



如今的孩子虽然享受着物质丰富带来的快乐，但也承受着营养过剩、压力过大造成的心身损害。重庆医科大学附属儿童医院心血管内科主任易岂建教授提醒，原本是中老年人专利的高血压等慢性病正在偷走孩子的健康。

## 莫让高血压偷走孩子健康

### 现状： 高血压紧逼小胖墩儿

“儿童高血压的发病率逐年升高，应该引起更多家长的重视。”易岂建说。他在六一儿童节当天接诊的90多名患儿中，有10余人被诊断为儿童高血压。

易岂建表示，儿童高血压分为两种，继发性和原发性。继发性高血压主要由其他疾病引起血压异常，比如心血管、肾血管、内分泌等方面的疾病；原发性的则与孩子的饮食和生活方式息息相关，肥胖、饮食过咸、长期精神紧张、熬夜、性格急躁、噪音等都易诱发高血压。

高血压的遗传因素也是儿童被“偷袭”的原因之一。研究证实，有高血压家族史的人比普通人更容易患高血压。除了基因遗传作用之外，共同的生活环境和习惯都可能使家族出现多发病的倾向。比如，家长喜欢吃高脂肪、高热量的食物，孩子也会不可避免地多吃这样的食物，这样就会增加患高血压的风险。如果在儿童时期，高血压得不到控制，很容易发展成为成人高血压，需要终生服药，甚至引发一系列更加严重的疾病。



**温馨提醒**  
**金宝贝国际早教机构**  
地址：解放路新都汇3层  
电话：63122000  
网址：www.gymboree.com.cn

### 对策一 每天坚持运动1小时

对于与肥胖相关的高血压，治疗应以减轻体重为主。控制体重不仅能降低血压，还能减少血脂异常和胰岛素抵抗。

爱上一项运动。孩子天生爱玩，对于家长来说，可以刻意培养孩子对某一项运动的热爱，特别是超重的孩子，篮球、足球、羽毛球、跳绳等都是不错的选

择。孩子在运动的同时，不仅能锻炼身体，还能培养开朗的性格，降低高血压等生活方式类疾病的发病率。

运动1小时是国务院颁布的《全民健身条例》中对中小学生在每天参加体育活动的规定。研究显示，青春期的孩子每天运动应不少于1小时，这样才能保证身体健康，保持吃、动平衡。

### 对策二 饮食少盐、少糖、少脂肪

想要远离高血压，合理安排饮食很重要，控盐则是重中之重。世界卫生组织规定每人每天摄盐量不得超过6克，这里的6克不仅指食盐，还包括味精、酱油等含盐调料和食品中的盐量，对于孩子来说要更少一些。

所以在饮食上要注意：最好为孩子单独准备盐量少一半的食物，婴儿食物则不要加盐；孩子要少吃含脂肪、含盐较多的洋快餐和过甜的食品，要少喝碳酸饮料，晚上不吃太多零食，少下馆子，多吃新鲜蔬菜和水果等。

### 对策三 买个专用血压计

很多轻度高血压患儿在初期会出现异常情况，家长如果发现孩子经常哭闹、过于兴奋、心慌气急、呕吐、惊厥、发热、浮肿等，要特别注意。最新的《中国高血压防治指南》指出，儿童高血压的诊断标准为：2岁~5岁>115/75毫米汞柱，5岁~10岁>125/80毫米汞柱，10岁~14岁>135/85毫米汞柱。

沈阳军区总医院先心病内科主任朱鲜阳教授指出，有超胖儿童或有高

血压家族史的家庭最好为孩子准备一个血压计，监测孩子的血压。

给孩子测量时一定要先让孩子安静10分钟，然后仰卧或者坐在凳子上，将右侧手臂裸露，测量时应注意肘部与心脏保持同一水平。有高血压家族史的家庭中的孩子或超胖儿童，最好每3个月测一次血压，每次随机测量3次取平均值。普通儿童每年体检时检查一次即可。

### 对策四 远离香烟、电脑、压力

德国海德堡大学医院发表的研究报告说，长时间被动吸烟的儿童，患高血压的风险明显高于其他儿童。所以为了孩子的健康，也为了自己的健康，家长最好戒烟。

紧张的情绪也是形成儿童高血压的诱因之一。电脑、手机等电子产品会让孩子沉迷于网络和游戏之中。孩子的大脑还处于发育不完善的时期，长期受到电子产品的刺激，会使大脑皮层兴奋和抑制失衡，引起全身的血管收缩，从而导致血压的升高。家长最好控制孩子接触电子产品的时间。

学业繁重、心理压力是目前很多

孩子遇到的问题，这种心理压力会造成紧张、激动的情绪，继而导致血压升高。所以，家长一旦发现孩子压力过大，要及时为孩子减压，比如带着孩子出去散步，放松心情。

(时健)

**亲子课堂**  
**东方爱婴早教中心**  
西工：中泰商务大厦305 63261759  
涧西：锦茂国际大厦401 65198989

## 警惕!

### 这5种病影响宝宝智力

娇弱的宝宝总会生一些小病，于是妈妈们不免会担心：“发高烧会不会烧坏孩子的脑子？吃消炎药会不会影响孩子的智力？”妈妈们的担心不是多余的，确实有不少疾病会影响孩子的智力。

#### 百日咳

孩子咳个不停，虽然吃了许多药可就是不见好，而且似乎还有逐渐加重的倾向。这种疾病如不及时进行治疗，很可能引起百日咳脑病，从而出现癫痫、智力减退、脑水肿等症状。

**措施：**注意防寒保暖，别让孩子与有百日咳嫌疑的孩子接触，也可以到医院去打相关的免疫针。

#### 中毒细菌型痢疾

这是3岁~5岁的孩子较容易得的一种病，有发高烧、昏迷、抽搐等症状。细菌产生的毒素会直接损害神经系统，刺激脑组织，所以常常会导致孩子大脑缺氧，从而影响智力。

**措施：**补充足够的维生素，增强免疫力。一旦患病，应注意降温，补充氧气，以减小缺氧对孩子大脑的影响。



#### 破伤风

破伤风杆菌不仅会引起肌肉紧张，影响运动神经的发展，还可能使组织坏死，心肌损伤，从而导致智力发育受到影响，所以预防破伤风对孩子的健康非常重要。

**措施：**一旦发生破伤风，应彻底清洗创口，遵照医嘱，注射破伤风抗毒素。

#### 糖尿病

一项调查表明，由于营养过剩，现在越来越多的孩子患上了成人病，糖尿病就是其中一种。这是一种由于胰岛素分泌不足所引起的糖代谢紊乱疾病。许多患病儿童有夜间尿多或尿床的症状，容易影响脑细胞发育。

**措施：**妈妈要帮助孩子合理饮食，尤其要严格控制甜食。

#### 结膜炎

结膜炎俗称“红眼病”，是一种眼部传染病，主要是由于受到细菌、病毒的感染，或眼睛中不慎落入灰尘和异物等原因造成的。这种疾病看似并不严重，实际上如果不及时医治的话，细菌或病毒还会进一步侵袭大脑，从而造成对智力的影响。

**措施：**一旦孩子患病应立即隔离治疗，同时不要让孩子揉患病的眼睛。

(小新)

**小小宝贝**  
**中医小儿推拿职业培训学校**  
电话：15516364612  
62277112  
地址：中州中路数码大厦B座1005室