

家长课堂

孩子“过度通气”
如何正确应对

□记者 冷嘉

在考试压力过大,激烈的争吵哭闹等强烈情绪刺激时,会有一些孩子突然呼吸急促、心跳加快,甚至出现头晕、眼前发黑、视物模糊、手脚麻木无力、手指僵硬等现象。上海中医药大学附属岳阳医院儿科陈镜如与乐璎琳主治医师提示,这其实是过度通气综合征在作祟,及时缓解症状非常重要。



识别异常症状

儿童过度通气综合征是一种常见的功能性疾病,情绪和心理因素是其重要的诱因。

家长和老师们需要特别留意的是,过度通气会导致二氧化碳在体内

的水平下降,从而引发呼吸急促、心跳加快等一系列症状,这些症状会加重孩子的焦虑,而焦虑又会反过来加重病症,形成恶性循环。因此,及时识别并缓解孩子的症状非常重要。

怎样及时干预

儿童过度通气综合征发作时,家长可通过以下方法引导,帮助孩子尽快缓解。

第一,心理安抚。家长不要慌张,紧张气氛可能会让孩子的症状变得更严重。此时,可以让孩子安静地坐下或躺下,用温和且坚定的语气安抚,帮助他们放松;还可以通过转移注意力的方式,比如让孩子做一些喜欢的事情,来减轻他们的精神负担。

第二,调整呼吸。引导孩子慢而深地吸气和呼气,甚至可以短暂屏住呼吸,这样能够帮助二氧化碳在体内慢慢恢复到正常水平,从而缓解症状。日常通过有意识地呼吸训练,比如用鼻子吸气、进行腹式呼吸、放慢呼吸频率等方法,让孩子逐渐养成良好的呼吸习惯,有助减少发作。

第三,纸袋治疗。在急性发作时,可以让孩子用纸袋罩住口鼻呼吸几分钟,这样能够增加体内二氧化碳的浓

度,快速缓解症状。

日常生活中,为预防过度通气综合征,家长还要注意以下几点。

营造氛围 过度通气多由环境或精神心理因素所致,需要父母一起参与营造轻松的家庭氛围,尽量避免在孩子面前争吵和冲突,耐心、细心倾听孩子的意见及想法,不打断、不干扰,在处事上多多考虑接纳孩子的意见。鼓励孩子有困扰及时向父母倾诉,同时父母及时给予孩子鼓励和支持,积极解决问题。

平等交流 在家庭教育中,家长需要学会适当“沉默”,给孩子留出“反思”的空间。多与孩子平等交流,培养孩子解决问题、自主、抗压的能力。

积极运动 在运动的过程中,孩子释放天性,压力得到排解,抗压能力也得到提升。建议日常多带孩子前往花园、公园、海边等生机盎然、空气清新的地点,进行规律运动。

育儿宝典

每日三餐都离不开碗碟杯勺,常见的材质有陶瓷、不锈钢等,家中有小宝宝的还会选择密胺或塑料。这些看似日常普通的餐具材质,是否隐藏着我们不知道的秘密?该如何安全选购和使用?



选用餐具学问多

陶瓷餐具

陶瓷餐具以其精美的图案和细腻的质地深受人们喜爱,其彩釉由多种金属氧化物构成:铁氧化物赋予棕红色,铜氧化物带来翠绿色,钴氧化物呈现深蓝色。陶瓷餐具中的“白富美”——骨瓷,主要成分包括动物骨粉、粘土、长石和石英等。通常,骨粉含量更高的产品被称为“高骨瓷”,其质地更坚韧、透光性更佳,且铅镉迁移风险更低。

安全提示:购买正规厂家生产、符合国家标准的陶瓷餐具;选择釉下彩或釉中彩产品;避免选购内壁带有彩绘的餐具;避免选购颜色过于鲜艳的廉价产品,部分劣质彩釉可能含有铅、镉等重金属。

塑料餐具

塑料餐具轻便实惠,其中的塑化剂能使硬塑料变得柔软有弹性。质量过关的产品中,塑化剂较稳定,但遇高温或油脂类食物可能发生迁移。

安全提示:选择标注食品级、PP(聚丙烯)材质的产品;其耐高温有限,通常建议使用温度不超过100℃(沸水温度),避免长时间高温加热或接触高油脂食物。

不锈钢餐具

不锈钢餐具坚固耐用,由铁、铬、镍等元素组成,铬元素形成致密氧化膜防止生锈,镍元素增强耐腐蚀性和韧性。正常情况下其性能稳定,但长时间接触强酸、强碱、高盐食物且处于高温环境时,铬、镍等元素可能迁移。

安全提示:优先选择304或316不锈钢;避免使用201不锈钢(镍含量不足,耐腐蚀性差);避免长期接触强酸、强碱食物;不宜高温烹饪高盐食品。

密胺餐具

密胺餐具形似陶瓷却更坚固,适用于儿童。它由三聚氰胺甲醛树脂制成,在-30℃~120℃性能稳定,超出此温度范围则有分解风险,可能释放有害物质。

安全提示:避免微波加热;避免高温蒸煮。

特别提醒:孩子的塑料餐具更需严格把关,选购时注意,检查认证标识,查看餐具上是否有“食品接触用”字样或“筷子和勺子”图标;观察质地是否均匀、有无异味;查看产品说明书或咨询商家,了解塑料材质,若标注数字“5”,即代表PP(聚丙烯)材质,是安全的食品接触塑料。

上海市疾病预防控制中心 何易 陈响响 审阅:金玉娥 主任技师

本栏目由上海市预防医学会提供支持

欢迎订阅2026年

上海大众卫生报

★ 每周两期 | 周二、五出版

★ 每期4开8版

2026年
全年订阅价
97元

健康长寿益友、医学信息窗口,《上海大众卫生报》由上海市健康促进中心主管主办,面向大众,致力打造具有海派特色的健康科普传媒品牌,是全国优秀卫生报刊,1982年创刊。

邮发代号:3-23

发行咨询电话:54031290、34198141

邮政上门收订电话:11185

地址:上海市静安区陕西南路122号6楼 邮编:200040

