



发烧是宝宝最常见的疾病。据统计,因发热去医院就诊的孩子占儿科门诊量的10%~15%,而在儿科急诊中,这个比例高达30%~50%。看到宝宝的小脸烧得红彤彤的,浑身滚烫,再镇定的家长也难免慌了手脚。孩子发热了做父母的该怎么办?什么情况该送医院?在家又该如何为宝宝降温?

低于38℃可用温水擦身

一家妇幼保健院儿科副主任医师赵长安博士介绍,传统的观点认为,孩子发热,别急着降温。38.5℃以下不用退烧,38.5℃以上才采取退烧措施。目前儿童常用退烧药的说明书上也都建议在38.5℃以上使用。但近年来的许多研究证实,发热时身体内会产生很多有害的垃圾,这些垃圾在体内不断积聚,达到一定程度后有可能导致像水库溃堤一样的反应,严重者危及生命。所以,儿童发热达38℃时就应适时进行药物退烧处理。

宝宝发烧低于38℃,可选择物理降温——温水擦浴或使用退热贴。酒精擦浴是以前人们常用的退热方法,但现在不主张用酒精擦浴的方法给儿童退热,因为用酒精擦拭孩子的身体会造成孩子的皮肤快速收缩,对宝宝刺激大。此外,宝宝的皮肤细嫩,易吸收擦拭的酒精而导致宝宝酒精中毒。

先做检查对症治疗

宝宝发烧一般都会几天反复,到医院就诊时医生都会让宝宝做血液检查或其他相关检查,查找发热的原因。遗憾的是,部分家长会因为心疼孩子或以费用过高为

由拒绝检查,常常导致医生对患儿的用药只能根据经验,缺乏足够的科学依据。

一般来说,细菌和病毒是儿童发热最常见的感染因素,但对两种原因引起的发热,处理方法截然不同。细菌感染引起的发热,选择合适的抗生素,治疗效果会很好;对病毒感染目前还没有特效药物,用抗生素非但无效,还会危害人体的正常菌群,出现菌群失调等毒副作用。有的家长认为,小儿发热时输液比服药退热快,一到医院就要求医生给孩子输液,这其实是个误区,输液本身并不能退热,而且输液有时会产生如过敏反应、输液反应等副作用,严重的可危及宝宝的生命。

多喝水别忘补充盐分

儿童发热时,大部分医生都会告诉家长让患儿多喝水,这也是很多家长早已知道的常识。实际上,关于“发热儿童要多喝水”这个忠告并非完全科学,国外有研究证实,不恰当地多喝水对发热儿童有一定的风险,有可能导致水中毒。

宝宝发烧妈妈别慌

专家提醒,小孩发烧退热不宜过快

孩子发烧应如何处理?



因为发热儿童在大量出汗丢失水分的同时,也丢失了部分盐分。

赵长安建议,正确的做法是增加喝水量的同时适当补充一些盐分。推荐使用口服补液盐,也可适量饮用清淡的汤水或一些运动饮料。发热宝宝的饮食应以清淡、流质、易消化和营养丰富为标准,适量补充多种维生素。

特殊孩子特殊对待

儿童的正常体温是36℃~37℃(腋温),若体温超过37.4℃,且一日间体温波动超过1℃以上,可认为发热。37.5℃~38℃为低热;38.1~39℃为中度热;39.1~41℃为高热;41℃以上为超高热。

赵长安介绍,有4%~12%的孩子在高热时会发生惊厥,惊厥反复发作可能造成脑损伤。因此,凡有高热惊厥史或家族史的患儿,一旦发热就应立即给予退热处理。有G6PD缺乏(蚕豆病)的儿童要避免使用赖氨酸林等可导致溶血的退热药。(谢哲)

开学了,孩子为啥不爱上学?

