

## 警惕肺炎球菌疾病

□ 记者 李永高  
通讯员 王小燕

日前,肺炎球菌疾病再次受到人们的关注,鉴于其对幼儿健康的严重威胁,医生提醒人们要积极做好防控工作。

近日,我国首部针对特定细菌所引起的儿童感染性疾病防治指南——《儿童肺炎链球菌性疾病防治技术指南》在京发布。肺炎球菌疾病是一个重要的全球公共卫生问题。世界卫生组织估计,全球每年有160万人死于各种肺炎球菌疾病,这是导致全球5岁以下儿童死亡的首要病因。

“肺炎球菌疾病会对儿童,尤其是2岁以下的婴幼儿健康带来严重威胁。”市第三人民医院儿科主任、副主任医师全桃玲介绍说,肺炎球菌常存在于人们的鼻咽部,可通过打喷嚏、咳嗽、说话时释放的飞沫传染,并可能在带菌者受凉、感冒等情况下,抵抗力降低时趁虚而入,从而引起感染。



全桃玲说,肺炎球菌疾病是一组可能引发严重后果的感染性疾病,甚至会导致患者死亡。由于自身免疫力尚未发育完全,因此儿童更容易受到肺炎球菌疾病的侵袭,且表现为高发率、高致残率和高死亡率。由于肺炎球菌疾病早期症状跟普通感冒很相似,主要表现为发烧、咳嗽等,容易被家长忽视,给儿童健康带来危害。

因为目前主要是通过抗生素治疗肺炎球菌疾病,而随着其耐药性的增强,此类疾病治疗难度会增大,所以,预防显得至关重要。

全桃玲建议可采取以下预防措施:家长要提高对肺炎球菌疾病的认知,以实施积极有效的预防;及早给孩子接种疫苗是对抗儿童肺炎球菌疾病的最佳方法之一;保持家居环境的清洁和屋内空气流通;保持良好的个人卫生习惯,如常用肥皂洗手等;对于抵抗力弱的儿童来说,患病期间应尽量留在家中,外出时要戴口罩,并定期给日常接触物品消毒。

# 孩子磨牙未必是病

□ 记者 朱娜 通讯员 李冰磊

有人说孩子晚上睡觉时爱磨牙,是因为其肚里有虫。这种说法并不全面。

近日,家住涧西区的陈先生致电本刊健康热线反映,他的孩子今年3岁,晚上睡觉时总能听到他“嘎嘣嘣”磨牙的声音。听说这可能是孩子肚里有虫,但陈先生看孩子身体没啥异常情况。是不是该带孩子去医院?该到哪个科看病?这些都是陈先生的疑问。

市妇女儿童医疗保健中心儿科副主任医师何荣介绍说,因为磨牙前来就诊的孩子并不少见,约占门诊量的20%。家长们普遍认为这是由于孩子肚里有虫,很担心会将孩子的牙齿磨坏。从医学上来讲,造成孩子晚上睡觉磨牙的常见原因有4个:第一,孩子的活动量大



大或睡前过于兴奋都会造成睡觉时磨牙,但这种情况不会持久,只是暂时的,属于生理性磨牙,家长不必太担心,不用就医;第二,孩子进食过多的

蛋白质,导致胃肠不能正常蠕动,出现了消化不良的情况,从而引起口腔内神经末梢调节紊乱;第三,孩子体内可能有寄生虫,每到22时左右,这些

寄生虫开始兴奋,会导致孩子磨牙;第四,孩子缺乏维生素、钙、铁、锌等微量元素,也会出现磨牙的情况。除此之外还会有遗传因素。

何荣说,如果孩子晚上睡觉时磨牙,家长可以参考以上几点观察一阵,再对症治疗。如果属于生理性磨牙,睡前一个小时内别让孩子太过兴奋,为孩子营造睡觉的氛围,让孩子保持充足的睡眠,磨牙症状即可消失。如果孩子近段时间内,吃蛋白质食物较多,他的口腔内会有难闻的气味,家长要注意给孩子吃些清淡的水果和蔬菜,以增强其消化能力,磨牙症状也可减轻。至于缺少微量元素和有寄生虫的情况,则需要到医院由医生确诊后,再进行治疗,家长切不可自行给孩子乱用药。

## 啼哭或是健康信号

□ 记者 李永高 通讯员 王小燕

每年4月末,日本都会举办一周岁以下婴儿的啼哭大赛,人们通过这种比赛为孩子的健康祈福,他们认为哭泣对婴儿将来的身体健康有利。近日,我市儿科医生也指出,婴儿的哭声里有学问,可能是一种健康的信号。

