

医科普



寒假,这些孩子健康的新隐患,家长务请知悉。

本报记者 张冰清 通讯员 方序 童小仙 王雪飞

时光进入2月,杭州的中小学陆续放假,“小神兽们”终于解放啦!

儿科专家提醒,寒假是不少疾病高发的时节,爸妈要时刻绷紧“健康”这根弦。平时随时做好防护是第一必须,而在疫情防控的大形势下,冬季流感等传染病有所减少,但不少新的健康隐患随之浮出水面,家长更要做好预防。

钱报记者为此专程采访多位儿科医生,制作了一份最新寒假健康指南,希望孩子和家长都过一个舒心的假期。



视觉中国供图

# 就地过年的寒假 孩子们的健康更要盯紧了

## 内分泌疾病:儿童肥胖

### 管不住嘴,迈不开腿 花季少女患上糖尿病

去年居家隔离一段时间后,浙大二院儿科程海英副主任医师接诊了许多小胖子,“爸爸妈妈闲在家里没事干,天天做好吃的,孩子每天被投喂,又不能外出活动,胖个五斤、十斤的不在话下。”

这个寒假,孩子们依然不能到处乱跑,她担心开学后又会迎来一个小胖子高潮。

据统计,近20年来,我国城市学龄儿童超重和肥胖患病率上升了近10倍,达到20%左右。儿童肥胖60%~70%可延续至成年,早早地为“三高”等基础疾病埋下隐患。

最让程海英遗憾和心痛的是位花季少女小兰(化名),现在她每天注射胰岛素治疗。

小兰初一开始就到浙大二院儿科治疗,当时她已经出现高胰岛素血症和胰岛素抵抗,粗短的脖子一圈圈发黑,这种叫“黑棘皮病”的皮肤改变是儿童肥胖常见的症状,也是糖尿病的重要警告。

程海英说,如果她能“管住嘴、迈开腿”,科学减肥,还是有希望控制住血糖的。但小兰对甜食毫无抵抗力,朋友圈经常晒出国时吃到的甜点,运动也是三天打鱼两天晒网。爸爸妈妈平时忙着做生意,没空监督女儿减肥,眼睁睁看着她长成165公分、180多斤的胖妞,患上糖尿病。今年,小兰本该升入高中,但因为每天要吃药、注射胰岛素,再加上肥胖引起的心理问题,现在只能暂时辍学在家治疗。

程海英建议,寒假期间孩子要保证每天2~3小时的户外运动,如果不方便去公园、景区、野外等场所,至少也要在小区里跑跑步、打打球。

## 神经疾病:抽动症

### 每天玩8小时游戏 男孩竟然发出狗叫声

要说寒假最让家长担心的行为,玩游戏一定能列入前三名。浙大二院儿科冯建华主任提醒,过度玩游戏不仅会损伤视力、影响学业,还可能诱发一种慢性神经精神障碍疾病——小儿抽动症。

他曾接诊过一个二年级的男孩子,假期父母外出上班,男孩就窝在家里打游戏,每天平均玩8个小时以上。这样连续十几天后,一天晚上男孩突然清起嗓子,一开始只是咕噜咕噜的声音,后来竟像一条小狗一样狂吠起来,身体也随之扭动,爸爸妈妈赶紧将他送到医院,最后被诊断为小儿抽动秽语综合征。

冯建华说,该病好发于4~12岁的学龄前和学龄期儿童,发病率约1%~3%,男孩更为多见,常表现为不自主地抽动、爆发性发声和污言秽语,“部分症状有一定迷惑性,比如狂眨眼睛、清鼻子、咧嘴巴,家长可能会带孩子到眼科、五官科就诊,耽误治疗。”

他解释说,抽动症是儿童大脑发育尚不完全、体内多巴胺过度活跃导致的,过度劳累、长时间玩电子产品、情感刺激都会成为发病的诱因。

每年寒暑假,浙大二院儿科都会接诊不少抽动症患儿,大都是过量玩游戏、接触电子产品诱发的。平时,还有不少是家庭环境刺激下发病,“比如父母吵架、离婚,对孩子关注度减少等。”