又到9月开学季,不少妈妈遇到这样的烦心事:每天早上孩子都在耍赖,喊着不想上学,或诉说“头疼”、“肚子疼”,总要折腾一番才上学。心理医生支招,“开学综合征”一般会持续两周,在此期间,父母不要过于责怪,取而代之的,是需要耐心地帮助孩子慢慢地调整好状态。

分析:不爱上学,源于“无自信”

“刚过完长假的孩子往往会有焦虑的症状,每天早上都在耍赖,不是装病就是装睡不起床,很多人称之为‘开学综合症’,这也是缺乏自信的表现。”国家高级心理咨询师、教育心理专家肖峰介绍,之所以出现这种现象,多是由于假期生活懒散无规律,导致心理上 and 体能上的失衡。开学后,作息时间又要恢复到以前规律的状态,失去这种“自由”,心里自然不愿意。

“此外,亦有的孩子会担心新学期学业繁重,怕自己承担不了,从而缺乏自信而畏学。”肖峰表示,更有许多“小皇帝”担心人际关系不融洽而忧虑:如何与同学相处?如何让老师喜欢?这些都有可能造成孩子情绪上的焦虑,害怕开学。

支招:父母应少斥责多鼓励

“开学综合症”不仅常发生在学习成绩跟不上的孩子身上,有很多聪明的孩子也有恐惧情绪。”肖峰表示,如果孩子只是一般的情绪困扰或暂时的不适应,家长没有必要惊慌失措,此时,父母应该做孩子的表率,鼓励孩子快乐学习。

他建议,父母不妨有意识地

找些孩子即将要学习的内容,找些有兴趣的话题,与之探讨,这样可以无形中把孩子的兴趣引到学习中去。此外,父母要善于帮助孩子消除心理压力,不要动不动就对孩子说“开学你别想再放松”之类的话,不要过多斥责,而应多与孩子沟通,给予正面引导。“比如跟他(她)聊聊学校发生的有趣的事,或跟孩子说说父母当年上学时的趣事。要多给孩子以积极的心理暗示,信任孩子在新学年获得各方面的进步。”

肖峰表示,孩子的“开学综合症”有轻有重。对问题轻的,家长一般不会太重视,缺乏和孩子的沟通和对孩子的鼓励,因此容易忽略孩子的心理状况,使得孩子因没有得到及时的疏导,心理问题越来越严重;对症状重的,家长容易只在孩子的身体健康上考虑问题,被孩子身体的不舒服所蒙蔽,没有体察到身体问题来源于心理痛苦。

肖峰说:“当你的孩子是那种学习没有兴趣、人际关系适应能力差、心理素质比较脆弱的学生时,你就要及早警惕他可能会出现恐校症的出现。”

Tips “开学综合症”有哪些症状?

躯体症状:恶心、腹痛、疲倦、食欲不振、头晕心慌、失眠或嗜睡、耳鸣、对声音敏感等。

情绪表现:喜怒无常、不爱搭理人、爱发脾气、注意力不集中等。

(陈学敏)

警惕! 孩子三岁前看电视伤脑

在法国让3岁前的孩子看电视是非法的,因为过早看电视对大脑会造成不可逆的损伤。让孩子远离电视是为了给他更好的保护,您家的宝宝还在接受电视的伤害吗?



很多孩子都喜欢看电视,少儿频道的动画片、儿童节目总能把宝宝们逗得开开心心。所以孩子不听话或者哭闹的时候,爸爸妈妈会习惯性地打开电视机,想用精彩的节

目转移孩子的注意力,这样的做法是成功地吸引了孩子,可是,让孩子经常看电视好吗?

对于这个问题,爸爸妈妈们可是有好多想法呢——

“孩子在家里也没什么娱乐活动,爸爸妈妈上班忙,电视几乎成了宝宝的玩伴了,他多看看电视才不会觉得孤单呢!”

“孩子不哭不闹,愿意坐在那里乖乖看电视可就让家长省心多了,只是电视也有辐射,看电视的时候提醒一下孩子坐远一点,应该没问题的。”

“我们家乐乐啊,2岁就懂得看电视了,看动画片还被逗得咯咯地笑,理解能力很强呢,所以我们都会刻意给他看不同的节目,提高他的理解和学习能力!看电视的时候坐远一点了,应该不至于这么小就近视的!”

看来,家长们虽然都意识到电视机的辐射危害,但为了让孩子开心,减少孩子独处无聊的时间,爸爸妈妈们还是会鼓励孩子多看电视的。可是,在法国,让3岁前的孩子看电视,是非法的!这是为什么呢?

