

家长课堂

□记者 冷嘉

经常有家长问:“我们家小孩经常生病,是否代表免疫力很低,该怎么办呢?”记者就此采访复旦大学附属儿科医院临床免疫科周钦华副主任医师。

问:免疫力低,孩子容易患哪些病?

答:免疫系统由免疫器官、免疫细胞和分子等构成,可监测和抵御各种细菌、病毒、真菌等病原微生物对机体的侵扰。

绝大多数情况下,感染和预防接种都将强化免疫系统。当免疫功能异常时,可能出现反复感染甚至严重感染;免疫系统失调时,可能会损害自身,使人体出现自身免疫性疾病等;免疫系统还监测着体内个别细胞发生的变异,因而,当免疫系统出现问题,可能会发生肿瘤。

问:哪些情况提示孩子免疫系统异常?

答:家长平时要多留心孩子的身体状况。如果孩子反复出现感染、有严重过敏性疾病或者其他免疫失调等表现,需要提高警惕,必要时至免疫专科进行免疫功能评估。目前,临床上可通过多种评估手段,判断免疫力是否存在异常。

此外,还有一种极端的免疫功能状态:出生免疫缺陷。这种情况下会出现反复严重感染、严重过敏反应或免疫失调疾病,甚至很早会发生肿瘤。对于这类疾病,需要及时发现、及时诊治,避免严重后果。

问:如何增强孩子的免疫力?

答:儿童免疫系统发育有着自身规律。通常6月龄以内婴儿,受到母源抗体的保护,加之父母精心呵护,相对较少生病。此后,在儿童免疫力由弱变强的过程中,孩子会时有感冒发热等发生。孩子进入幼儿园后,接触的同龄儿增多,相对容易交叉感染,但轻度感染也将训练孩子的免疫系统。6岁左右开始,机体免疫力进一步完善,生病的次数会逐渐减少。

周钦华介绍,在儿童生长发育关键阶段,家长需要为孩子提供充足的睡眠和营养,以促进免疫系统发育。同时,合理锻炼也有助增强免疫力。此外,儿童时期按时预防接种是增强免疫力的有效手段,可增强儿童对特定严重感染疾病的免疫力,避免严重传染和感染性疾病的发生。他提醒,当发现孩子免疫力可能明显低下时,应及时至医院寻求帮助。

父母须知

宝宝时常肚子疼 或是肠系膜淋巴结炎

不少家长有过这样的经历:宝宝时不时说“肚子痛”,过一会又好了。这可能并不是孩子在装病,有一种腹痛是小儿专属,它叫“小儿肠系膜淋巴结炎”。

常见症状

小儿肠系膜淋巴结炎,又称“非特异性肠系膜淋巴结炎”,是引起小儿腹痛的常见原因之一。该病通常表现为腹痛、腹泻和呕吐,腹痛部位及压痛位置不固定,多位于脐周或右下腹,可有阵发性或痉挛性疼痛,几分钟后自行缓解。

目前普遍认为,该病由呼吸道病毒

或细菌感染引起。近年来发现,肺炎支原体感染也可引起急性肠系膜淋巴结炎,尤其是3岁以上儿童。

超声诊断

急性肠系膜淋巴结炎为自限性疾病,无需手术,家长们不必慌张,也不要自行盲目用药。及时就医,查明病因,确诊后予以抗炎、抗病毒及对症治疗,大多可治愈。

需提醒的是,由于该病症状缺乏特异性,而小朋友通常表述不清,应及时进行超声检查,防止与肠套叠、急性阑尾炎等疾病混淆,延误病情。

腹部彩色多普勒超声检查可清晰显示淋巴结,为临床诊断及随访观察提供安全可靠的依据,因此可作为肠系膜淋巴结炎检查的首选方法。

复旦大学附属金山医院超声医学科
陈琦

育儿宝典

儿童期,男孩女孩都是“童声”,差别不大。青春期之后,伴随着第二性征的出现,青少年的嗓音会出现变化。其中,男孩尤为明显:声带不仅增长至原来的两倍,而且变厚;嗓音变深沉;为保护声带,甲状软骨随之增长,形成喉结。女孩的声带,长度、厚度也有所增长。

变声期声带时常会充血,因此容易受损伤,以下四项措施有助于保护嗓子。

变声期护嗓“四招”

第一招:

节制用嗓,避免疲劳

在变声期内,青少年的声带处于充血、水肿状态,此时用嗓要节制、发声要科学,以免声带受到损伤或过度疲劳。

比如,要克服情绪波动,不大喊大叫,用嗓时间不宜过长,讲话不要过多。如需练声、唱歌,每天练声的总时间建议控制在1小时之内,每次15~20分钟为宜。

第二招:

规律生活,适度锻炼

处于变声期的青少年,建议每天保持8~10小时充足睡眠。因为睡眠不足会导致大脑供血障碍,使大脑皮层神经细胞对喉肌的调节和支配能力降低。

此外,坚持适度体育锻炼,增强自身体质和免疫力,对声带的健康生长发育大有好处。

第三招:

合理饮食,减少刺激

多吃水果、蔬菜,多喝温开水,可减少或清除喉腔分泌物,有利于保养声带。

不宜吃油炸、熏烤、辣椒等刺激性食物,以及过烫、过冷、过粗、过硬、干燥的食物。青少年还应避免吸入二手烟,刺激喉头与声带。

第四招:

注意保暖,预防疾病

天冷时,尽量不要穿低领的衣服,冬天应注意颈部保暖,避免口腔、喉部受冷。同时要预防上呼吸道感染,保持口腔卫生,做到早晚刷牙、饭后漱口,以防止发生咽炎而影响声带。

温馨提示:当孩子进入变声期时,家长应告知这是生长发育的必经阶段,不要羞于开口发音。

上海市疾病预防控制中心 朱蓉

本栏目由上海市预防医学会提供支持

上海东方卫视教育服务台(上海市公益广告协调中心)



历览前贤国与家 成由勤俭破由奢

唐·李商隐《咏史》

坚决制止餐饮浪费 切实培养节约习惯