冯建华说,他曾经接诊过一个家境良好的抽动症患儿,无法控制地偷同学的小东西,从中获取快感。

对于轻症的孩子来说,只要注意休息、放松精神、饮食清淡,减少电子产品的使用,症状即可减轻、消失。若有其他心理问题的患儿,还需及时进行心理干预。

## 外伤:高处坠落&疲劳性骨折

### 假期窝在家里不动 第一节体育课就骨折

浙大儿院骨科主任医师兼急诊创伤外科副主任赵国强说,高处坠落是假期常见的意外伤害,“主动的、被动的都有,都挺让人揪心的。”

一个13岁的男孩,和他五六岁的姐姐大吵一架后被愤怒冲昏了头,从5楼一跃而下,造成骨盆、股骨颈骨折,肝脾严重挫伤,脑外伤。医生奋力抢救,才把他从死亡线拉回来,至今他关节还留有后遗症,走路有点跛脚。

一个小学二年级的男孩,趁爸爸妈妈上班的空档偷看电视,没想到爸爸中途回家,他惊慌之下身体不自觉地往后一仰。当时,他正好坐在窗台边,这一仰就直接跌出窗外,从三楼坠落,颈椎骨折、脑部外伤,随后做了3次大手术,才捡回一条命。

赵国强提醒,对学龄前的孩子来说,家长要尽好看护义务,不让他们独自在阳台、窗台等危险地带活动;而对学龄期和青春期的孩子来说,家长应增加良性的沟通和交流,避免悲剧发生。

另外,他在疫情居家隔离后曾接诊多例疲劳性骨折,也值得家长注意。“居家上网课期间,孩子们运动量明显减少,复课后重新上体育课,跑个一公里就吃不消了,导致疲劳性骨折。”

疲劳性骨折又叫应力性骨折,好发于胫骨、跖骨和桡骨,常见于青少年进行不适当体育锻炼、长距离行走的中老年人,以及运动量大的新兵和运动员。

赵国强建议,孩子寒假期间也不要疏于锻炼,每天要保证一定量的户外活动。如果整个寒假都没怎么运动,开学后上体育课要循序渐进,并做好充足的准备工作。

## 烧烫伤:低温烫伤&意外烧伤

### 小暖男寒假学做饭 被炉火烧伤

浙大儿院烧伤整形科副主任姜润松告诉钱报记者,冬天很容易出现低温烫伤。

一天门诊下来,他就接诊了好几个低温烫伤的患儿。有个孩子在袜子两边各贴了一小片暖宝宝,半天后脚踝又肿又痒;有个妈妈给感冒的孩子小腿上贴了艾灸贴,四个小时后娇嫩的皮肤红了一大片,轻轻一碰就疼。

姜润松说,低温烫伤是身体长时间接触高于45℃的低热物体所引起的慢性烫伤,一般发生于婴幼儿,家长切忌让孩子过长时间接触热水袋、暖宝宝等取暖设备。

学龄期儿童在寒假里更常发生意外的烧烫伤。姜润松曾接诊过一个五年级的小暖男,父母白天工作没时间给他做中饭,他就按照菜谱学做饭,但因为不熟悉燃气灶的操作,不小心引发了一场小火灾,烧伤了手和头面部。

由于烧伤的程度不重,他不需要进行植皮手术,但手上和面部还是留下了大片的疤痕。接下来几年,他继续长高长大,但疤痕没有弹性,不会同步生长,所以手部的抓握能力和面部的表情肌都受到了限制。现在,他常趁假期到医院做点阵激光治疗,改善疤痕质地,慢慢修复损伤的功能。

姜润松说,同样条件下儿童烧伤的损伤程度往往比成人严重,处理起来也更棘手,家长平时要做好安全教育,防患于未然。

如果火灾已经发生,大人要尽快抱孩子远离热源,脱下衣物,伤情允许的情况下,立即用冷水冲洗,保持呼吸顺畅,尽快送到医院处理。