

孩子是祖国的未来,也是每个家庭的希望,对于父母来说,健康是给予孩子最好的礼物。健康专家提醒家长们,了解孩子成长过程遇到的问题才能让孩子健康成长。近日记者采访多位知名儿童保健、心理专家,为家长们讲解儿童健康的相关知识。

### 关注“六一”儿童节

# 有健康才有快乐

本报记者 王治 汪辉 通讯员 袁方

## 心理篇

### 了解孩子行为及早干预

记者在采访中发现,多数家长表示:“孩子在成长过程中最让我们头疼的不是身体上的不适,而是看不见摸不着的心理问题,简直无从下手。”

记者就此问题采访了市儿童医院相关专家,专家表示儿童的心理问题具有特殊性,儿童本身缺乏恰当表达能力,所以面对自己的问题时常会通过一些怪异行为来表达,例如:想博取关心而伴装头痛,以反抗父母掩饰内心的焦虑。诸如此类问题,我们绝不可用成人的标准来衡量。

儿童心理问题的临床症状也不见得与成人相合,例如:忧郁症。成人可能会有自杀倾向,而儿童却无此种倾向;同样,成人精神分裂症的主要症状可能是幻觉、妄想、幻听等,不过儿童期精神分裂症的主要症状却是退缩。

另外,由于儿童正逢利用周遭环境建立自我概念的阶段,如果能及早治疗,不但较具成效,且对孩子的伤害会减少许多,但若拖延处理时效,就得多费一番周折。

专家指出,一般而言,儿童的心理问题可分成一般性及特殊性两类。一般性的问题如:口吃、尿床、逃学、不吃、说谎、多动等;特殊性的问题如:自闭症、适应障碍、癫痫、儿童期精神分裂症等。但孩子的问题并不只以上所提及的,列举这些常见的心理疾病,并不是想对儿童的心理问题加以分类,而是想让孩子了解孩子出现哪些行为时必须注意,甚至治疗。

至于一些较严重的心理问题如:精神分裂症、自闭症等,专家提醒,父母应尽快让孩子接受治疗与训练,让他们早日适应社会生活。

## 骨骼篇

### 养成保持骨健康好习惯

6月到来也预示着孩子们即将开始暑期生活,“每年暑期,儿童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。”郑州市骨科医院小儿骨科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,孩子正处于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发骨质疏松。此外,运动方式要因人而异,循序渐进。

专家强调,家长应帮助孩子养成健康的生活习惯,两个重要的保持骨健康的习惯是合理摄入营养和体育锻炼,一些孩子的钙摄入量不够,补钙不可过分地依赖药品、保健食品,可以在食物(如牛奶、豆浆、芝麻酱)中摄取需要的营养。在阳光下适量运动对于骨骼健康也很有好处。

## 视力篇

### 视力黄金保护期莫错过

五六岁的小孩就成了“小眼镜”,针对此现象,不少家长都提出了疑问,儿童视力问题到底是由什么造成的?

带着这个疑问,记者采访了郑州市第二人民医院儿童眼病一病区主任王素萍。王素萍介绍,儿童视力问题主要是在先天和后天发育过程中产生的,先天性因素如高度远

视、散光、先天性白内障以及后天眼不当等因素都会造成视觉发育障碍,引起弱视发生。如果及时发现致病原因,用合适的手段进行干预,也可逆转不良发育过程。儿童的视觉在6岁前迅速发展,是矫正弱视的最佳年龄,特别是2岁以内尤为重要,如果超过12岁,治疗难度将加大。

专家建议,防治儿童眼病不但要注意观察孩子平常的用眼情况,如发现孩子看东西时眯眼、歪头、皱眉,反应慢等就应该引起警惕,定期检查也不可少,最好每半年检查一次。此外,孩子日常习惯及饮食也不可忽视,少看电视,少上网,避免躺着看书,更不可挑食,均衡营养才能保证眼球的正常发育。

此外,儿童遭受眼外伤的事情在生活中并不少见。“短短一个月,我们科就接诊了多名眼外伤儿童。”河南省眼科医院眼科护士长许新梅提醒家长,在人多的场所或车上,不要拿着竹签挑着给孩子吃零食。吃饭的时候,不要让孩子拿着筷子来回跑动。不要让孩子单独燃放鞭炮,不要让孩子玩能发射玩具子弹的玩具枪,尤其是几个孩子打闹。家里的剪刀等锐器更不能随意让孩子拿着玩。

