

家长课堂

留心频繁感染
背后有“玄机”

□记者 冷嘉

反复呼吸道感染是儿童常见的临床现象,频繁生病常常给家长和孩子带来极大困扰,影响孩子正常的学习和生活。那么,一次次感染背后是否会有隐藏疾病?对此,复旦大学附属儿科医院临床免疫科王文杰医师提示家长,确实需要多留心感染背后的“玄机”。

“反复”感染要当心

王文杰介绍,反复呼吸道感染是指一年以内发生上下呼吸道感染的次数频繁,超出正常范围,不同年龄诊断标准不同。通常,1年发生超过2次肺炎,即达到反复下呼吸道感染的国内诊断标准。

反复呼吸道感染的原因有很多,除感染相关因素,还可能涉及免疫系统、呼吸系统等基础疾病。

及时检查与评估

“反复呼吸道感染,可能提示孩子存在免疫紊乱,甚至是免疫缺陷病。”王

文杰提醒,如果家长发现孩子有频繁的呼吸道感染情况,建议至儿童临床免疫科进行检查与评估,明确病因。医生会详细询问了解孩子生病的具体情况,包括起病时间、感染病原的种类、感染累及部位和严重程度,治疗用药及家族史等关键信息。

此外,6个月以内的孩子,需要特别排除先天性疾病。如有反复细菌感染,特殊的病原感染(真菌、结核等),应注意排除出生免疫缺陷的可能。

“总之,早期识别免疫缺陷病的线索很重要,早期诊断、及时治疗才能让孩子更茁壮成长。”王文杰说。

育儿宝典

部分孩子会因害怕失败或者结果不理想,在备考及考试期间出现情绪、身体、行为等方面的改变,即“考试焦虑”。该如何应对?我们有些建议想告诉学生和家

给学生的话:

调整心态很重要。要明白考试只是对过去学习情况的一次检验,并不能以持久的方式衡量人的价值或者智力。

制定合理的复习计划,并按部就班地执行,可以帮助我们增强自信。

记得保持充足睡眠、合理饮食、适度运动,也可以学习一些放松技巧,比如深呼吸。

如果考试中为某道题苦苦挣扎或感到头脑一片空白时,可以试着闭上眼睛,深呼吸,给大脑一次“重置”的机会。然后,将思绪拉回考试,先暂时跳过之前让你感到焦虑的题目,从新的一题重新开始。也可以试着把考试想象成一场游戏,每一道题都是一个关卡,把注意力放在“打怪升级”而不是考试成绩上。

通常在考试结束后,焦虑症状会逐步缓解。其实,学习并不是一件让人感到焦虑的事。我们可以在学期开始时,就将考试安排列入自己的学习计划中,做好充足的准备,以此增强信心,从而减轻考试焦虑。

给家长的话:

在日常生活中,家长要注意观察孩子是否有考试焦虑的可能表现,主动与孩子沟通,耐心倾听其内心的想法和感受,让孩子感受到被理解和支持。告诉孩子很多人都会出现考试焦虑,这种感受是正常的,减轻他们的心理负担。

此外,家长要根据孩子的实际情况调整对考试成绩的期望,避免给孩子过高的压力。要让孩子明白,无论考试成绩如何,父母都会爱他和接纳他。多发现孩子的优点和进步,增强孩子的自信心。避免与其他孩子进行比较。

营造温馨、和谐的家庭氛围,让孩子感受到家庭的温暖和支持。鼓励孩子通过适当运动如散步、慢跑等,释放压力,缓解焦虑情绪。确保孩子拥有充足的睡眠和合理的饮食,避免过度疲劳。

上海市疾病预防控制中心 周欣怡

审阅:罗春燕 主任医师

本栏目由上海市预防医学会提供支持

父母须知

儿童脑外伤怎样急救

孩子们活泼好动,摔跤、碰撞都是生活中的一部分。儿童的头部比成人更脆弱,头骨尚未发育完全,容易受伤。本文就带大家一起了解儿童脑外伤的症状和急救处理方法。

常见症状

脑外伤的症状,因受伤的严重程度而不同,父母要观察孩子受伤后的表现,及时发现问题。

头痛:观察孩子是否出现头痛,或者表现出烦躁、情绪不稳定。

呕吐:在受伤后的几小时内,如果孩子反复呕吐,需要特别留意。

昏迷:孩子受伤后出现昏迷或意识不清,需紧急就医。

记忆丧失:如果孩子出现短期记忆丧失,也可能是脑部受到损伤。

抽搐或癫痫发作:如果孩子发生抽搐或癫痫发作,说明脑外伤可能引起更严重的神经损伤,要立即就医。

急救处理

当孩子发生脑外伤时,父母应该怎么做呢?

1.保持冷静,评估情况

询问孩子受伤的过程,判断是否有外伤。观察孩子的意识状态,比如是否有呕吐、头痛等。

2.避免移动孩子

如果孩子摔倒后意识不清或出现异常反应,不要随意移动孩子的身体,尤其是颈部和背部。必须移动时,要尽量保持孩子的脊柱稳定。

3.控制出血

如果孩子头部有出血,使用干净的纱布或布料轻轻按压伤口,帮助止血。不要用力压迫,避免加重脑部损伤。

4.监测症状

留意孩子的呼吸、意识和瞳孔反应。如果瞳孔不一样大或对光没有反应,可能提示脑部严重受损。

5.避免让孩子立即入睡

如果孩子摔倒后症状不严重,可以让他适当休息,但不要立刻入睡。因为脑外伤可能导致脑出血,父母需要通过孩子的症状来判断有无恶化的迹象。

及时就医

虽然轻微的脑外伤在一些情况下不需要紧急治疗,但父母应始终对孩子的症状保持警觉。出现以下情况,应尽快带孩子就医:持续呕吐、意识丧失、抽搐或癫痫、行为异常、头痛加剧或伴随有视力模糊、光敏感等症状。

复旦大学附属中山医院青浦分院
神经外科 李季林 副主任医师

考试焦虑?
应对有招历览前贤国与家
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