



近日,记者采访多位学生家长发现,与往年奥数、英语等课业类补习班“一家独大”的情况相比,近几年越来越多的家长为孩子选择了各式各样的运动训练班,希望自己的孩子能度过一个健康快乐的暑假。但是,有不少孩子在锻炼过程中状况百出,半途而废,甚至有不少孩子选择与电脑、电视相伴,在家中当一个“宅童”。对此,专家建议,家长要帮助孩子制定一个科学健康的锻炼计划表。

## 制定暑期健康计划 别让孩子“宅”在家

本报记者 王治 通讯员 李晖

### 了解孩子体质状况

首先,家长在鼓励孩子去选择某项运动前应了解其健康状况,比如孩子是否存在某些运动禁忌症等。另外,家长要针对孩子的具体情况,全面分析孩子的体质与健康状况,从而让孩子有针对性地加强体育锻炼,做到有的放矢。

“近几年暑期报名跳舞的孩子较多,由于报名的多是年纪较小的学生,再加上平时运动过少,运动过程中肌肉拉伤、扭伤等情况比较常见。”中原区一家舞蹈训练班的负责人李女士说,不少年纪较小的孩子对自己身体状况认知程度不够,在运动过程中出现不少突发状况。

### 选择合适锻炼方式

暑假锻炼内容的选择要注意结合自己的爱好和体质状况,根据年龄选择适合自己的运动,对于年龄较小的孩子,家长要多与孩子进行沟通,尽量给孩子们多一些选择和尝试让他找到自己喜爱的运动。

此外,确定锻炼的内容要坚持健康第一、可操作的原则,如进行一些集体球类练习或比赛;也可进行长跑、远足、骑车郊游、游泳等有氧运动。当然,在进行锻炼前要注意进行相应的专项准备和热身活动。

有条件的同学也可报名参加一些体

育俱乐部或假期运动训练班,如球类、游泳、舞蹈等,从而更好地提高自己的运动能力和身体强度。

### 提高孩子锻炼兴趣

青少年对新鲜事物有较强的好奇心,但往往是“三分钟热度”。

记者在采访中发现,年纪较小的孩子大多难以长期坚持一项运动,“本来给她报了个暑期拉丁舞训练班,就去了半个月,就坚持不下去了。”家住中原区的曹女士看着女儿无奈地说。如何让孩子在暑期对运动充满热情就成了让许多家长头疼的难题。这时候就需要家长能够以身作则,多跟孩子沟通,引导孩子去热爱运动,自觉进行体育锻炼。

此外,青少年大多喜闹不喜静,如果只是一个人锻炼,无形之中缺乏一种运动氛围,慢慢地会失去兴趣。如果孩子年龄较小,那么父母兄弟姐妹就是孩子最好的伙伴,特别是父母,他们一方面也是孩子锻炼计划的监督者,另一方面也是孩子锻炼的指导者。如果孩子年龄较大,可选同学作为运动伙伴,可以共同交流和鼓励。

### 合理安排锻炼时间

由于暑期天气比较炎热,孩子在过湿或过热的环境下运动,容易引起中暑。至于青少年,他们正处于最活跃的时期,有时会过量运动,造成意外及运动

伤害。

专家建议,每天下午4~6点运动为宜。早上可选择带着孩子进行户外活动;下午如有条件可选择室内运动项目,如游泳、跆拳道等。

在运动后要适当补充水分,注意不要在饭后立即进行剧烈活动,同时也应避免在剧烈运动后立即进食,待休息30~60分钟后,可以进食。

### 循序渐进贵在坚持

记者近日走访市骨科医院发现,暑期前来就诊的青少年数量明显增多。“每年到暑期,青少年就诊人数会比平时多许多,主要病症多是肘关节、踝关节等扭伤和肌肉拉伤。”小儿骨科Ⅱ脊柱侧弯专科副主任医师吴蔚告诉记者,暑期是青少年骨科病的高发期,其中体重较大的孩子占了大多数,这些孩子往往渴望运动减肥,但又不太注意运动方式,从而很容易对自己造成伤害。

