

疫情防控常态化,儿童防护这样做

方永双

6月1日起,上海全面实施疫情防控常态化。守住来之不易的防疫成果,市民防疫之弦要拉紧,关键环节不可松。儿童作为新冠肺炎的易感人群,在日常生活中尤其要做好防护,减少被感染的风险。

儿童感染途径有哪些?

呼吸道传播:多数为飞沫或气溶胶传播,当阳性感染者通过打喷嚏、咳嗽或是交谈等方式,在空气中释放含有病毒的微粒,健康人吸入就可能被感染。

接触传播:阳性感染者的飞沫或其他含病毒的微粒,在一定时间内会沉降到物体表面,病毒在物体表面存活期间,如果健康人手触摸到表面,手部就会沾染病毒。此时如果不意触碰到鼻腔、口腔或是眼睛结膜等黏膜,病毒就容易入侵人体,从而被感染。

儿童感染特点是什么?

儿童的生理特点和自身免疫功能决定了其极易出现呼吸道感染,尤其是婴幼儿,且年龄越小,感染后越不容易发现,一旦发病,进展更快。

由于儿童自身防护意识不强,儿童的流行病学发病特点主要表现为以家庭为单位的聚集性发病,家长要做好自身和孩子的防护,怀疑自己与已知阳性感染者有接触史的家长要主动、及时和社区联系。

家长如何帮助孩子防护?

及时正确隔离:

家长、监护人或看护人照顾低龄儿童时应注意个人卫生,做好手卫生,不要对着孩子打喷嚏、咳嗽、呼(喘)气。不亲吻孩子,和孩子共用餐具、饮水,不用嘴吹气的方式让食物变冷再喂食。

当家长或看护人出现发热、干咳等症状时,应及时佩戴口罩,并避免与孩子



继续接触,做好自我隔离,同时及时做核酸检测。如果有中高风险旅居史或阳性感染者接触史,应避免与孩子、婴幼儿接触,并及时向社区或单位报告。

家庭日常防护:

小婴儿很难配合戴口罩,以被动防护为主,因此家长要做好日常防护。家有小婴儿或新生儿,家长应该特别注意,自己咳嗽或打喷嚏时,用纸巾将口鼻完全遮住(如果来不及用纸巾,用手臂遮挡自己的口鼻,再彻底清洗手臂),并将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内,流动水洗手。

教育孩子养成良好的卫生习惯:

包括勤洗手、不乱摸、不挖鼻孔、不揉眼睛等。外出时避免孩子的手触摸公用物体表面,触摸后要及时用流动水洗手,也可以用免洗手消毒液及时做好手卫生。

开窗通风:

儿童房间要保持整洁,定时通风换气,每日房间轮流通风2-3次,每次开窗通风30分钟左右,保证足够新风量。避免长时间停留在空调房中。

适当安排运动,确保儿童睡眠充足:

儿童在家休息时,不可长时间看电视或玩电子产品,居家也一定要适当安排体育锻炼或活动。学龄前儿童完成学校作业的同时可以和家长一起参与家庭清洁工作;婴幼儿可以用被动锻炼四肢的方法运动。所有在家休息的儿童均应按时休息,顺应昼夜节律,确保睡眠充足。

孩子发烧了怎么办?

如果家中孩子出现发热、咳嗽、乏力等症状,在排除新冠病毒感染的情况下,出现以上症状还是以流感病毒、呼吸道

合胞病毒、鼻病毒等引起的上呼吸道感染为主,也就是常说的“普通感冒”,可先监测体温,选择居家治疗。目前,上海市儿童医院开通互联网医院,患儿家长可先进行线上问诊,由专业医生答疑释惑。

如果孩子体温持续不降,或咳嗽加重、出现呼吸困难、精神状态不佳,有明显呕吐、腹泻等情况时,必须到院就诊,在医生指导下进行检查和治疗。家长不必忌讳去医院,但去医院时一定要做好防护,尽量不要乘坐公共交通,戴好一次性医用外科口罩,随身携带免洗手消毒液、酒精等,和他人保持2米以上安全距离。

孩子有发热症状建议及时至发热门诊就诊,排查是否有新冠病毒感染的可能,及时隔离治疗。如果孩子有可疑新冠接触史,并出现呼吸道等相关症状,也要及时与社区联系,到定点医院就诊。(作者为上海市儿童医院儿内科医生)

求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

lcy@whb.cn

问“超级食物”如何调节“三高”?