## 健康资讯

### 市中心血管病医院完成我省首例左心耳封堵术

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 荣文翰 孙俊华)5月31日,郑州市心血管病医院(郑州市第七人民医院)心内科成功为一位患者实施了河南首例左心耳封堵术,专家在患者左心耳置入了一个自膨式的封堵器,从而有效地预防患者发生房颤卒中的风险。

据了解,这位64岁男性患者,持续性房颤20多年,曾因心功能不全和腔隙性脑梗塞住院治疗,住院期间食道超声发现左心耳大量血栓,通过药物治疗改善心功能治疗和化疗治疗。近日,这名患者因心慌胸闷头晕再次到市中心血管病医院心内科住院治疗。

住院后,该院院长袁义强心血管团队通过安排,在来自德国的著名专家余江涛教授指导下,为患者实施河南首例左心耳封堵术。手术耗时仅1小时,顺利完成,术后患者恢复良好。

袁义强介绍,房颤是最常见的老年性心律失常疾病,鉴于药物预防房颤患者血栓形成的效果不佳且有出血风险,近年来,以消灭房颤患者血栓“根据地”为目的的左心耳封堵技术,已成为预防房颤患者卒中的最新技术。

### 第11届国际络病学大会召开

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 杨参平)近日,第十一届国际络病学大会在石家庄召开。

本次国际络病学大会由中华中医学学会、中国工程院医药卫生部、中国中西医结合学会、世界中医药学会联合会等单位共同主办。大会在全国设立了380余个分会场,35000余名来自全国各地的专家学者通过视频会议参加盛会。钟南山、樊代明等27位中国工程院院士、中国科学院院士及来自英国、加拿大等十个国家的2000余名学者在主场,围绕“传承、开放、创新、融合”大会主题,就如何推进中医络病学迈向现代化、国际化进行了广泛的学术交流。

络病理论是中医理论体系对心脑血管病、肿瘤、糖尿病并发症等多种难治性疾病预防具有独特指导价值的理论,成为近年国内外医学界关注和研究的热点和焦点。以中国工程院院士吴以岭为首席科学家的研究团队,创造性地提出了络病理论研究的“三维立体网路系统”,首次提出了“脉络—血管系统病变”的概念,并以这个理论为指导,研究创新研制了系列心脑血管病防治药物。

## 世界无烟日

### 珍爱生命 远离烟草

本报记者 王治 汪辉 通讯员 贺婉妮 祁辉

今年5月31日是世界无烟日,今年的主题是“制止烟草制品非法贸易”。

### 危害:吸烟害己又伤人

专家介绍,烟草烟雾至少含有69种致癌物,吸烟可以导致多种恶性肿瘤,包括肺癌、口腔癌、鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、胃癌等。在与吸烟有关的死亡病例中,慢性肺部疾患占45%,肺癌占15%,食管癌、胃癌、肝癌、中风、心脏病以及肺结核共占40%。

郑州人民医院呼吸科副主任医师李利华介绍,吸烟是心脑血管疾病、癌症和肺气肿等非传染性疾病的重要诱因,吸烟者更易感染结核和肺炎等感染性疾病。吸烟不仅影响自身健康,同时也危害他人的生命。吸烟时,有85%的烟雾散发出来,造成他人受害。父母吸烟,特别是孕妇吸烟,直接影响胎儿、婴儿的正常发育和少年儿童的健康成长。

### 提醒:戒烟好处多

李利华介绍,戒烟后舌头上的感觉神经可恢复原有的敏感性,能充分品尝到各种食物的风味。抽烟者口臭、牙黄、痰多、咳嗽的情况也会有所改善。戒烟后由于全身血液循环得到改善,血压可降低10~15毫米汞柱,大大减少动脉硬化、冠心病等心血管病症的发病。随着尼古丁作用的慢慢消除,人变得易于入睡,而且睡得熟,不易疲劳,精力充沛。戒烟后视力可得到一定程度的提高,溃疡也可得到一定程度的缓解。

### 支招:戒烟有妙招

“烟瘾来时,要立即做深呼吸活动,或咀嚼无糖分的口香糖,避免用零食代替香烟,否则会引起血糖升高;当有想吸烟的冲动时,可以用喝水来控制。尼古丁替代法或非尼古丁类药物法常会帮助吸烟者戒烟成功。戒烟从现在开始,完全戒烟或逐渐减少吸烟次数的方法,通常3~4个月就可以成功。”李利华表示合理的方法加上坚强的意志力,戒烟就一定会成功。

