

温馨提醒

女孩5岁前超重 长大后肥胖

5岁时的胖妹，长大后可能还要受到肥胖的困扰。我国著名儿科专家丁宗一教授研究认为，肥胖儿的脂肪重聚在5岁前已达到高峰，其增大的脂肪细胞将影响到成年期。

幼儿肥胖有两个危险期 国外研究表明，女童幼儿期脂肪重聚速率和脂肪重聚比将影响其青春期、成人期女性潜能的发挥。如果女孩在幼儿期由于过度喂养、暴饮暴食、少动多坐等不良生活方式引起的单纯肥胖症，有的可能引发胰腺炎，后期还可能发展成糖尿病。单纯肥胖症的发生有两个关键时期：幼儿出生1年内和5岁左右。



肥胖女童心理多压抑 对儿童营养问题进行了30年研究的丁宗一教授认为，尽管肥胖对女童的心理损害不易被察觉，但对她的个性、气质、性格以及日后综合能力的发展都有久远的影响，甚至将来会遇到婚嫁困难。丁宗一指出，肥胖发生得越早，肥胖儿童对自己体形产生的压抑感就越大。

儿童减肥不能靠“饿” 防治儿童单纯肥胖症切忌短期快速减肥、反复减肥，不宜实行饥饿、半饥饿或变相饥饿治疗，不宜药物治疗，更不能进行手术和理疗减肥。干预单纯肥胖症要把握两个关键时期：一是出生后1年内，特别是出生后前半年；二是4岁~8岁。

专家提醒家长，不要因显富、错爱、过度喂养、过度保护等因素而使孩子在婴幼儿时期发生肥胖，应鼓励儿童参加体力活动和各种娱乐活动。对于已经超重的孩子，控制其体重应以促进生长发育为目标，以运动处方为基础，以日常生活中的行为矫正为关键，将孩子的增重速率控制在正常范围内。（范微）

七招 让宝宝少感冒

温水泡脚 每晚用温水泡脚15分钟，水中可滴入一些醋，可有效驱除体内寒气，预防感冒。

自制葱姜粥防风寒感冒 做法：250克粳米洗净放入约2000克清水的锅中；水开后改用微火，熬制六成时加入葱白碎末100克、姜粒25克；熬制九成时再加入100克红糖；熬熟即可食用。

早晚洗鼻 很多病菌都是通过鼻腔传入体内，引发疾病的，坚持早晚清洗鼻腔能起到较好的预防感冒的作用。双手捧清水，用鼻子轻轻将水吸入鼻腔，停留片刻，再用力将水喷出，反复3次~5次。

巧用风油精 出现感冒征兆时，可在晚上睡觉前，将风油精涂抹在太阳穴、百劳穴上，来回按摩直到发热。

服用蒜泥蜂蜜 身体出现了轻微不适的时候，可以用等量的蒜泥和蜂蜜混合，用温水送服，每次食用一小勺，每日3次~4次，可有效预防感冒。

换把牙刷 牙刷毛常处于潮湿状态，很容易滋生和隐藏病菌，从而导致感冒。在感冒易发季节，最好换把牙刷。

热水搓耳 每晚睡觉前，用热毛巾搓揉耳朵，沿耳廓上下摩擦，可有效预防感冒。（常太平）

治疗小儿哮喘 不必谈激素色变

□记者 朱娜 见习记者 马文双 通讯员 李冰磊

“医生，快看看我家孩子吧，她快上不来了气了！”日前，家住西工区的安女士带着女儿在洛浦公园玩耍，忽然女儿哮喘病发作，但苦于手头没有药，只好抱着孩子奔到医院。幸亏玩耍的地方离医院近，否则可能会出现不可挽回的后果。看着孩子脱离危险，安女士为擅自给孩子停药自责不已。

秋季是小儿哮喘的多发季节，由于天气干燥，早晚温差大，再加上近日我市连续阴霾的天气，极易诱发小儿哮喘。市妇女儿童医疗保健中心哮喘门诊主治医师张春林介绍，这段时间是小儿哮喘的高发期，平均每天有近40个哮喘患儿前来就诊，门诊量比平时明显增加。造成小儿哮喘反复发作的原因，除了外部环境和自身状况外，还有一个重要原因就是家长擅自为患儿停药、减药。

家里有哮喘患儿的，平时一定要准备一些抗炎药和支气管扩张剂等药物。一些家长听说支气管扩张剂是激素，便怀着忐忑不安的心情给孩子用药，总担心激素会对孩子稚嫩的脑组织产生副作用。但为了给孩子治病，家长又不得不使用



支气管扩张剂。一旦孩子的哮喘病得到缓解或有所控制，家长就马上给孩子停药或减少药量，也不征求医生意见。家长自以为这种做法是为孩子好，殊不知这样做是在害孩子。

张春林说，用于缓解小儿哮喘的支气管扩张剂多为吸入式糖皮质激素，每次吸入的量特别少，是以微克为单位来计算的。而且吸入式糖皮质激素可以直接作用于局部病变部

位，治疗起来更具针对性，可以使靶点更明确。如果家长擅自给孩子停药或减药，最直接的后果就是让小儿哮喘反复发作，甚至会导致急性重症发作。

哮喘反复发作对肺部健康影响很大，可能会引发肺心病、慢性阻塞性肺病、肺源性心脏病等。一旦患上这些病，只能选择口服激素药物来治疗和控制病情。而一次急性重症发作口服激素的剂量，可能与吸入一年糖皮质激素的量相等。何况如果家长能给孩子合理正确使用吸入式糖皮质激素，还可以减小小儿哮喘发作概率。两相对比之下，哪个对身体的危害更大？