孙建琴

复旦大学附属华东医院营养科教授

亚麻籽作为一种油料作物,历史悠久。我国主产区为宁夏、甘肃、新疆和内蒙古。近年来,我国亚麻籽的消费量逐渐增加。但对于大多数消费者来说,亚麻籽仍相对陌生。亚麻籽之所以能上超级食物的榜单,是因为它富含一些特殊的营养物质。

糕、面包等用面粉做的各类食品后,会出现乳糜泻、腹胀、腹痛、恶心、呕吐等不适的肠道症状。目前,小麦、大麦、黑麦等食物中均含有麸质。亚麻籽中不含麸质,因此适合那些对麸质过敏或不耐受的人群。

调节“三高”很有效

亚麻籽还有一项神奇的作用,便是调节“三高”。

控制血压:

一项整合了2015年-2016年间15项临床研究的荟萃分析结果显示,亚麻籽补充膳食可使收缩压和舒张压分别下降2.85毫米汞柱和2.39毫米汞柱。现有资料表明,α-亚麻酸是亚麻籽中的重要降压成分,此外它还可以通过血液中的炎症因子水平降低,从而通过抗感染来达到一定的降压效果。

控制血脂:

2009年一项综合全球28项研究结果的荟萃分析显示,亚麻籽可有效降低血压总胆固醇和低密度脂蛋白的水平,分别达到0.10毫摩尔/升和0.08毫摩尔/升,但对高密度脂蛋白和甘油三酯的影响有限。这是因为α-亚麻酸和木酚素可以增加饱腹感,从而使人体减少对热量的摄入,增加人体的胆固醇排泄,通过改善人体的抗感染、抗氧化等途径达到调节、改善血脂的作用。

控制血糖:

一项纳入了25项随机临床试验的亚麻籽与血糖关系的荟萃分析研究表明,经常食用亚麻籽及其产品,虽然对糖化血红蛋白没有显著变化,但可使血糖明显下降,胰岛素抵抗和胰岛素敏感性同时得到显著改善。而这主要与亚麻籽中丰富的α-亚麻酸、木酚素和膳食纤维有关。

多不饱和脂肪酸的植物来源

亚麻籽富含α-亚麻酸,它是Omega-3这种多不饱和脂肪酸的重要植物来源。与深海鱼油中的动物来源Omega-3相比,亚麻籽中植物来源的Omega-3具有零海洋重金属污染、零胆固醇等优势。

富含膳食纤维

每100克亚麻籽的膳食纤维含量高达28克,其中3/4为不溶性膳食纤维,1/4为可溶性膳食纤维。不溶性膳食纤维可吸水膨胀,起到通便作用;可溶性膳食纤维包括树胶、果胶等,可起到维持血糖水平、调节胆固醇含量、改善肠道环境、增加饱腹感等作用。

植物雌激素的最佳来源之一

亚麻籽所含的木酚素,与人体雌激素结构相似,属于植物雌激素。食用亚麻籽有助于减少更年期女性潮热的现象。此外,亚麻籽中的木酚素,还能有效预防乳腺癌等与雌激素水平异常相关的肿瘤。

适合对麸质过敏或不耐受的人群

面食中的麸质,对一些人而言是重要过敏原。他们食用面粉、烤麸、蛋



问产后怎么瘦“肚腩”?

阙世锋

上海市嘉定区江桥医院康复医学科执行主任

很多妈妈生完宝宝后,发现肚子还是鼓鼓的。不是说“卸货”了就能恢复身材,为什么肚子还是松松垮垮?是吃得太多还是运动不够?你能忽视腹直肌分离。

片电极片分别粘贴于患者腹部两侧的腹外斜肌、腹内斜肌、腹直肌、腹横肌。

腰背肌肉放松:

仰卧位,双手抱膝贴近胸前,腰部紧贴垫子,轻柔上下滚动骨盆。

腹式呼吸激活腹横肌:

鼻吸口呼。吸气时,保持胸廓稳定,使腹部缓缓往上升起;呼气时,腹部慢慢下陷。呼吸过程中,尽量保持胸腔不动、肩膀放松。通过呼吸训练结合有氧训练、肌力与耐力训练等,可使腹部核心肌群得到锻炼,有助于改善产后妇女腹直肌分离问题。

腹部肌群自主训练:

通过对病人进行各种有意识的体位训练,可以刺激腹部肌肉,增强力量,被动收缩腹部肌肉,强化肌群,从而改善腹直肌分离。

每次运动前应先进行5-10分钟的准备活动,再进行正式运动。每次运动至少持续20分钟,且在运动后至少进行5分钟的放松活动,至少坚持6周及以上。

腰背肌肉放松:

孕期由于胎儿的重量以及激素等影响,妈妈们为了缓解腰背的压力,会自然产生骨盆前倾的代偿姿势,如果不能及时调整,一手在脐部上/下方两指宽处垂直下探,手指可探入腹腔,感觉有深沟存在。测量两侧腹直肌之间的距离,腹直肌两个之间的宽度若超过2指,则存在腹直肌分离。

产后腹直肌分离一般分为生理性和病理性,生理性分离距离较小,一般可自行恢复,病理性分离距离较大,超出了肌肉的弹性限度,难以自行恢复,需要采取干预措施。

若出现腹直肌分离,可作产后康复治疗,康复训练须在专业人士指导下进行。电刺激:电刺激治疗时,患者取仰卧位,将8

疫情下的网课,父母和孩子“疫”起心理响应

孔丽

根据疫情防控要求,除高三、高二、初三年级学生外,中小学其他年级学生继续居家在线学习至学期结束。学生居家上网课已有段时间,受多种因素影响,无论父母或孩子都难免会有情绪波动。疫情下的网课,父母和孩子如何“疫”起心理响应?

家长要给孩子做好引领和示范

调整好自己的情绪,增加内在稳定性。父母需要在孩子面前做好自律的榜样,规划好自己的工作生活,合理安排时间,不沉溺于手机。

倾听孩子的心声,注意需求

当父母听不懂孩子的潜台词时,他

就会发脾气。孩子经常不愿意说出他的感受和需求,父母必须不断问自己,孩子所说的话背后到底隐藏着哪些需求和感受?孩子需要认可和关注,需要信任感与知情权,需要保护和安全感,需要自己积累经验。

当孩子行为不当时,可以告诉他家长感受

尊重和理解决都是相互的。当孩子行为不当时,可以告诉他作为父母的感受,同时必须考虑到孩子的性格,应当公正并且坚持原则。

给孩子们所需要的,而非他们想要的,这是一种智慧。作为父母,应该为孩子提供他们所需的一切,但绝非有求必应。孩子们想要的并非都是有益于他们成长的。

父母有时需要扮演“扫兴者”的角色,把孩子从“我想……”的状态中拎出

来。孩子不会自觉进入“我必须……”的箱子里,父母必须把他们放进去,即使没兴趣,有些事情也必须做。冲突和危机无法避免,父母必须有经受和解决冲突的能力。

让孩子承担更多责任

把正确和完整做完作业的责任还给孩子。家长可以设定他应该何时完成以及花多长时间来完成,但孩子要把作业做得多整齐、完整、详细和完美,这应该让他自己决定。

只有这样,孩子才会觉得自己要承担责任,不论成功或失败。家长可以随时关注情况,为孩子提供协助查阅、指出错误、与老师保持联络等帮助,但不应用于干涉。应保证孩子一定休闲娱乐的时间,但要设法阻止他过度看电视或玩电子产品。日常生活中,家长要让孩子感受到的基本态度是“你可以自

己决定,我相信你也有能力做出正确的决定”。家长的信任能大大帮助孩子做出自己的决定并承担相应的责任。

借由固定的仪式简化共同的生活

家长和孩子应该形成默契,让生活变得更有仪式感。如进门要脱鞋、饭前洗手、睡前刷牙;全家人一天至少一次一起坐在餐桌边,边吃饭边聊天;让孩子将自己的床整理好、洗澡、摆餐具等;一起在家运动也是不错的选择。

只有当父母注意到孩子的优点,关注孩子的需求,给予孩子自发性的关怀,同时父母也注意到自己的需求,这样正面的循环才开始转动。

(作者为上海市奉贤区中心医院儿科医生)

正确认识食管异物,吃饭卡住不要慌

金煜翔 薛磊

吃饭时卡住了是急诊食管外科常见的现象。鱼刺、鸡鸭骨、牛蛙骨、枣核等,是常见的食管异物类型。卡住了怎么办,吞饭还是喝醋?这些方法都是错误的,甚至容易造成严重后果。在此提醒,食物选择尽量避免容易造成食管异物的种类,进食时一定要细嚼慢咽。