事实证明,要解决烟草依赖性的困扰,吸烟者不但要有自主戒烟的信心和决心,还要依靠专业化的戒烟干预。据了解,我市中心医院、中医院等综合医院开设有戒烟门诊,有戒烟意愿者可去咨询与治疗。

“六一”儿童节期间,省会多家医院通过诊疗优惠、亲子游戏、外出游玩、健康讲座等活动为孩子们送去了一份与众不同的儿童节礼物。

## 庆“六一”暖童心

### 我市医院为孩子们过“六一”

本报记者 王治 汪辉 通讯员 封宁 华小亚 卢亚敏 文 丁友明图



儿童节前夕,郑州爱心企业百弘鞋行的工作人员带着玩具,来到郑州人民医院看望小患者。



5月30日,郑州中心医院开展阳光雨露健康成长俱乐部活动。



5月30日,市妇幼保健院举办“欢庆六一 宝宝才艺大赛”活动。



昨日,郑州大学第三附属医院开展了儿童健康义诊活动,同时举办了“快乐六一趣味运动会”,为就诊和住院的儿童带来一份特别的节日礼物。

### 郑州市第七人民医院

免费术后复查、游中原福塔、送节日礼物……来自我省县市的41名先天性心脏病患儿日前在郑州市心血管病医院(郑州市第七人民医院)度过了一个难忘的儿童节。

小女孩萌萌的妈妈,前两天接到了市中心血管病医院一位工作人员的电话,该院为今年通过大型儿童先心病免费义诊活动来院进行手术治疗的患儿中,选择到达术后复查时间的一批患儿,进行免费术后复查,并在医院为孩子们过了儿童节。

萌萌来自淮阳县,今年7岁,经常感冒,患有肺炎。今年3月份,市中心血管病医院在淮阳县的大型儿童先心病免费义诊活动中,经专家诊断,萌萌患有先天性心脏病室间隔缺损,需要手术治疗。住院不久,医院的先心病专家为萌萌进行了先天性心脏病室间隔修补术,术后恢复顺利。经过复查,萌萌健康状况良好。

据了解,郑州市心血管病医院此次选择了到达术后复查时间的一批患儿,通过回访并结合患儿家庭情况,组织了41名患儿在5月30日来院免费复查。

复查结束后,该院还为孩子们准备了节日礼物,同时将孩子们的手印留在“爱心树”上作为纪念。

### 郑州中心医院

5月30日,郑州大学附属郑州中心医院在该院急诊六楼开展了阳光雨露健康成长俱乐部活动。

本次活动的主题是“关注婴幼儿早期综合发展”。郑州大学附属郑州中心医院儿科副主任医师王红兵就《早期综合发展指导》进行健康讲座,医护人员还手把手教参加活动的父母们如何正确进行婴幼儿抚触,现场还举行了有奖问答、抽奖等活动。

### 河南省妇幼保健院

近日,郑大三附院(河南省妇幼保健院)为孩子和家长准备了一场健康盛宴。

据悉,6月1日~10日,该院多个科室将推出系列优惠活动。昨日上午9时,在该院门诊大楼前举行“庆‘六一’关爱儿童健康”义诊活动,来自小儿内

科、小儿脑康科、小儿普外科、小儿心外科、小儿骨科、小儿泌尿外科等专家为广大家长和孩子进行健康咨询和指导。

同时,河南省儿童心理行为中心也举行了儿童趣味运动会。此外,昨日下午3时,该院生殖医学中心举办了“亲子联谊会”活动,培养孩子的动手能力。活动现场还邀请了儿童营养、儿童教育专家进行讲座和咨询。

### 郑州人民医院

5月29日,郑州人民医院爱心病房内欢声笑语,这里比往日多了许多奶粉、玩具、尿不湿等物品,小患者们也一个个高兴不已,有些大点儿的孩子拿着玩具兴奋地玩耍,开心得不亦乐乎。

儿童节前夕,郑州爱心企业百弘鞋行的工作人员带着价值7000元的儿童用品和玩具,来到郑州人民医院看望了爱心病房的小患儿,提前为他们过一个快乐、别样的节日。

据了解,郑州人民医院爱心病房的患儿是一群特殊的孩子,他们都有先天性疾病或残疾,被父母遗弃,各地市儿童福利院收养后,再被送到郑州人民医院接受治疗。