中医上讲，哮喘也是由于肺气虚造成的。家长在确定孩子病情后，可以适当给孩子服用玉屏风散。家长要多带孩子进行体育锻炼，增加肺活量，提高肺功能，游泳就是最好的选择。

儿科门诊
洛阳市妇联会
健康宝贝·课堂
热线电话：63296975

提防小疏忽造成宝宝大伤害

如今的年轻父母对自己的宝宝真是疼爱有加。但在呵护宝宝的过程中，一些不经意的疏忽，反而会对宝宝造成严重伤害。

摇晃宝宝

婴儿的脑袋无论长度、重量在全身所占的比例都较大，加上颈部柔软，控制力较弱，大人对宝宝肩膀的摇晃动作易使其稚嫩的脑组织因惯性作用在颅腔内不断地晃动与碰撞，从而引起婴儿脑震荡、脑水肿，甚至造成毛细血管破裂。婴儿的年龄越小伤害越大，10个月以内的宝宝尤其危险。

提示：不要随意摇晃儿童车或摇篮，必要时可采用轻拍或抚摸婴儿背部、臀部的方法助其入睡，抱在怀中的婴儿也宜轻缓摇晃，不可用力晃动。至于将孩子抛起来或抓住婴儿臂膀左右摇动的做法，更应禁止。

肚皮受凉

小宝宝的肚子对气温特别敏感，最怕受凉，一旦受凉，可使肠蠕动增强，导致腹痛、腹泻的发生。而腹痛、腹泻反过来又会严重影响小宝宝的

营养吸收，使其抵抗力进一步下降，进而为各种感染性疾病的人侵开了方便之门。

提示：平时应根据气温的变化给孩子穿厚薄适当的衣裤。在气温低的季节，尽可能使用空调、电暖器、火炉等升高室温。给宝宝更换尿布或洗澡时动作要尽量快些，贴身内衣要先保暖再给宝宝更换。即使在炎热的夏季，也不能让宝宝一丝不挂地睡觉，可用毛巾或肚兜护住其腹部。

进食时逗宝宝笑

人的咽部处于气管与食道的交叉口，进食时笑闹很容易导致交叉口的会厌软骨“失职”，使异物误入气管，导致呛咳不止。如果误入的是固体食物，食物很有可能会沿气道堵塞气管或支气管，造成宝宝呼吸困难，甚至窒息，从而危及宝宝的生命。

提示：与孩子逗乐应掌握好时间和场合，进食时绝对不可。另外，让孩子一边看电视一边进食也不好，因为电视里的某些画面也可能让孩子发笑。

学步时给宝宝穿皮鞋

宝宝下地学走路时，要给他准备一双合适的鞋。有的父母为了让孩子“漂亮”，甚至买来皮鞋予以“包装”。其实，皮鞋的鞋帮与鞋底都较硬，一双紧紧的硬底皮鞋会限制宝宝

两脚肌肉的活动，加上减少了外界的刺激，必然会影响其学步，对孩子脚部的发育也是一种人为的束缚。

提示：孩子学步宜穿软鞋，鞋的尺寸要适中，一般情况下，鞋子比脚大半厘米较为合适。可以选择布底或胶底的鞋，让宝宝在平坦的路面上学步。

给宝宝洗脚的水过热

用热水洗脚或泡脚，乃是成人的养生之道，如果套用在婴幼儿身上那就大错特错了。人的足部由26块大小不同、形状各异的骨头组成，彼此间借助于韧带和关节相连，共同构成一个向上突起的弓状结构——足弓。足弓可以缓冲行走与跑跳时对机体的震荡，保护足底的神经血管免受压迫。足弓形成的关键时期在幼儿期，而热水有可能使足底的韧带松弛，导致平足形成。

提示：每次给宝宝用温水洗脚或泡脚即可。

给生病的宝宝吃甜食

宝宝生病之后吃什么好呢？不少家长认为甜食好，其实这是一个误区。孩子生病后消化道的分泌液减少，消化酶活力降低，食欲下降。此时若再进甜食，就会大量消耗维生素B₁，使消化液进一步减少，食欲也就更差。再者，甜食也会对免疫力产生消极的影响。

提示：宝宝生病的时候尽量少吃甜食，食谱应突出高维生素、高微量元素，以加快身体康复。

给宝宝掏耳朵

耳屎有一定的生理功能，如阻止灰尘、小虫进入耳内，缓冲噪声，保护鼓膜，防止外界水分流入耳内等。婴幼儿的耳道尚未发育成熟，大多呈扁平缝状，皮肤又娇嫩。家长给宝宝掏耳时稍有不慎，轻则掏伤皮肤引起感染，重则可捅破鼓膜导致听力丧失。

提示：对宝宝的耳屎不要轻易掏挖。耳屎一旦多了，往往会随宝宝咀嚼、张口或者打哈欠等动作而自行脱落排出。如宝宝因油耳或耳屎过大阻塞耳道时，最好请医生帮助解决。（爱宝）



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