擅用土办法不可取

以鱼刺为例,当卡到食管中怎么办?大口吞饭试图咽下去?喝醋软化鱼刺?这些做法不仅错误还容易造成严重后果。

当鱼刺卡在食管,咽不下去时说明鱼刺很可能已经扎到食管壁上,此时用食物强行咽下去,鱼刺很可能扎得更深还会扎穿食管,造成严重感染。食管在吞咽口水时自发性蠕动,一旦异物的尖头嵌入食管壁,不当的吞咽动作,无疑给食管壁的划伤增添致命一击,使得扎伤变穿孔、小孔变大孔,更使相对简单的食管异物变成复杂的急症,变成需要多学科会诊甚至胸外科医生开胸手术才能解决的“大问题”。

如果鱼刺卡在主动脉弓水平位置,一旦穿透食管穿主动脉,随时可能造成大出血危及生命。用醋软化鱼刺?可是鱼刺卡在食管里,醋能在鱼刺上停留几秒钟?大家不妨把鱼刺放到醋瓶里观察几天,可能就会放弃这种喝大量醋去软化鱼刺的想法。擅用土方法,后果很

严重。

异物容易卡在食管哪些部位?

食管是食物经口进入胃肠道的长管状结构,长约25厘米。食管有三个生理性狭窄处。食管狭窄处也是最容易发生食管异物滞留的地方。

食管第一个狭窄位于食管的起端,即咽与食管的交接处,距门齿约15厘米,异物卡在此处时颈部可有明显异物感,约超过60%的食管异物发生在此处,是食管异物最容易滞留的位置。

食管的第二个狭窄距门齿约25厘米,由主动脉弓从其左侧穿过和左支气管从食管前方越过而形成,异物卡在此处时可有胸部异物感或疼痛感,该部位是食管内异物存留最危险的位置,尤其需要注意。

食管的第三个狭窄是食管通过膈肌的裂孔处,距门齿约40厘米,异物卡在此处时可有上腹部异物感或疼痛感。

临床检查手段有哪些?

食管异物阻塞最典型的临床表现为突发的吞咽困难、异物感和疼痛感。发生食管异物阻塞后,患者通常能够回忆病史并描述胸部疼痛不适和吞咽困难等症状,根据病史和临床表现可以进行初步判断。

内镜检查是诊断食管异物的最重要手段,对于怀疑食管异物阻塞的患者,通过内镜检查即能明确诊断。CT检查



本版图片:视觉中国

对于食管异物的诊断同样有很高的价值,是首选影像学检查方法,CT检查主要评估异物的位置、大小、形状以及是否存在穿孔。

关于检查的相对禁忌症:由于食管造影剂会附着在异物及食管黏膜上,干扰内镜的视野,耽误内镜检查的时间,且存在误吸的风险,不建议使用。怀疑食管穿孔的患者禁忌行钡剂食管造影。

一般在急诊,对于颈部食管异物的患者,根据情况进行颈部CT和喉镜检查,

判断是否有异物以及异物停留的位置。如果异物较小,有条件时应首先考虑在喉镜下取出异物。对于异物位置较深的患者,则需要行胸部CT和胃镜检查,有条件的情况下首先考虑在胃镜下取出异物。

对于情况较为复杂的食管异物,比如异物时间较长或嵌顿较深,已引起食管穿孔或食管周围脓肿等并发症,就需要在全麻醉下经胃镜取出,这时胸外科医生需要随时待命,一旦出现意外情况立即行胸外科手术。

如何预防食管异物阻塞发生?

古人说“食不言,寝不语”是有道理的。吃饭时切忌狼吞虎咽,尽量细嚼慢咽。在进食比较容易出现食管异物的食物,如鱼、鸡骨、鸭骨、牛蛙骨、排骨、枣等食物时,要特别注意。喝汤时,如汤中有细骨渣、小鱼刺等,细嚼慢咽不仅能减轻消化道的负担,减少食管异物的风险,还可避免吃得过饱引起食管反流。

老年人进食枣和杏仁,尤其在此之前就将枣核及杏核剥离。老年人尤应注意假牙,防止其脱落,戴假牙的老年人因为口腔感觉相对迟钝,更容易误咽异物。

儿童误服类似纽扣、硬币、小玩具、电池等物品经常发生,请家长教导好孩子不要将这些物品放在口中玩耍。儿童吃饭时容易注意力不集中,尽量避免吃饭时出现大笑等动作,尤其应注意鱼刺和小骨头等容易卡住的食物。请大家都养成细嚼慢咽的良好饮食习惯。(作者为上海长征医院胸外科医生)