

这份健康指南

请

查

收



这几天,省内各大中小学开学,家长们都如释重负,但在暗喜之余,也提醒家长们要记得关注孩子的健康!

A 传染病多发 有效预防很重要

根据山西省疾病预防控制中心重点呼吸道传染病监测分析研判,目前我省仍然处于流感、新冠等多种呼吸道疾病交替或共同流行态势,加之,近期山西全境出现大范围降温影响,可能会出现局部的疫情波动。按照往年规律,每到这个时候,也是传染病的多发季节,流行性感冒、猩红热、流行性腮腺炎、麻疹、风疹、水痘等呼吸道传染病都会出现不同程度的上升。为此,专家建议,同学们要注意预防这几种春季常见传染病。

流行性感冒的预防,专家建议保持良好的个人及环境卫生,勤洗手、打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人。流感患者在家或外出时佩戴口罩,以免传染他人。同时均衡饮食、适量运动、充足休息,避免过度疲劳;房间每天开窗通风;尽量

不到人多拥挤、空气污浊的场所;不得已必须去时,最好戴口罩。另外,注射流感疫苗是十分有效的预防手段。

猩红热一年四季都有发生,尤以冬春之季发病为多,为此,专家建议患者应隔离治疗;猩红热流行期间,对可疑猩红热、急性咽炎和扁桃体炎患者,均应隔离治疗;对于带菌者可用常规治疗剂量的青霉素治疗,直至培养转阴,以控制传染源。密切接触者应严密观察,检疫7至12日,有条件可做咽拭子培养。疾病流行期间,应避免到拥挤的公共场所,尤其是儿童。

流行性腮腺炎的主要预防手段是接种麻疹、腮腺炎、风疹联合减毒活疫苗,疫苗不足时可单独接种流行性腮腺炎减毒活疫苗和风疹疫苗。生活中,避免去人员密集区,注意室

内消毒,养成运动的良好习惯,提高机体免疫力。同时,注意与腮腺炎患者保持距离,避免与其共用餐具以及其他公共用品。

麻疹没有特异性治疗方法,一旦患上麻疹,只能对症治疗。因此,接种疫苗是预防麻疹最有效的措施。目前,山西省麻疹类疫苗的接种程序为8月龄接种1剂麻疹风疹联合疫苗、18月龄接种1剂麻疹风疹腮腺炎联合疫苗。

风疹是由风疹病毒引起的急性呼吸道传染病,易感年龄以1至5岁为主,故流行多见于学龄前儿童。但目前没有特异性方法治疗风疹,可通过免疫接种预防疾病发生。

要预防水痘,除了要做好预防措施,专家表示,接种水痘疫苗是预防水痘的最好办法,儿童接种后可获得较好的预防效果。

B 关注眼健康
保护视力“不断电”

每到开学,就有家长开始担心:孩子视力下降了吗?开学能看得清黑板吗?要跟老师申请调整座位吗……在开学前夕,也会有家长选择带着孩子前往眼科医院进行检查。那么,面对开学,大家做好准备了吗?

“开学后,老师和家长要特别关注孩子的眼健康。”山西省眼科医院一级视光师冯恬枫提醒道。我国儿童青少年近视,呈现高发、低龄化、重度化的趋势,学业压力、电子产品、不良用眼习惯,都是诱发近视的主要原因。所以当孩子出现凑近、眯眼、揉眼、眨眼、歪头或斜视以及经常拉扯眼角的情况时,建议家长们及时带孩子到专业眼科医院进行视力检查与治疗,切勿听信偏方、按摩等非常规疗法,耽误孩子视力矫正及控制的最佳时间。“尤其是经常拉扯眼角的情况,很多家长不在意,但实际上,经常拉扯眼角,虽然能在一定程度上减少光线的散射,并压平角膜,改变屈光力,让轻度近视的视力暂时提高;但长期拉扯眼角,会造成散光。”冯恬枫说。

要预防近视,他建议孩子们首先保持正确的读写姿势,即保持“一拳一尺一寸”——手距离笔尖一寸,胸部距离桌子一拳,眼睛离作业本一尺。其次,最好能增加户外活动时间,每天2小时以上;课间可以透过窗户远眺,看看6米以外的地方,持续20~30秒或者更长的时间,放松一下紧张的眼部肌肉。在使用电子产品时,人与设备的距离最好保持在70cm~1m为最佳,显示器放在水平视线往下10~15度。初中生和高中生使用电子产品时建议每30分钟就暂停一下舒缓下眼部疲劳,小学生是20分钟,幼儿园的小朋友尽量不要观看电子设备。另外,用眼时要注意光线适中,光线比较亮时对近视的防控效果会更好,但是光线太亮,特别是蓝色光源,又影响眼睛黄斑的功能,所以建议光线不要过亮也不要过暗;晚上使用电脑时要开背景灯。

“还有就是做眼保健操,同时注意保证睡眠时间。”冯恬枫说。正确做眼保健操,对缓解视疲劳有一定的帮助;虽然不能防控近视,但大家还是可以每天做1~2次,因为它属于按摩眼部穴位,就像大家按摩放松一样,会给眼部带来舒适感。

另外,除了预防近视,冯恬枫还建议家长注意孩子的用眼卫生,预防眼部感染,减少眼部损伤。日常生活中,不要用手揉眼睛,避免因感染引起视力损害。如果眼睛出现干涩、异物感、畏光、眼红、眼痛等症状,应停止视屏行为。如症状不能缓解,及时到医院就诊。同时要注意防止物理性损伤,避免影响视力。

C 远离“开学综合征”
让孩子健康成长

“开学综合征”是指在较长的假期结束后,孩子表现出的一种明显不适应新学期学习生活的非器质性病态表现。这也成为了近几年不少家长在孩子开学时最担心的问题。“不同的环境变化,对我们的心理肯定是有影响的。”太原市妇幼保健院儿童生长发育科主任郝爱珍表示,习惯了在家生活的孩子,刚回到班集体,可能需要重新适应校园生活,很可能会出现一系列“不良反应”,需要家长投入更多的时间、精力和耐心进行疏导和帮助。另外,开学正值季节交替之际,集中返校加大了病原传播和交叉感染的机会,为各种疾病的传播和流行创造了条件。可以说,开学季孩子们往往面临着心理和身体的双重考验。

“我觉得,远离‘开学综合征’,需要孩子的自控能力,也需要家长的管理。”郝爱珍说,首先,就是引导孩子恢复平时上学的作息、学习和活动,慢慢适应开学的节奏。可以用运动锻炼代替看电视、玩游戏的时间,帮助孩子从兴奋、浮躁的状态中平静下来,一扫假期懒散状态。而且,强健的身体也有助于心理状态提升。

对家长来说,要尝试去读懂并理解孩子的情绪,帮助孩子分析原因,多鼓励、多沟通。最重要的,是给予孩子积极的心理暗示。比如可以引导孩子回忆校园发生的趣事,唤醒孩子对老师同学、校园生活的想念,让孩子重新燃起对学校生活的憧憬。

“我们也可以和孩子一起寻找仪式感,制订新学年的计划。”郝爱珍说,比如可以陪孩子一起去文具店,买新文具,为开学换上新“装备”;或是去图书馆、书店,提前感受学习氛围等。新学期的计划可以是学习计划也可以是家庭计划,新学期重点提高哪些学科成绩,如何进行体育锻炼,要增进哪些劳动技能等内容,纳入计划,从小事做起,孩子更容易获得成就感。

(张梦莹)
据山西晚报