吴蔚提醒,广大青少年正处在发育阶段且平时在学校运动较少,切莫在暑期“急于求成”,如果活动量超过一定限度则会引起骨膜炎。此外,运动方式要因人而异,循序渐进,青少年应多与家人沟通,多听从家人的意见,从而选择最适合自己的运动方式。

## 夏季健康提醒

### 烧伤高发 看护孩子要小心

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 楚哲)昨日,记者从市第一人民医院获悉,该院烧伤科近日接诊患者明显增加。专家提醒,夏季是烧伤高峰期,家长要注意看护好孩子。

该院烧伤一病区主任姜季鹤介绍,从目前接诊病例来看,幼儿患者所占比重较大,占到住院烧伤病人的三分之一。门诊接诊的轻度烧伤病例中婴幼儿所占比重更大,占到50%,其中又以1到3岁的婴幼儿最多。主要是热水、热汤烫伤,且多发生在吃饭前后。

姜季鹤提醒家长,烧伤后要立即脱离热源。热水烫伤要立即把衣服脱掉,因为衣服仍留有热量,会造成创面进一步加深。如果皮肤发红、起泡,明显感觉疼痛,表明创面较浅,可以在脱离热源后进行冷疗,即用自来水冲洗或清水浸泡二三十分钟。之后用毛巾包裹冰块敷创面,然后用干净布覆盖创面送往医院治疗,以防灰尘等污染创面。

对于抹牙膏、酱油等土法治疗烧伤,姜季鹤表示,一些治疗烧伤的民间土法,不但会刺激创面,还会加深创面深度,增加感染机会。此外,适量摄取鱼、瘦肉等含优质蛋白质食物对创面修复是有利的。

### 关节扭伤 第一时间用冰敷

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 尹歌)观看球赛时经常看到有球员意外受伤倒地,这时场边的队医会迅速上场为伤员进行冰敷。为什么要冰敷?应该怎样冰敷?记者带着疑问采访了相关专家。

据市第二人民医院骨科二病区主任王红军介绍,冰敷的主要目的是为了止血,当损伤发生时,受伤部位的血管破裂,皮下局部都会出血,冰敷可以使血管平滑肌收缩,达到止血的目的。而通常动脉血管里面的压力比较大,静脉血管里面的压力比较小,所以,在受伤的第一时间采用冰敷的方法把动脉血管“冻住”,对于止血更为重要。

王红军提醒,选择冰敷的时间非常重要,正确的做法是在受伤后尽快进行冰敷,一旦受伤的地方肿起来了,就不能再冰敷了。

需要注意的是,初次使用冰袋,可以在冰敷部位垫一条薄毛巾,不要包裹冰袋,冰敷一般维持15~20分钟。当然,如果扭伤、拉伤情况特别严重,建议尽快前往医院进行就诊,以避免病情进一步加重。

### 四类人群 易患胃溃疡

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 王建明 张洋)日前,市民王先生感觉胃痛、恶心反酸水,饭后有饱胀感,稍微吃点凉东西就会感到胃不舒服。经检查后诊断为胃溃疡。胃溃疡如何形成?如何防治?记者采访了相关专家。

郑州中心医院消化内科二病区主任杜晓林介绍:“胃酸分泌过多,幽门螺杆菌感染、长期使用阿司匹林等非甾体消炎药;起居不规律,吸烟、酗酒及暴饮暴食等不良生活习惯;慢性肾衰竭、肝硬化以及应用强的松等皮质激素类药物也会增加胃溃疡的发生率;长期精神紧张、心理压力过大和人际关系紧张等。这四类容易患胃溃疡。”

杜晓林提醒,胃溃疡是典型的身心疾病,心理因素在发病过程中起重要作用。所以,应尽可能避免情绪上的应激反应,保持心情舒畅,保证充足睡眠。进食要定时、定量,忌食生冷、干硬、粗纤维和煎炒油炸的食物,也不宜饮浓茶、咖啡和可乐。不要空腹喝牛奶和豆浆。饭后不要做剧烈运动,因为运动使消化道血流量减少,加重溃疡。如果溃疡发作,最好选择细软易消化食物,要少食多餐。