因为让孩子过早看电视,会对他的大脑造成损伤,影响孩子的健康发展。最近,英国顶尖的心理学和生物学家埃里克·西格曼就呼吁全世界的爸爸妈妈们:“我们应该像限盐、限制

脂肪摄入一样,严格控制少年儿童每天看电视的时间。”那么,看电视对孩子到底有哪些不良影响呢?

电视伤害一:限制大脑、神经系统的发育

孩子在3岁之前,大脑需要完成约80%发育,而在这个时期,如果孩子经常看电视,就会延缓大脑发育。原因是:看电视跟看书可是很不同的,让孩子多看书,可以锻炼他的阅读理解能力和想象力,但是电视节目已经帮孩子形成了具体的图像,宝宝只是被动地接受信息,而没有经过大脑的思考和想象,如果经常看电视,不仅会影响孩子的实力,还会限制孩子丰富的想象力,使他的大脑变得麻木、呆板,而且更可怕的是,这一不良影响是不可逆的,可能影响孩子的一生!

爸爸妈妈不妨在孩子看电视的时间,给他安排其他的活动,比如跟爸爸妈妈聊聊天、看看新买的故事书、给爷爷奶奶讲故事等等,这样不仅可以锻炼孩子的分析思考能力和想象力,还能保护孩子不受电视机伤害呢!

电视伤害二:睡不好、不长个

爸爸妈妈们应该都知道,3岁前的孩子都是在睡眠中长个子的,在这个发育阶段,爸爸妈妈要尽量满足孩子充足的睡眠时间,帮助他成长。人体内有一种“褪黑素”,是

与我们的睡眠质量紧密联系在一起,我们需要得到一定数量的“褪黑素”才能保证好的睡眠质量。但是,专家研究发现了一个惊人的秘密:长时间看电视,是会抑制“褪黑素”分泌的!如果孩子经常看电视,他体内的“褪黑素”分泌数量不够,会导致他睡不好,而且还影响他长个子!

如果您家的孩子经常看电视,那么您赶紧行动了,尽量找其他娱乐活动代替电视机,因为连续1周不看,孩子体内的“褪黑素”水平能上升30%,所以现在制止孩子看电视还为时不晚。

电视伤害三:容易患心血管病

看电视容易得心血管病?爸爸妈妈们是不是觉得很不可思议,不过,澳大利亚悉尼大学的一项研究证明了个说法:他们随机采访了290名15岁的男孩,经过检测发现,其中每天看电视或玩电脑超过2个小时男孩的血液中反映出患冠心病危险程度的标志物水平比其他男孩都高,更容易患心血管病。

电视伤害四:性格急躁、难交朋友

许多家长因为平时工作忙没时间陪孩子,会让孩子一个人在家看电视,觉得这样可以弥补爸爸妈妈的陪伴,让孩子不至于太孤独。但是,如果孩子经常看电视而缺少

跟别人交流的机会,时间长了会变得孤僻。而且电视里有很多不适合孩子看的内容,比如宫廷剧的勾心斗角、黑社会的脏话等等,孩子还不能清晰地分辨是非,难免会学会。而且有研究发现,经常看电视的孩子,性格更急躁,容易神经质,对孩子的社会交往、为人处世都非常不利。

如果爸爸妈妈工作忙没时间带孩子,可以把孩子带到亲戚朋友家,或者让他多待在幼儿园,让孩子有更多与人相处的机会,远离电视,在跟小朋友玩耍的过程中他自然而然会慢慢懂得如何交朋友的。

爸爸妈妈们也不用过分担心,虽然看电视对孩子有这么多伤害,但是,只要利用好电视,把好看,看电视也能帮助孩子成长。专家建议,孩子3岁前最好少看电视,稍稍长大之后,爸爸妈妈可以给他规定看电视的时间,每天看电视时间在45分钟内都是可以的,或者在晚上完成作业之后奖励孩子看一会电视,放松一下心情,还有利于提高孩子的感知能力、记忆力!爸爸妈妈最好陪着孩子一起看电视,帮他挑选一些适合的节目,看完让孩子复述一下节目的内容,培养和发展他的语言表达能力、是非判断能力和记忆能力。(许诺)