

家长课堂

高尿酸血症低龄化 生活方式可干预

□记者 吉双琦

多举措控制尿酸水平

大部分儿童青少年的高尿酸血症都无明显症状,且目前常用的降尿酸药物往往缺乏在此类人群身上的有效性和安全性研究。因此,调整生活方式和膳食干预是控制儿童青少年高尿酸血症的主要手段。

鼓励孩子养成运动习惯,控制体重,每天坚持60分钟以上的中高强度运动。

每日饮水1~2升,有助于尿酸的排出和血尿酸浓度的稀释。

在保证正常生长发育所需营养的前提下,提倡低嘌呤、低脂、低盐、低果糖、高果蔬的膳食结构。选择肉禽类食物时,应尽量避免高嘌呤的动物内脏,以相对中等嘌呤的禽肉和鱼类为主;对于蔬果类,应尽量避免香菇、紫菜等高嘌呤食物,其他大部分蔬果均为低嘌呤食物。

吴思维提醒,在遵循以上生活方式和膳食干预的同时,更提倡个性化的营养干预,兼顾不同患儿生长发育的营养所需和尿酸控制。有相关需求的患儿,家长可陪同前往营养门诊咨询。

“五一”小长假将至,又到了孩子们大快朵颐、饮料零食不断的欢乐时光。近年来,高尿酸血症逐渐呈现出年轻化、低龄化的趋势。在超重、肥胖和极度肥胖的儿童青少年中,高尿酸血症的患病率更高。

怎样才能通过科学健康的管理,帮助孩子远离高尿酸和痛风对身体的侵害?对此,上海儿童医学中心临床营养师吴思维给出解答。

多因素增加患病风险

吴思维介绍,有些因素会显著增加儿童青少年患高尿酸血症的风险。

首先是家族史,高尿酸血症和痛风存在基因易感性,有家族史的孩子更容易患高尿酸血症。

其次是超重、肥胖,这部分孩子高尿酸血症的患病率显著上升。

涉及这些高风险因素的儿童青少年,应该尽早筛查血尿酸水平。

育儿宝典

咬手指或指甲等“吃手”行为,在幼儿中常见。新生儿处于口欲期,饥饿或需要安抚时常常喜欢吸吮手指,这是出生后正常的生理反射。但如果5岁以上的儿童还有“吃手”习惯,家长就要引起注意。缺铁、缺锌等生理因素,以及焦虑、紧张、压力或无聊等心理因素,均会导致孩子出现“吃手”的不良习惯,应及时排查并纠正。

孩子“吃手”危害多

手指、指甲携带的病菌较多,孩子在咬手指或指甲时,病菌可通过口腔进入体内,增加患病风险。

孩子长期咬手指或指甲,会对牙齿、牙龈造成伤害,尤其是恒牙长出后,易导致牙齿排列不整齐或残缺、脱落等,影响容貌。

咬手指或指甲还可能造成指甲损伤,造成“倒刺”、甲沟炎等。

此外,如果学习用品、玩具表面涂层中含有铅,或所用物品被环境中的铅等重金属污染,可通过孩子咬手指或指甲进入体内,造成血铅升高甚至重金属中毒。

找到原因及时改善

针对生理因素导致的“吃手”

及时带孩子就医,由医生判断并处理。日常生活中,给孩子适当补充铁、锌两种元素,如多吃瘦肉、猪肝、动物血、贝壳类海鲜等富含铁和锌的食物,多吃富含维生素C的蔬菜和水果以促进铁吸收;纠正孩子挑食、偏食或以零食为主的不良饮食习惯。如果孩子处于快速生长发育期,建议在医生指导下,为其适量增加铁、锌的营养

纠正孩子「吃手」习惯

补充剂。

针对心理因素导致的“吃手”

首先,要让孩子意识到咬手指或指甲的危害,避免贸然干预使孩子产生抵触心理。

其次,观察孩子咬手指或指甲发生的时间、地点、场景,以及其精神状态等,以判断孩子“吃手”是由哪种情绪激发的。尝试通过转移注意力,如提供玩游戏、做家务等机会,让孩子忙碌起来,慢慢改变“吃手”习惯。

家长也可以通过改变教养方式或家庭氛围,从根源上消除孩子的不良情绪。比如,适当调整对孩子的要求,减轻其压力;平时多陪孩子玩耍、游戏,增加交流,创造温馨、轻松的家庭环境,让孩子感受到父母的关爱和家的温暖。随着孩子情绪的调整,“吃手”不良习惯会逐渐得到改善。

提醒家长们:年龄越小越容易纠正,但不能急于求成,更不推荐固定手指、涂抹药剂等强制办法。这些方法不仅不能从根本上解决问题,而且还会对孩子造成身心伤害。

上海市疾病预防控制中心
曲典笑 陈响响

本栏目由上海市预防医学会提供支持

父母须知

气道异物 应对有方

意外窒息是我国1~14岁儿童意外伤害死亡的主要原因之一。5岁以下儿童是窒息的高发群体,其中以机械性窒息,如气道异物梗阻最为常见。

事出有因

为什么气道异物梗阻多发于婴幼儿呢?

首先,由生理特点决定,如婴幼儿牙齿发育不全、咀嚼功能不完善、喉反射性保护不健全。

其次,婴幼儿处于探索世界的阶段,好奇心较强,喜欢将各种物品塞进嘴里“品味”,进食时玩闹、口含异物啼哭或嬉笑等,增加了吸入异物的风险。

如何急救

孩子一旦吸入异物,会表现出呛咳、呕吐、不能发音、憋喘气紧等症状。若症状较轻,可以鼓励孩子自己咳出异物。

对于咳嗽无力的孩子,家长要迅速采取相应急救措施:1岁内的婴儿,需使用背部拍击法和胸部冲击的方式缓解;1岁以上的孩子,可使用“海姆立克法”进行急救,但不要把孩子抱起来冲击,最好让孩子站在地上,家长采取跪姿施救。

错误的急救方法容易给孩子造成二次伤害。意外发生时,家长需谨记“四不”:不要给孩子胡乱拍背;不要试图用手抠喉咙将异物取出;不要让孩子吞饭,这样会加重气道堵塞,增加异物取出难度,而且尖锐的食物、异物容易造成黏膜损伤;更不要“倒挂”孩子,这样容易造成颈椎等部位受伤。

需要提醒家长,孩子发生气道异物梗阻,除力所能及展开急救,及时就医也非常重要。就诊时,应第一时间告知医生患儿接触异物的真实情况,让孩子尽量少受伤害。

徐汇区疾病预防控制中心
李育真

第36个爱国卫生月

健康城镇 健康体重



全国爱国卫生运动委员会办公室