### 前列腺炎“自愈” 勿盲目停药

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 郭晓阳)“最近没怎么吃药,但感觉前列腺炎症状反而好多了,是不是可以终止治疗了?”近日,不少前列腺炎患者询问医生。专家提醒,夏季前列腺炎自愈或是假象,患者切勿盲目停药。

“夏季前列腺炎自愈或是假象。”郑医和医院泌尿外科主任李启忠介绍,前列腺炎受气温的影响较大,一部分前列腺炎患者的症状确实在夏天有所减轻,这主要是因为天气炎热,汗腺分泌量大大增加,排尿自然减少。再加上燥热的气候可使前列腺周围的血管扩张,血液循环加速,缓解了前列腺的水肿、充血等症状。不过,这种“假象”等到天气转凉后,就会被打回“原形”,所以患者切勿盲目停药,应到医院咨询相关专家。

中老年人是前列腺疾病的高发人群。李启忠还提醒,男人到了中年以后,要注意预防前列腺疾病,注意个人卫生,少食辛辣刺激性食物,多锻炼身体提高机体抗病能力。

## 医讯速递

### 超声心动图可查胎儿异常

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 潘黎黎)专家提醒孕妇,胎儿超声心动图检查可筛查胎儿心脏发育是否正常。

今年26岁的王女士已怀孕24周,在郑州人民医院超声科进行胎儿超声心动图检查时,发现胎儿心脏有异常强回声,王女士又去了上级医院做了相关检查,结果确定胎儿确实患有心脏横纹肌瘤。

郑州人民医院超声科主任王岩青介绍,胎儿超声心动图是采用超声技术方法检测胎儿心血管系统疾病的专门技术方法。目的是帮助确诊胎儿心血管系统的发育状态以及有无异常发育情况发生。

王岩青提醒,胎儿超声心动图的最佳检查时间为妊娠20~24周,这一时期胎儿心脏发育基本成熟,可以更清晰、准确、全面地对胎儿的心脏进行检查。先天性心脏病是人类最为常见的先天性发育异常,通过胎儿超声心动图检查,可以及早判断胎儿的心脏发育情况,对先天性心脏病的防治具有极为重要的意义。

### 省传染病防治高峰论坛召开

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 王鹤彬 王璞)近日,河南省传染病医院、河南省医学科学普及学会联合举办的“全省第二届传染病防治高峰论坛暨河南省医学科学普及学会传染病专业委员会年会”在我市召开。会上,省传染病医院院长、省医学科学普及学会传染病专业委员会主任委员许金生作了题为《探索“一专全能”发展模式,提升传染病医院综合救治能力》的报告。

在报告中,许金生结合该院的发展道路,根据传染病患者医疗需求,提出传染病医院科学发展思路,探索传染病医院综合发展模式。据了解,在工作实践中,该院不断加强传染病专科建设,加强内科、外科、皮肤性病科等综合科室建设,不断扩大传染病综合救治范围,满足传染病患者医疗救治需求,有效缓解传染病患者看病难的问题。



### 图片新闻

近日,针对高温天气,市一院门诊为患者提供菊花水、绿豆水等防暑饮品。  
楚哲 摄

## 首例内镜经黏膜下隧道肿瘤切除术成功

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 程艳敏)近日,记者从省肿瘤医院内镜中心获悉,该院成功开展首例内镜经黏膜下隧道肿瘤切除术。

据介绍,STER是隧道内镜技术的一种,隧道内镜技术是在内镜黏膜剥离术(ESD)基础上发展起来的一种新的内镜治疗技术,该技术利用黏膜和黏膜下层的间隙进行黏膜下或

获得患者的知情同意后,决定在全麻下用内镜治疗新技术——经内镜黏膜下隧道肿瘤剥离术切除肿瘤。

内镜中心的专家们术前对患者的病例资料进行仔细的研究分析,在

消化道腔外肿物诊断和切除。

目前,隧道内镜技术已经应用于贲门失迟缓症以及固有肌层来源的黏膜下肿瘤等食管胃疾病的诊疗,采用该技术既能完整切除肿瘤,又保持了消化道的完整性,可以极大地降低术后出现消化道瘘和胸腔腔继发感染的机率。