

家长课堂

□记者 冷嘉

夏季中暑非小事。儿童由于基础代谢率高、产热多、蒸发散热能力不足、自主能力差,是中暑的高风险人群,可严重威胁生命健康。而通过对中暑相关风险因素的认识及中暑预防知识的普及,可有效降低儿童中暑的发生率。复旦大学附属儿科医院神经内科薛萍主治医师、郑继萃副主任医师提示:预防儿童中暑,需要牢记以下四点。

远离高温高湿环境

避免给婴幼儿、学龄前儿童盖过多的衣物,尤其不可捂住婴幼儿口鼻。切勿将孩子独自留在密闭的机动车内,经过高温烘烤,车内又闷又热,如果长时间待在密闭车厢内,且不打开空调,很容易导致中暑甚至窒息。

运动注意防晒降温

外出及户外运动时,穿着轻便透气的浅色衣物,汗湿后及时更换;注意做好防晒、降温措施,比如佩戴遮阳帽、打伞、穿防晒衣、涂抹防晒霜等。高温天气,尤其是正午时段,尽量避免外出及室外活动。

补充水分合理饮食

高温天气,不论运动量大小,

都需要增加液体的摄入,不应等到口渴时才喝水,户外运动时更应保证充分的饮水及电解质补充;不宜选择含大量糖分的饮料,避免喝过凉的冰镇饮料。

夏日饮食提倡清淡,摄入足够热量,补充蛋白质,多吃蔬菜水果,避免高油高脂。此外,日常应保证充足的睡眠。

身体不适及时处理

在高温天,如果孩子出现头晕、头痛、面色潮红、口渴、大量出汗、全身乏力、注意力不集中、动作不协调等情况,需警惕中暑发生。建议及时干预处理,主要是补充水分和降温,停止一切活动,静坐在阴凉、通风的地方休息,饮用运动饮料,可补充水分及电解质的丢失,必要时尽快就医。

父母须知

了解“先天性拇指多指”

【常识篇】

拇指多指是一种先天性疾病,意味着宝宝出生时就有两个拇指,可能是分开的,也可能融合在一起。我们将分两期为大家介绍如何认识和处理这种疾病。

问:拇指多指会伴发哪些畸形?

答:拇指多指可以是单侧或双侧,对称性或非对称性。通常,多指畸形按照不同的分类标准可分为不同的亚型。常见亚型包括单纯性多指畸形(手指的桡侧出现额外手指)及多并指畸形(多余指与正常指合并成一起)。

问:拇指多指会对生活造成影响吗?

答:拇指功能大部分用于屈、伸、对掌、握物,多指对日常生活大多没有明显影响。但是,专科医生仔细检查可以发现有些患儿拇指功能较对称正常拇指有部分缺失,同时,畸形的外观可能会让儿童感到自卑或受到其他小朋友歧视,影响心理健康。

问:拇指多指可以预防吗?

答:该病的发生原因尚不完全清楚。没有家族遗传病史的散发性多指时有发生,可能由环境、母体营养不良、药物干扰等因素引起。建议准妈妈注意营养和健康状况,避免接触有害物质

和药物,避免不必要的手术和损伤,保持健康的生活方式等。

问:拇指多指会遗传吗?

答:多指的出现通常由基因突变造成,可能是遗传,也可能是新的基因突变。目前研究已经发现关键的“多指基因”,当该基因突变时,会导致手部发育过程中指骨的数量增加,从而形成多指。

如果家庭中已经有人患有多指畸形,下一代患多指畸形的风险可能会有所增加。必要时可进行遗传咨询和基因检测,为临床判断提供依据。

问:拇指多指可以治疗吗?

答:可以手术矫正。手术是治疗拇指多指的主要方法,包括切除赘生指、肌肉止点重建、关节成形等。治疗效果取决于畸形的类型和严重程度、手术时机、手术技巧等因素。

上海交通大学医学院附属

上海儿童医学中心小儿骨科 韩炳强

育儿宝典

夏季防溺水,
远离高风险区域

夏日戏水消暑的活动逐渐增多,溺水事故也随之进入高发期。在此提醒家长和小朋友们,远离溺水高发区域。

野外水域

水库、池塘、湖泊、小溪、河流、沟渠、水潭等野外水域,难以分辨水之深浅,水下情况复杂,极易发生溺水事件。更重要的是,一旦发生意外,容易造成救援不及时。

特别提醒:不在无人管理的野外水域戏水游泳;发现有人溺水,应在通知专业救援队伍之后,利用附近的船只、可漂浮物体、救生圈、竹竿、树枝、绳索等救生装备进行救援,不可盲目下水。

海滩

在海滩玩水,要警惕“离岸流”。在岸边如果看到两条白色浪花之间有间断的平静水域,且颜色与周围相比较深,那有可能就是离岸流发生的地方。看到这种情况时,切不可下水。

在海滩游玩,还要注意涨潮。可提前了解涨落潮时间,避免被潮水所困。如果真的被困在礁石上,切勿盲目下水自救,否则可能会被礁石割伤或滑倒而导致溺水。此时应保持冷静,尽快拨打救援电话,或大声向附近的人求救。

特别提醒:避免在大风、下雨等气候变化时在海边玩耍;注意海滩的安全提示和救生员警示,不去没有开发的海岸边玩耍,不跨越围栏,不到非游泳区游泳,不到无安全设施、救援人员的水域游泳;海边玩耍时不要离岸太远或入水太深,保持站立时海水不没过大腿,以免被海浪打倒失去重心被卷入海中;家长带小孩去海边时,一定要重视监管和看护。

山沟峡谷

山沟峡谷溯溪避暑受到徒步爱好者的追捧,但其中有不少是尚未开发、无人管理的“野景区”,存在较大安全隐患。

特别提醒:在山沟峡谷溯溪徒步一定要组队结伴,切忌单独进入;应提前了解上游有无水库及放水规律,以及途经区域及其上游的近日降雨情况;选择在水最浅且水流平稳之处过溪过河,急流处不可强行通过。

温馨提示:最好的预防就是远离危险水域,牢记防溺水知识,时刻提高警惕,守护生命安全。

上海市疾病预防控制中心

周德定 董莉薇

本栏目由上海市预防医学会提供支持

体重管理年

健康体重 一起行动



国家卫生健康委员会