

家长课堂

儿童高血压
倡导生活方式干预

□记者 吉双琦

如今,儿童高血压已不罕见。数据显示,儿童期高血压的总体患病率在2%~5%,且原发性高血压与肥胖和不良生活方式密切相关。那么,患儿应该如何做好日常生活管理?上海儿童医学中心营养科临床营养师吴思维给出建议。

应对措施

吴思维表示,大部分儿童高血压不需要药物治疗。对于病情较轻、没有出现相关症状的儿童来说,生活方式干预是首选措施。

体重管理:肥胖是引起儿童高血压的首要危险因素,超重、肥胖的儿童青少年应做好体重管理。正确的减重方式是关注体重随身高的变化,追求在身高增长的同时,与体重达到平衡,而不必一味追求短时间内快速减重。

规律运动:每天应保持60分钟以上的中高强度运动,如慢跑、跳绳等。中等强度,指的是运动后能令人心动加速、微微出汗。

调整膳食:日常饮食以禽肉和鱼类替代红肉,主食摄入可适当以全谷物粗粮替代一部分精白米面,奶制品采用脱脂处理奶替代全脂奶。此外,应多喝水,避免选择含糖饮料。每餐应保证充足的蔬菜摄入量,限制胆固醇和钠的摄入。

诊断标准

吴思维介绍,与成人高血压的诊断标准不同,儿童青少年高血压的诊断,以同性别、年龄和身高儿童血压的百分位数为标准。按照儿童高血压的定义,当3次及以上平均收缩压或舒张压大于等于同性别、年龄和身高儿童血压的90%为正常高值,而当大于95%时便可诊断为高血压。

不过,由于以百分位数为标准的儿童高血压诊断标准临床不易使用,吴思维为我们介绍了一种较为简单的初步判断标准:婴幼儿血压>100/60毫米汞柱;学龄前儿童>110/70毫米汞柱;学龄期儿童>120/80毫米汞柱;13岁以上>140/90毫米汞柱。儿童青少年的正常血压水平通常比成年人更低,当发现儿童血压高于以上参考值时,应引起警惕,及时就医。

父母须知

“大头宝宝”警惕脑积水

很多人觉得孩子头大会显得比较聪明,然而有些宝宝的头比同龄儿大很多,此时家长需要警惕,及时排查脑积水。

为何发生

脑积水,其中的“水”指的是脑脊液,是存在于脑室及蛛网膜下腔的一种无色透明的液体,包围并支持着整个脑及脊髓。

如果因为先天畸形、感染、出血、肿瘤等,导致脑脊液循环受阻或吸收障碍,会使得脑脊液积聚过多,从而导致脑积水。

识别症状

先天性脑积水的宝宝,通常在出生后数周或数月后头颅快速、进行性增大,前囟扩大隆起、颅缝分离、颅骨变薄甚至透明,叩诊时可出现“破壶声征”。

此外,头皮静脉扩张,眼球上视不能,上面白色的巩膜时常暴露,因形似落日,称为“落日征”。

如何预防

提倡适龄生育。胎儿脑积水的发生率有随孕妇年龄增加而递增的趋势,一般在25~29岁孕妇中发生率最低。

加强孕期检查。明显的脑积水胎儿,在孕12~18周即可通过B超查出,所以孕期应规律产检,一旦发现脑积水胎儿,及早终止妊娠。

安全分娩。分娩时避免胎儿窒息,防止产伤;新生儿护理时合理规划,避免感染。

还要提醒家长,有部分脑积水患儿起病隐匿,临床症状体征不典型,不易及时发现。建议按时进行儿童保健体检,注意宝宝的头颅和头围变化,及时发现病情、专科就诊。

徐汇区妇幼保健所 伊媛媛

育儿宝典

根据传染病监测数据,每年的4~7月是本市手足口病主要流行季节。为保障孩子的健康,家长们应多了解这种疾病。

潜伏与传染

手足口病是由肠道病毒引起的急性传染病,以柯萨奇病毒A组16型、肠道病毒71型等多见。肠道病毒对外界环境的抵抗力强,室温下可存活数日,污水和粪便中可存活数月。

手足口病潜伏期为2~10天,平均3~5天。其主要传染源为患者或隐性感染者,感染后1周内传染性较强。

手足口病的传播途径多样,主要通过“粪-口”途径传播,包括接触患者粪便、疱疹液、鼻咽分泌物、唾液或者被病毒污染的物品等;其次是呼吸道飞沫传播;摄入被污染的水和食物亦可感染。

症状与治疗

手足口病常见于学龄前儿童,多急性起病。一般症状较轻,常有发热,口腔黏膜出现散在疱疹,手、足和臀部出现斑丘疹、疱疹,疱疹周围可有炎性红

手足口病防控正当时

晕,疱内液体较少;也可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症状。

手足口病以对症治疗为主,通常预后良好。少数病例(尤其是3岁以下儿童)可能出现脑膜炎、脑炎、脑脊髓炎、肺水肿、循环障碍等,可致死亡或留有后遗症。

预防“三字经”

打疫苗 目前针对肠道病毒71型感染的灭活疫苗已用于临床,6月龄至5岁儿童都可以接种,对于预防重症手足口病有着重要的意义。

勤洗手 家长要教会孩子七步洗手法,用洗手液和流动水进行安全高效的手消毒。也可以帮孩子自备手消毒剂,在无法用流动水洗手时做好手卫生。

慎饮食 手足口病属于肠道传染病,摄入被污染的水、食物可导致传染,因此提倡不吃生食、不喝生水,养成良好的饮食卫生习惯。

勤通风 室内保持空气流通,孩子的衣服和被褥经常在阳光下暴晒,常接触的玩具等物品注意清洁和消毒。

上海市疾病预防控制中心
韩若冰 毛盛华 顾天敏

本栏目由上海市预防医学会提供支持

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