市第三人民医院(原铁路医院)儿科主任、副主任医师全桃玲介绍说,从健康角度来看,日本一年一度的婴儿啼哭大赛,是有一定道理的。婴儿啼哭可分生理性和病理性两大类。

“适度的生理性哭泣对于孩子是有利的。”全桃玲说,婴儿通过啼哭可加大运动量,促

进身体成长;消耗体内多余热量,达到全身营养平衡;加大肺活量,促进声带发育等。但是需要留意以下方面:一定要把握时间和“程度”:在吃饭时或饭前、饭后和环境温度高时不要让宝宝哭,宝宝感冒发烧时也不要让其多哭。不要让宝宝哭得太久,否则会影响其食欲且易因呼吸不畅而造成缺氧。如果宝宝哭时出现大汗淋漓或打嗝状况要让其及时止住。与生理性哭闹不同,病理性哭闹多是由于患上了某些疾病,令宝宝感到不适或痛苦,此类常见疾病有:寄生虫病、中耳炎、外耳道炎、皮肤湿

疹、荨麻疹、佝偻病、腹痛等。

那么,如何区分生理性啼哭和病理性啼哭呢?全桃玲解释说,生理性啼哭是婴儿一种本能的、正常的表现,其特点是哭声响亮、面色红润、脉搏有力、食欲正常,且不伴发热、咳嗽、呕吐、腹泻等不良症状。病理性啼哭特点为突然啼哭、哭声剧烈、四肢屈曲、两手握拳、哭闹不止,且伴有精神萎靡、烦躁不安、吸吮无力等不良症状。这个时候家长朋友们一定要多加注意,查找病因,并及时就医。

## 当心喂奶“喂出”腰椎膨出

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓飞

哺育孩子是每个妈妈的义务,可是如果哺乳姿势不正确可能会导致腰椎膨出。

近日,西工区的杨女士总感觉右侧臀部疼痛,当疼痛发作时,不敢用手碰患处,也不能侧身睡觉。经诊断,她患了腰椎膨出,而导致其腰椎膨出的原因就是她给孩子喂奶的姿势不正确。原来,杨女士为了让孩子睡觉方便,经常侧身躺着给孩子喂奶。孩子吃一次奶下来,她早已是浑身僵硬,尤其是腰部又酸又疼。长时间保持这一个姿势,让杨女士出现了腰椎膨出的症状。

市第一中医院针灸推拿专科主治医师李建峰介绍说,腰椎膨出是指两个椎体间没有明显损伤,只是由于腰部肌肉紧张,椎间盘受力较大使后纵韧带向后膨出,一般表现为骶4和骶5椎体向后膨出。

引起腰椎膨出的主要原因是职业因素,如长期伏案工作

或长期保持一个姿势;运动剧烈也会造成腰椎膨出;怀孕也是导致腰椎膨出的常见原因之一,且多发于多次妊娠的女性。有的患者表现为腰疼,有的患者表现为放射性疼痛,如臀部、腿部疼痛等。腰椎膨出过去常见于50岁左右的人,如今发病趋于年轻化。值得注意的是,近几年屡见十几岁的初中生患此病。

预防腰椎膨出并不难,只要在日常生活中稍加注意即可。坐时要将腰背挺直,不要弯腰,将骶骨紧靠椅子背部,这样不仅美观,对腰部也有好处;不可长时间保持一个姿势,可以定时提醒自己,每隔一段时间就活动一下腰部;睡觉时选择硬板床,要尽量平躺睡觉,不可趴着睡觉。如果不慎患上腰椎膨出,在进行治疗的同时,每天倒走30分钟,长期坚持下去,症状可以得到缓解。



## 宝宝防晒 尽量别抹防晒霜

□ 记者 崔宏远  
通讯员 牛牧青

“五一”小长假,西工区的杨女士带着3岁的儿子到外地痛快地玩了一趟,回来后却发现小家伙变黑了,而且脸上还起了一些红疙瘩,到医院检查发现孩子是被晒伤了。河科大一附院皮肤科主任医师付宏伟提醒家长,立夏后,光照逐渐加强,紫外线的杀伤力也会增强,婴幼儿到户外活动时应注意防晒。

付宏伟介绍说,一般家长都知道晒太阳能够帮助宝宝补钙,使宝宝长得健壮,可以预防佝偻病,还可以有效杀灭皮肤上的细菌,增强宝宝的抵抗力。但由于婴幼儿的皮肤发育不成熟,能够阻挡紫外线的黑色素生成量少,容易受到紫外线的伤害。带宝宝晒太阳时如果不注意,不但不能强身健体,还会让宝宝皮肤过敏、红肿。

对于儿童防晒方法的选择,付宏伟建议,应首选物理防晒,尽量少用防晒霜。付宏伟介绍说,防晒霜等防晒产品大多含有化学物质,很可能引起过敏反应,损伤宝宝娇嫩的皮肤。宝宝防晒最重要的是控制到户外的时间和进行物理遮挡。像夏季9时至16时,这段时间阳光中紫外线最强,宝宝到户外活动应避开这个时段。而且,宝宝接受阳光照射的时间以每次半个小时为宜。宝宝到户外活动时,可以给他戴上浅色的遮阳帽和太阳镜,衣服最好选择透气性良好的长衣长裤。

另外,如果宝宝要在阳光强烈时外出,可以适当涂抹一些婴幼儿专用的防晒霜。付宏伟提醒家长,在给宝宝使用防晒霜时,要先擦干汗水再使用,以免防晒霜失效。宝宝晒伤后要及时就诊,不要自行用抗过敏药水等涂抹。