

本期关注

春季高发 儿童哮喘治疗要趁早



9岁的美美，春游回家后开始频繁咳嗽，父母以为是外出受了凉，给她服了感冒药，但无济于事，除了继续咳嗽，美美甚至还开始出现喘息。就诊后才知道，她是患了哮喘。

诱发因素众多，要避免接触过敏原

儿童哮喘的诱发因素很多。过敏原包括吸入性过敏原，如尘螨、动物毛屑及排泄物、花粉、真菌等，食入性过敏原如牛奶、鱼、虾、鸡蛋和花生等。此外，呼吸道感染尤其是病毒及支原体感染，以及强烈的情绪变化、药物如阿司匹林等，都可能导致哮喘。

春天早晚温差较大，加上空气中会有很多花粉，空气湿度也比较大，环境中容易出现霉菌等物质。多种诱发因素同时存在，导致春季哮喘高发。

因此，要预防春季儿童哮喘，首先需要避免接触过敏原。尽可能减少环境中存在的过敏原，注意保持环境清洁、避免接触各种诱发哮喘的因素。

其次，饮食方面要搭配合理，清淡饮食，可以多进食新鲜的蔬菜水果，补充足够的维生素C，多食小白菜、胡萝卜、苹果、梨等；注意避免食用引起患儿过敏的食物，冷饮、甜食也会诱发哮喘，所以也要尽量避免。

再次，鼓励患儿适当活动。让孩子每天有一定的户外活动时间，切不可因为害怕孩子哮喘发作而过分限制其体力活动。选择户外活动的场地，尽量避免会诱发哮喘的草地、树林、花园等。

此外，还要避免呼吸道感染。呼吸道感染与哮喘的发作密切相关，春天穿着要适宜，要根据气温变化，及时增减衣物，避免受凉感冒，预防呼吸道感染。

需要进行规范化、个体化治疗

儿童哮喘要得到良好控制并非易事，需要坚持长期、持续、规范、个体化的治疗。

哮喘患儿及家长的治疗依从性、患儿吸入技术的掌握程度、共存或伴随疾病均可能直接或间接影响治疗效果。在治疗过程中，患儿要严格遵医嘱用药，家长不能自行停药或减量，否则会使病情加重或反弹。备好雾化器和常用雾化药物，一旦孩子出现哮喘急性发作，可以及时用药处理。如果症状较重者，或者用药后未能得到缓解，需要及时就医。

此外，治疗方案的实施，需要根据哮喘患儿临床症状、肺功能、气道炎症性指标等进行评估，观察疗效并进行调整。哮喘患儿在整个治疗期间需要定期到医院复诊。复诊时间根据每位患儿的具体病情而定，建议起始控制治疗时，每2到4周复诊一次；待病情控制良好时，可每2至3个月复诊一次；在完成整个治疗进入停药随访观察期间，可每3至6个月复诊一次。

（《科普时报》）

儿童哮喘可影响肺发育

哮喘是一种以慢性气道炎症和气道高反应性为特征的异质性疾病，以反复发作的喘息、咳嗽、气促、胸闷为主要临床表现，常在夜间和凌晨发作或加剧。过敏是3岁以下儿童发生持续性哮喘的主要高危因素之一。

儿童由于免疫功能不完善，肺及气管支气管发育尚未完全成熟，哮喘发病率高于成人，但经过规范化治疗，且随着感染减少和肺功能的发育等因素，60%的哮喘患儿其症状在青春期会消失，但有些患儿在成人期可能重新出现哮喘发作。如果错误地认为哮喘是儿童期疾病，随着年龄的增长，疾病会自愈，导致早期不进行正规治疗，可能影响肺发育，尤其是多重过敏的重症哮喘，80%到90%都可以发展成为成人哮喘，成年后慢性阻塞性肺病的发生率会明显增高。

因此，儿童哮喘应尽早开始治疗，选择合适的药物进行个体化治疗，可避免或降低哮喘治疗药物的不良影响。哮喘治疗目标不仅限于尽快控制哮喘急性发作，还应预防和减少反复发作，达到并维持最佳控制状态。

温馨提示

沉重的父母 养不出轻盈的孩子

□梁爽

前段时间，爸妈从老家来帮我们带娃。他俩时不时感慨，现在带小孩的条件好了多少倍，为什么现在的爸妈喊苦喊累？

我跟爸妈说：“你们以前资讯不发达，现在我们信息爆炸。看得多就容易比得多，比多了就肯定不幸福……”的确，爸妈那代人有他们专属的带娃苦，物质上的偏多。我们这代家长也有我们专属的带娃苦，精神上的偏多。

希望自己是“神仙家长”。以前做家长，真实的人接触得多，信息闭塞带来心里知足。

现在做家长，真实的人接触很少，信息爆炸带来自我贬损。你看看那个妈妈，凌晨4点就起来给孩子做了“爱心便当”；你看看这个妈妈，为了孩子居然自学心理学还考取了证书。我之前看过纪录片《了不起的妈妈》，那些“普通妈妈”，送孩子练习花样滑冰，教练的费用是按分钟计。陪孩子练小提琴，妈妈的点评已有专业范儿。看完我不禁自我怀疑，是不是太松懈、太短视了？会不会耽误孩子？

