肺部功能;天气好时多去公园散步,新鲜空气是最好的“呼吸训练师”;让孩子保证充足睡眠,饮食均衡,可多吃富含维生素C的食物,体质好了,气道也会更“强壮”。

此外,胸闷型哮喘需要长期管理,定期复查很重要,家长平时要密切关注孩子病情的变化,如咳嗽、呼吸困难的程度和频率等,若孩子症状加重,发作次数增多,应及时告知医生,调整治疗方案。

抓住语言黄金期 及时矫正让孩子自信表达

□本报记者 王路欣 通讯员 杜玥瑾

孩子四岁了依然说话不清晰或者经常重复、卡顿?这其实是语音障碍。语音障碍是因发音器官功能异常或失调造成的语音表达问题,主要表现为口吃、构音障碍等。家长该如何应对此类情况?记者日前采访了山东第二医科大学附属医院儿科的专家。

构音障碍是指由于先天或后天的构音器官结构异常,神经、肌肉功能障碍所致的发音障碍,及虽不存在任何结构、神经、肌肉、听力障碍所致的言语障碍。主要表现为完全不能说话、发声异常、构音异常、音调音量异常或吐字不清等。儿童构音障碍问题通常出现在学龄前的孩子身上,比如孩子会把“哥哥”读成“得得”,“小老虎”读成“小脑斧”等。如果这种问题频繁出现,就预示着孩子可能存在着构音障碍。

口吃是一种言语的流畅性障碍,成因很复杂,包括遗传因素、心理压力、语言神经发育差以及模仿学习等。具体表现为音节重复,说话时会不自觉地频繁重复某个字或词;拖长字音,某些字音会被孩子拉长或拖得很长,导致说话节奏异常;发音困难,一般孩子在句子的开头可能会遇到困难,难以发出某个字或音,只能发出低沉或模糊的声音;口吃会伴随非言语动作,如眨眼、点头、歪嘴、伸舌、跺脚等。

很多家长有一个误区:“等孩子再长大些就能说清楚了。”其实,大部分孩子的口肌功能、说话方式等没办法自己进行纠正。长期说话不清,会给孩子带来挫折感,容易引发自卑心理,上学后会导致拼读、拼写出现障碍。所以,家长必须重视起来,如果孩子存在发音不清、说话卡顿等问题,建议尽早带他们就诊评估,排除听力、神经发育等器质性问题,由医生制定个性化矫正方案进行康复指导。

同时,家庭科学训练非常重要,建议家长结合自己孩子的评估结果及医生的专业指导,在家进行加强训练,巩固康复效果。

不留疤 疼痛轻 这项手术让健康与美丽同行

□本报记者 王路欣

随着生活水平的提高,患者对美观和生活质量的要求不断提高,特别是一些有妇科疾病的女性患者,一想到手术后会留下疤痕,就产生畏惧心理。目前,经阴道单孔腹腔镜手术可以很好地解决这一问题,让患者腹部完全不留疤痕。对于相关问题,记者采访了潍坊市中医院东院区妇科主任、副主任医师魏延菊。

传统的腹腔镜微创手术通常是在腹壁上做1个至4个0.5厘米-2厘米的穿刺孔进行手术操作,而经阴道单孔腹腔镜手术是通过阴道这一自然腔道,在阴道前穹窿或阴道后穹窿切开2厘米-3厘米的小切口,置入操作器械,完成所有手术操作的腔镜手术。现在该技术已成为继传统开腹手术及传统腹腔镜手术后的“第三代妇科手术”。

魏延菊表示,经阴道单孔腹腔镜手术作为微创手术的一种,具有伤口不明显、创伤更小、疼痛更少、恢复更快等优势。

经阴道单孔腹腔镜手术最突出的优点就是手术切口位于阴道内,腹部没有任何手术疤痕,具有非常好的美容效果。而且相较于传统阴式手术,该项手术能够更好地暴露和探查盆腔结构,使手术更安全。

经阴道单孔腹腔镜手术只需阴道顶端一个小切口,而阴道穹窿处的感觉神经与体表不同,不会因身体活动而受到牵拉,患者术后几乎没有明显痛感,对腹壁及肌肉也无损伤,且不需要拆线,术后恢复快,一般术后几小时就能下床活动。

常见的妇科良性疾病均可通过经阴道单孔腹腔镜手术完成,包括输卵管切除术、卵巢囊肿切除术、子宫肌瘤剔除术、附件切除术、全子宫切除术、盆底手术等。需要注意的是,选择何种手术方式需要专业医生进行评估后决定,手术方式的选择需基于病情综合评估。

妇幼知识
一点通



促进发育改善睡眠 新生儿游泳、抚触好处多

□本报记者 王路欣

不少新手妈妈在学习新生儿护理知识时,了解到“新生儿游泳”“新生儿抚触”的护理项目。新生儿游泳及抚触有哪些好处?具体怎么做?对此,记者采访了潍坊市妇幼保健院新生儿服务中心的专家。

新生儿游泳并非简单的玩水,而是一项科学系统的早期保健项目。新生儿在出生之前,被宫腔内的羊水包围,有游泳的天性,在出生后,如果没有异常情况,可以游泳。新生儿游泳的好处很多,包括促进身体发育、增强感官刺激、提升心肺功能、改善睡眠质量等。需要注意的是,新生儿游泳需要在专业护理人员的看护下,在恒温、洁净的专用泳池中(一人一泳袋)进行。游泳过程中有“被动操”环节,护理人员会轻柔地握住宝宝的小手或小腿,配合其在水中自然划动,进行科学设计的伸展、屈曲、旋转等被动运动。这些运动不仅能温和地刺激宝宝的肌肉、骨骼和关节发育,增强其灵活性和协调性,更能有效促进血液循环

环和新陈代谢,让宝宝在水中获得全身心的舒展与锻炼。此外,新生儿游泳要在精神状态比较好时进行,如果有感冒、腹泻等症状,就不要游泳,不建议早产儿游泳。

游泳结束后,护理人员会对新生儿进行抚触。在舒缓的音乐环境里,护理人员用婴儿专用的抚触油,按照科学的步骤和手法,轻柔地抚触宝宝的头部、胸部、腹部、背部和四肢。实际上,专业抚触被证明具有多重益处,如安抚情绪、促进睡眠、促进消化、建立规律的睡眠习惯等。

家长平时也可以给新生儿做抚触,以促进亲子关系。抚触时选择一间温暖、安静、无风直吹的房间,最好播放柔和的音乐,家长需要清洁双手、修剪指甲,摘掉腕表及首饰,以防刮伤宝宝娇嫩的皮肤。准备好抚触油、毛巾、纸尿裤、替换衣物。抚触时动作要轻柔,不可用力过大。如果宝宝哭闹或出现肌肉松弛的状态,应立即停止。