

小科普

小方法搞定宝宝呼吸道疾病

文/肖二平(湖南省儿童医院呼吸二科)

抵抗力有助于宝宝预防呼吸道疾病。充足的睡眠是提高人体免疫力的基础,因此要做到合理休息,劳逸结合,避免过度疲劳。此外均衡的饮食对机体的健康非常重要,要做到荤素搭配,合理安排宝宝的饮食。注意每日食用充足的蔬菜、水果。深绿色蔬菜如绿叶蔬菜、西兰花、彩椒等及水果如橘子、猕猴桃、鲜枣等富含维生素C、B-胡萝卜素、生物黄酮等,有利于增加抗氧化和机体的抵抗力。注意补水、合理增减衣物。天气干燥,注意合理补充水分。多给宝宝吃点含水分丰富的梨,或者给宝宝来碗雪梨银耳羹。此外宝宝重视体育锻炼。天气好时,妈妈带宝宝多到户外运动,积极的体育锻炼可以增加宝宝的肺活量和抵抗力。为了预防宝宝在患上呼吸道疾病,做好清洁卫生是很重要的。

秋冬换季宝宝需防三种病

文/吕云双(湖南省儿童医院消化营养科)

1. 腹泻。腹泻是秋冬换季最为常见的疾病,由于轮状病毒感染或是饮食不卫生等原因均会出现腹泻症状。腹泻虽有着较为良好的预后,但仍可能造成严重后果。在预防腹泻过程中,要注意日常饮食卫生,在饭前便后要洗手,另外不要让孩子去人群密集处。

2. 哮喘。哮喘也是秋冬季节较为常见的疾病,尤其是每年9-11月更是哮喘高峰时期。哮喘和宝宝体内诸多过敏因素有着较高关系,家族遗传更是主要原因。所以,可避免在日常生活中的不良环境,尤其要注意到避免接触刺激物质以及过敏原。

3. 过敏性鼻炎。在秋冬换季时,当鼻子暴露在过敏原的环境下,会刺激到免疫系统而导致过敏性鼻炎。所以,在平时要注意保护鼻子,尽量不要接触过敏原,并坚持冷水洗脸,增强鼻子耐受能力。

如何预防儿童癫痫

文/张津维(湖南省儿童医院神经外科)

儿童癫痫发病的原因,一般有原发性癫痫和继发性的。除了可疑的遗传易感性外,原发性癫痫暂时无明显的原因。继发性癫痫是由中枢神经系统潜在的疾病引起的,患者可能存在大脑结构异常以及影响大脑功能的各种疾病问题,如染色体异常、先天性疾病、围产期损伤、感染、颅内肿瘤、脑血管病等。

如何预防儿童癫痫呢? 1. 避免长时间看电视。长期看电视,使用电脑是癫痫的诱因之一。2. 避免发高烧。高于39°C的发烧是癫痫的常见原因,尤其是儿童。儿童的神经系统发育不完整,有时38°C以上的中度发热也会导致儿童癫痫发作。3. 预防癫痫的诱发因素。如头部创伤、脑部感染、全身炎症、感染、近亲、酗酒、吸烟、高烧等。此外,癫痫患者在日常生活中除了重视药物治疗外,还应少吃或不吃富含锌的食物。

怎么给孩子补充营养

文/谭捷(湖南省儿童医院消化营养科)

儿童处于生长发育期,因此身体需要大量营养物质。其中钙锌铁等矿物质如果缺乏,会对儿童产生较大影响,如个头矮小、挑食、易生病等,因此日常饮食中不能忽略这些物质的补充。那么,儿童应该如何正确的补充营养呢? 1. 补钙: 缺钙会使儿童出现腿疼、个矮、爱出汗等症状,还会影响睡眠质量。牛奶的钙含量最为丰富,且易于吸收,每天两杯牛奶,可以满足儿童一天的钙需求。2. 补锌: 锌是一种微量元素,在儿童成长发育中所起的作用是不容忽视的,锌可以使儿童食欲好、生病少,日常生活中含锌最多的是各种海产品,如虾、牡蛎、海鱼等。3. 补维生素: 维生素可以促进身体中各种营养的吸收,如维生素A和D可以帮助钙更好被身体吸收和利用,因此家长忽略了维生素的补充,平时要让孩子多吃新鲜蔬菜和水果。

