

家长课堂

宝宝遭遇“不解”之谜？ 明确病因很重要

□记者 冷嘉

看着宝宝憋红的小脸，努力半天却拉不出来，家长怎能不心疼呢？便秘是小儿常见的症状之一，不但严重影响宝宝的生活质量，也困扰着无数宝爸宝妈。如何告别“不解”之谜？复旦大学附属儿科医院普外科黄炎磊主任医师为家长支招。

及时就医检查

黄炎磊表示，便秘是儿科常见疾病，以男孩多见，门诊中就有不少患儿因便秘来求助。

一般来说，医生会详细询问孩子的病情，比如出生时胎粪排出是否延迟，新生儿期有无呕吐、腹胀，生长发育是否落后等，并给孩子进行体格检查。此外，医生还可能应用钡剂灌肠、直肠肛管测压、腰骶椎磁共振成像检查等辅助检查方法，为便秘患儿明确诊断。

根据病因治疗

“儿童如遇到便秘问题，建议家长及时带孩子来就诊，明确病因很重

要。”黄炎磊指出，儿童便秘可分为器质性便秘和功能性便秘。

器质性便秘可能由结直肠疾病、肛管疾病、脊柱脊髓疾病等引起。对于新生儿期到学龄前儿童的便秘，一般会首先考虑先天性巨结肠和直肠肛门畸形的可能性。

功能性便秘，则受到饮食因素、肠道功能异常、代谢因素、遗传因素、精神因素等影响。

明确便秘原因后，可以进行针对性治疗。比如，先天性巨结肠等器质性便秘，需要积极手术治疗；对于功能性便秘，除了饮食调理、排便习惯训练外，还可根据孩子的具体情况，加以个体化的肠道管理，如口服泻泻剂洗肠等，必要时，生物反馈治疗也可作为一种辅助性的治疗手段。

育儿宝典

快乐过暑假 防护不可少

在快乐的暑假期间，家长勿忘叮嘱孩子
牢记这些防护要点。

把好“入口关”

夏天，冷饮、凉菜和生鲜等成为人们最爱，此时更要关注食品安全。

√保持手卫生。饭前便后勤洗手。

√注意饮食安全。食物要充分加热，避免生食海鲜等。吃冷饮或冰镇水果时，避免过多过快。

√做好污染物处置。如身边有腹泻、呕吐患者时，对其呕吐物、粪便等及时进行消毒处理。

高温防中暑

高温来袭，要科学预防中暑，儿童更要加强健康防护。

√注意防暑降温。多喝水，适量补盐，午时避免户外活动，外出时做好防晒。定期开窗通风，预防“空调病”。

√出现症状及早应对。一旦有不适症状，立即到阴凉处休息，如症状加重，应及时就医。

预防意外伤害

暑假是儿童青少年意外伤害的高发期，常见溺水、跌落及坠落、道路交通事故、烧烫伤等。家长要提高监护意识，并对孩子进行安全教育。

√谨防溺水。避免儿童接近危险水域。儿童游泳时，家长要全程看护，备好救生设备。



√守护儿童交通安全。出行遵守交通规则，拒绝“低头看手机”。正确使用儿童安全座椅。

上海市疾病预防控制中心

陆殷昊 周荣飞

审阅:应急管理处处长 黄晓燕

本栏目由上海市预防医学会提供支持

父母须知

在孩子生长发育的“黄金期”，家长们总不忘量一量身高来记录孩子的成长，却常忽视身体的“梁柱”——脊柱的健康。

小心脊柱侧弯

监测数据显示，脊柱健康问题已成为继肥胖、近视之后，危害青少年健康的第三大“凶手”。其中，脊柱侧弯，即脊柱偏离中线形成“S”或“C”形弯曲的一种畸变，是青少年最常见的脊柱畸变之一。

脊柱侧弯，包括先天性、特发性、神经肌肉性和功能性脊柱侧弯等。

其中，特发性脊柱侧弯最常见，多在青春期前发病，轻、中度脊柱侧弯，多无痛、无症状，往往不被察觉。随着青春期来临，孩子进入生长发育高峰期，脊柱侧弯的发展速度也加剧，一旦发展成重度侧弯，可导致心肺压迫，出现限制性通气障碍、反复肺部感染和肺心病等潜在危险。此外，脊柱侧弯导致的身体外形不佳也会对孩子的情绪和心理产生不良影响。因此关注孩子的脊柱健康，及时发现脊柱侧弯至关重要。

识别异常信号

那么，家长应如何识别孩子脊柱发出的“求救信号”？

建议在家简易自查。

首先，请孩子站立，家长从正后方观察孩子的肩膀、腰部和胯部，如果任一部位出现一侧隆起或凹陷等不对称，可能是脊柱侧弯的迹象。

然后，让孩子脱去上衣，从正后方检查孩子的脊柱。沿脊柱方向轻抚，健康的脊柱处于背部正中，呈一条直线。如果发现异常弯曲或偏离正中，提示可能存在脊柱侧弯。

最后，让孩子向前俯身弯腰，从正后方观察孩子背部有无一边高一边低，如背部存在不平，也提示可能出现脊柱侧弯。

如果家长观察到孩子脊柱异常，应尽快带孩子就医，及时诊断和治疗。

脊柱是生命的承重轴，脊柱健康应同身高一样被重视。请家长定期检查孩子脊柱，让挺拔的身姿陪伴孩子一起走向未来。

徐汇区疾病预防控制中心
(徐汇区卫生健康监督所) 胡曼

审阅:主任 施建华

长高“黄金期”
关注脊柱健康

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