

**小小宝贝**  
欣·爱宝宝  
小儿按摩馆  
电话:61689727  
地址:玻南路天力商厦604室

不必天天刷牙  
枕头床单干净就行

## 给孩子“脏一点”的环境

如今独生子女越来越多,为了保证孩子健康,父母们尽力将生活环境保持得一尘不染。其实,凡事过犹不及,过分避免细菌干扰,但不利于孩子自身抵抗力的增强,孩子反而易发生过敏反应。那么适度的环境该如何具体把握呢?

### 可以放心接触的环境

科学家研究发现,与独生子女相比,那些家中有兄弟姐妹、接触小动物、在农村生活的孩子,患过敏或哮喘的概率要小,适当地接触一些灰尘、泥巴等,有助于增强孩子的免疫力。

### 需要避免的细菌

有些细菌需要避免,如病人携带的致病菌对孩子健康不利,要尽量避免直接接触;易患过敏的孩子,要避免接触易引发过敏的物质,如动物毛发等。



### 合理保持家庭卫生

家庭卫生也不是越干净越好,妈妈在打扫卫生的时候,同样可以有选择、有重点地清洁,以达到事半功倍的效果。这里提供一些建议:

1. 打扫屋内卫生时,不要过于依赖有杀菌功效的清洁产品,如果需要消毒,尽量使用双氧水、漂白水、酒精等。注意保持室内空气清新,经常开窗通风。
2. 家里没必要要一尘不染,只要保持主要的吸灰物体,如枕头、床单、地毯等的定期清洗、除尘或晾晒即可。
3. 大人如果不是在发病阶段,亲吻孩子的脸不会对孩子产生影响。
4. 尿液是无菌的,洗澡时不用太担心是否有孩子的尿液混在其中。
5. 对于孩子啃衣角的习惯,大人不必过于紧张。
6. 无需经常给孩子刷牙,只需注意睡前孩子是否吃了易腐蚀牙齿的食物,若有则擦拭或轻轻刷牙即可。

(郭静超)

# 小儿也会患高血压

□记者 朱娜 见习记者 马文双

上周涧西区杨女士带孩子到医院体检,查出血压偏高。才几岁的孩子就患上了高血压,颇令人费解,更是急坏了家里人。提起高血压,这可是成年人常见病,怎么孩子也能得这种病?为此,记者采访了市妇产儿童医院儿科主任、副主任医师王丽。

王主任介绍,小儿高血压多发于肥胖儿童。那么怎样才能称得上高血压?

### 小儿高血压的标准

王主任介绍,血压测量主要包括收缩压和舒张压两部分。对于儿童,标准收缩压是80+年龄×2;舒张压等于2/3的收缩压。比如5岁大的儿童,其标准血压应该是收缩压90毫米汞柱(血压计量单位)和舒张压60毫米汞柱。如果孩子的血压测量结果超出标准值10毫米汞柱~20毫米汞柱,就视为偏高。年龄较小的孩子,血压测量结果超过标准值10毫米汞柱视为血压偏高;稍大的孩子的血压超过标准值20毫米汞柱,视为血压偏高。如果是5岁儿童,其收缩压超过110、舒张压超过80,就属于血压偏高。但是,王主任提醒,家长不能以一次的测量值来判定孩子是否血压偏高,而要孩子较为平静状态下,连续观察2天~3天,如果在这段时间内,测量结果都偏高,才能真正确定为血压偏高。



### 小儿高血压的表现

孩子血压偏高,会有哪些症状呢?王主任告诉记者,一般来说,高血压患儿并无特别明显症状,这就需要家长平时仔细注意孩子的状况。年龄稍大的孩子,可能会向家长说出自己头晕、头痛、乏力,或者上学的孩子会出现注意力不集中等症状;但是,年龄小的患儿,即使

有不不适的症状,也不能用言语准确表达出来,家长要留意孩子的精神状况是否发生变化,如经常哭闹、烦躁易怒、睡眠不佳等。如果出现这些症状,家长要及时带孩子到医院检查,及早发现,及时治疗,否则可能会导致肾炎等其他疾病。

### 小儿为何得高血压

家长可能会纳闷,孩子这么小,怎么会得高血压呢?