看身边的朋友，有孩子上学就“孟母三迁”的，有孩子视力下降就卖掉电视的，有嘱咐我从小给孩子讲二十四史小故事的。我确实试过，但这种榜样式、禁欲系的妈妈我做不来，也不可持续。后来我承认，我的生活需要一些轻松快乐。我就跟女儿商量轮流看电视。“你看一集动画片，爸妈看一段喜剧片。爸妈看时，你背对着屏幕拼拼图。”女儿答应了，生活顿时惬意了许多。

一句话：把自己架在“神仙家长”的神坛上，自己会越来越丧。

希望孩子是“天使孩子”。为什么同样看英文版《小猪佩奇》，别人家孩子把英语学了个七七八八，自家孩子只学会了猪叫。为什么别人家小孩，一说到去上课就手舞足蹈，期待学到新知识，自家的小孩一路哭闹，让家长无地自容。

我发现心态松弛的家长，给孩子的机会多，要求少，发现孩子喜欢什么，挑几个重点的学。而条件一般的家庭，结合加分情况、学习难易度给孩子选课，搞得孩子厌学情绪越来越重。

沉重的父母，养不出轻盈的孩子。我希望孩子喜欢做某事，而不是不得不做某事，且能对自己做的事充满敬畏和热情。我也常劝自己对未来乐观些。随着物质的丰富，科技的发达，不止精英的生活好，大众的生活也会好的。

不苛责自己，别苛求孩子。以前爸妈那代人，有男主外女主内的定势思维，现代女性受教育程度高，不甘心只在家带娃，她们要自我实现。而带孩子势必会打乱生活节奏。

有次讲座上，有人分享如何与邻居互帮互助带孩子，这给我心里种下“办法总比困难多”的种子。别苛责自己做“神仙父母”，也别苛求孩子做“天使孩子”，多想想孩子给我们带来的美好，多探索亲子之间共赢少输的具体做法。

我们是普通人，孩子也是普通人，那么我们最能互相善待的事，就是怎么相互陪伴，过好普通的一生。

（《中国妇女报》）

家有儿女

抓住春季“黄金期” 助力孩子长高个

□莫明华

中医强调“春生夏长，秋收冬藏”，自然界的万物如此，孩子的成长发育也不例外。想要孩子长个子，家长就要顺应春季万物生长的特点，把握时机，调整好作息饮食。

影响孩子长高的因素很多，中医认为，肾为先天之本，脾为后天之本，肝主疏泄，如果孩子脾胃虚弱、肾气不足、肝气郁结，都会影响最终的身高。那么，怎么做才能抓住春季这个生长旺季呢？家长具体可以从以下几个方面着手。

营养均衡 与生长发育密切相关的营养素蛋白质、维生素、矿物质、微量元素，食物有肉类、蛋、牛奶等，对身高增长有促进作用。

睡眠充足 夜间深度睡眠时，生长激素会达到分泌高峰，因此，充足的睡眠对促进儿童生长发育至关

重要。一般来说，3岁~6岁的儿童每天应保证10至12个小时的睡眠时间，小学生至少10小时，初中生、高中生至少8小时。

适当运动 纵向跳跃、牵拉类运动可促进骨骼发育，通过刺激长骨的骨板达到长高目的，跳绳、原地纵跳练习、助跑摸高、引体向上、篮球、游泳、跑步等均是较好的选择。

减少打骂 情绪不好也会影响生长发育。中医认为“怒伤肝”，当家长斥责、打骂孩子时，孩子的情绪受影响，造成肝气郁结，不利于长高。因此，家长对孩子要多一些包容和引导，少一些不必要的打骂，确保孩子保持心情愉悦。

治疗疾病 生长激素缺乏、性早熟、肥胖、遗传代谢疾病、营养不良、慢性疾病、过敏体质等都会影响最终身高，如果孩子有类似问题，家长应尽早干预。

（《大众卫生报》）

答疑解惑



问：5岁儿童流鼻血喝什么汤好？

有一种流鼻血可能是积食引起的。吃得过多，消化不掉，时间一长，就会产生热量，没有及时排散的话就会容易向上走，可能会出现上火、咽喉肿痛、流鼻血。这个时候着急“下火”，反而有可能下火力度太大，伤及脾胃，更容易导致反复积食，陷入无限循环当中。应该先把积食问题解决，推荐谷芽、麦芽、山楂、神曲、萝卜等来煮水、煲汤，比如砂仁鲫鱼萝卜汤、焦三仙或三星汤。

流鼻血时可以保持身体端正，并用冰袋冰敷，使毛细血管收缩，减少流血。如果孩子反复大量流鼻血，需要先到医院检查排除一些疾病原因。

（《广州日报》）