出生体重仅400克,胎龄不足26周 “巴掌宝宝”170天闯关求生

今日女报/凤网记者 欧阳婷

400克有多重?比一瓶装满的矿泉水还轻,可在湖南省妇幼保健院新生儿二科,400克是一名新生宝宝的重量。

11月10日,湖南省妇幼保健院救治的一例出生体重400克的超早产儿出院,离开医院时,这位特殊的小病人的体重达到2920克,临床表现良好,无呼吸困难,仅需间断吸氧;心电图、头颅CT未见明显异常。

“这是我们救治过的湖南省体重最轻、全国并列第二轻的新生儿病例。”“巴掌宝宝”的主治医生,湖南省妇幼保健院新生儿二科主任张彬彬告诉今日女报/凤网记者,为了救治这位“巴掌宝宝”,医护人员奋斗了170天。



↑治疗160多天后,“巴掌宝宝”各项生命体征稳定,基本达到出院标准。

←为了实时了解孩子的情况,新生儿二科安排了十年以上资历的骨干护理人员进行专人看护。

400克的“巴掌宝宝”出生了

5月24日,宝宝安安(化名)在湖南省妇幼保健院出生,她的到来,牵动了全体医护人员的心。原来,安安是一名超早产宝宝,胎龄只有25周+5天,出生时体重只有400克的,相当于成年女性巴掌那么大,小脚丫还不到成人手指大小,全身皮肤呈果冻状,“吹弹可破”,血管隐约可见。由于身体发育极不完全,这个宝宝的生命面临着严峻的考验,出生

后24分钟立即转入了新生儿二科重症监护室。

安安的妈妈是一名35岁的高龄产妇,且患有妊娠期高血压,安安是她胚胎移植术后艰难保胎的珍贵结晶。安安的降生,阻拦在小家伙面前有很多关卡,“呼吸关”、“喂养关”、“感染关”、“营养关”……关卡都隐匿着致命的危险。

“护士抱着她放到暖箱的时候要十分小心,生怕速度稍微一快,宝宝的生命就会

出现危险”。转入新生儿二科后,安安被安置在一个模拟妈妈子宫内环境的暖箱中,24小时被监测着生命体征,新生儿二科主任冯彬彬第一时间成立了科室救治小组,和科室人员一同为她制定了详细的个性化救治计划,护士长则安排从业经历达到10年以上的骨干护理人员组成“一对一”专人护理团队以小时轮换,对安安轮班进行24小时专人护理。

“打怪”升级,宝宝闯关成功

国内关于救治出生体重400克新生儿的经验十分稀少,为此,冯彬彬特地赴广州向国际顶尖专家当面请教,并联合外院专家联合会诊,为安安提供最好的医疗救治。

为了减轻反复穿刺给安安带来的痛苦,医疗团队及时为她进行了经外周静脉置入中心静脉置管术。

安安的喂养进行得十分困难,而且还影响她的呼吸功能,为救治带来了极大影响。如何让安安进食?护理人员提出“微量喂养”的方法。

“最开始,我们尝试着用注射器抽取0.5毫升奶液使用注射泵泵进她的胃里”,等安安逐渐适应后,就逐渐增加

0.5毫升奶量,到1毫升、1.5毫升、2毫升……出生133天后,安安终于可以顺利完成自己喝奶。到出院时,安安已经能自己吮吸65毫升奶液,且每天可吃奶8次了。

喂养量的提高,使安安成功停止了静脉输液,过渡到肠内营养吸收,体重也顺利增长。

但救治过程并不一帆风顺。7月15日,安安出现了便血,这让正在湖北黄冈出差的冯彬彬一下揪紧了心。他立即联系新生儿外科专家紧急会诊,马上远程指导救治方案。

在医护人员的关怀和呵护中,困难一点一点地被克服,

安安的情况越来越好。11月10日,出生170天后,安安完成出院前最后一次体检评估,平安出院。

在长达170天的治疗中,对安安的救治涉及到了新生儿科、新生儿外科等15个学科、80余名医务人员,湖南省妇幼保健院基于救治安安的经验,针对超早产儿、超低出生体重儿等宝宝设立了专项救助基金。

新生儿二科主任冯彬彬提醒孕妈妈在怀孕前,务必进行优生优育的产前咨询,提前做好身体检查,同时,怀孕后,进行规范产检,避免早产等不良情况的发生。