王主任说,儿童食用过量食盐和快餐食品容易导致高血压。食盐中主要含钠,摄入较多,会加重孩子的肾脏负担,孩子的肾脏还没有达到成熟阶段,没有能力排出血液中过多的钠。孩子越小,越易受到食盐的损害。所以,家长不要给孩子过多摄入过咸食物,特别是年龄较小的孩子,这样不仅会使孩子血压偏高,还会加重心脏的负担。干脆面、油炸薯片等快餐食品,钠含量偏高,少食为好。

### 如何预防小儿高血压

除了少吃零食、少吃盐,王主任还提醒各位家长,要让孩子多吃蔬菜,多参加体育锻炼,避免精神过度紧张的刺激。特别是晚上看电影、电视,不要让孩子看刺激性的画面,更不要让孩子过度兴奋,要保证孩子有充足的睡眠时间。

**儿科门诊**  
洛阳市妇联会  
健康宝贝·课堂  
热线电话:63296975

## 温馨提醒

# 怀孕初期症状像感冒

# 慎重

□记者 杨寒冰

韩女士今年28岁,刚结婚两个月。近来,她特别怕冷,进到商场,她会冷得浑身起鸡皮疙瘩;回到家里,空调开到27摄氏度,她还是感到冷得无法适应。除了怕冷,她还特别容易犯困,用她自己的话说就是:“睡个午觉能睡得醉生梦死的好几次差点上班迟到。”下了班,她也没精打采,晚上8点不到就困得抬不起眼皮了,同时还伴有鼻塞、流涕等症状,韩女士断定自己是感冒了。

根据经验,她服用了消炎药和感冒药,谁知道这次感冒一直黏缠,平时服药三四天就能明显好转,而这次,服药快两个星期,还不见好转。直到韩女士一向比较准时的“大姨妈”这月没及时来光顾,她这才意识到自己怀孕了。

怎么办?韩女士本没有计划怀孕生孩子,但这个意外而来的“宝宝”确实也给她带来了几分欣喜,她已结婚,又处于适宜怀孕年龄,的确该考虑生宝宝了,但

是,她连续服用了十几天的感冒药,担心会对宝宝生长发育不好,只得忍痛选择了人流手术。

市第一中医院妇科主任医师杨雁鸿告诉记者,像韩女士这样因为意外怀孕,把怀孕早期症状误当做感冒治疗,或者真患感冒却用药不当的人并不在少数。

杨雁鸿介绍,怀孕的起始时间,是从末次月经来的第一天算起。比如说,一个孕妇的末次月经第一天是7月17日,那么怀孕的时间就是从7月17日算起,到今天8月12日,她已经怀孕27天(3周+6天)了。但由于8月17日还没到来,所以,她就可能不知道自己的月经会停止。再加上,恶心、呕吐等怀孕6周以后才会出现的症状也还没有表现出来,所以,即便是有了怕冷、疲倦等症状,她也会误以为自己是感冒了,根本想不到自己是怀孕了。而感冒最早出现的症状也是怕冷,之后会感到疲乏、头晕、食欲不振等。

那么对于适宜孕龄的女性,一旦出现了类似的感冒症状该怎么处理?杨雁鸿建议,如果有症状没办法马上分辨的话,可以先多喝水,穿暖和一些,可以喝姜汤(驱寒不影响宝宝),适当地睡睡,好好地休息之后,症状还是没有改变的话,可以用早孕试纸做一下测试。实在不行,就去医院做个检查,查明原因,这样才不会吃错药或延误病情。

已经误服了感冒药的女性,该怎么办呢?杨雁鸿说,这得具体情况具体分析。

对于年龄较小,身体各项素质都较好,再次怀孕的概率较大的女性,可以考虑终止妊娠。

如果是怀孕早期,49天内终止妊娠的,需要3天~5天的休息静养;如果时间稍长,超过两个月的,则需要10天~15天的休息静养。休息期间,要避免吹冷风、触凉水,不要劳累,加强饮食营养。同时,要服用消炎药或中药进行调理。

对于年龄较大,体质不佳,或曾患有不孕症,治愈过程中意外怀孕的女性,则不建议轻易选择做流产。虽然误服感冒药,对胎儿是有一定的危害,但人体自身对药物还是有一个分解、排泄的过程,所以,并不意味着是百分之百对胎儿有害。杨雁鸿建议,一旦选择继续妊娠的话,要及时、定期做围产检查,密切关注胎儿的生长发育情况。



## 特寻找5类脑瘫儿童

活动火热进行中,仅剩18个名额

自“著名脑瘫教授吴主任面对面为患儿免费亲诊”喜讯发布后,报名人数不断,此次活动特寻找5类脑瘫儿童:

1. 不会说话或说话不清,只能说单字;
2. 不会走路,脚尖着地,剪刀脚;
3. 肌张力高,手不能灵活拿物,腿不能打弯;
4. 口眼歪斜,口水不断;
5. 智力差,易哭闹。

教授提醒:脑瘫是脑神经受损,修复受损神经是关键,年龄越小,治疗越早,效果越好。全国19个省市健脑堂引

进脑瘫721综合康复方案9年来,数千名患儿能说话、走路,甚至上学了。

喜讯:报名热线已经开通:0379-64916779,凡预约报名者届时:

- ★知名脑病专家吴主任为您免费咨询并制订康复方案
  - ★免费享受理疗师理疗1次(价值38元)
  - ★赠脑瘫康复光盘
  - ★赠全年脑健康指导刊物
- 援助工程河南全省启动,洛阳市仅剩18个名额,请抓紧报名。