

成长讲堂

孩子流感发高烧
影响大脑吗

专家表示:单纯“发烧”
不会烧坏脑子

晚报讯 最近,我市迎来“流感热潮”,很多孩子“中招”,出现高热、乏力、四肢酸痛、咳嗽等症状,家长们不免担心,高热会不会把脑子烧坏?7日,市妇幼保健院儿科专家表示,通常情况下,单纯的“发烧”不会烧坏脑子,家长不必过度焦虑。

专家介绍,发热是一种临床表现,是针对外来病原体入侵产生的免疫反应,某种程度上说,发热对激活机体免疫功能是有益的。除非超高热(体温大于41℃),否则不会对孩子脑部和其他器官造成直接伤害。如果孩子发烧时出现频繁呕吐、剧烈头痛、精神差、颈强直、前凶膨隆、意识水平下降等情况,预示可能有中枢神经系统疾病,可能会导致不同程度的神经系统后遗症。

体温越高病情越重吗?答案是否定的。专家表示,不能单纯以发热的程度来判断疾病的严重程度。如果孩子超高热(体温大于41℃)持续2小时以上,那还是要小心的,过度高热会导致细胞变性,必须使用合适的退热药。

通讯员陈蓉蓉 记者冯启榕

儿童肥胖防控
牢记“52110”

家长应带头践行
健康生活方式

晚报讯 最近,在市一院儿科生长发育门诊,主任医师赵金华就接诊了一名重量级患儿小沈(化姓)。

原来,小沈是因为头痛前来门诊就诊的,但门诊检查发现这个14岁的小男孩却有高血压,并且体重严重超重。在完善一系列检查后,医生发现小沈同时还有肝功能异常、甲状腺功能异常、高血脂,磁共振提示垂体腺瘤可能。

赵金华提醒,广大家长要重视孩子的肥胖问题,儿童期肥胖会造成偏头痛、抑郁症、影响骨骼发育、影响身体机能、呼吸系统疾病等一系列不良影响。

他强调,广大家长应牢记儿童肥胖防控的“52110”建议。“5”就是每天水果和蔬菜的摄入量加起来要达到成人5个拳头大小的量;“2”指的是每天看视频,包括看电视、玩电脑等时间要少于2个小时;“1”就是每天要进行1个小时以上的中等或高等强度的体育活动;另外一个“1”就是每天吃肉不超过1份,这里1份的量相当于成人手掌(不包括手指)的大小及厚度;“0”就是不喝含糖饮料。

通讯员季菊花 记者冯启榕

《狂飙》热播后
你爱上咖啡了吗

听听营养专家告诉你这些真相

自电视剧《狂飙》热播后,剧中喜欢干嚼咖啡的高启强也悄然成了另类的咖啡代言人。那么,喝咖啡会对人体有什么影响?可以让我们普通人也变“强”吗?6日,市一院营养科发布健康提醒:不推荐本身有胃、肠溃疡或胃食管反流的患者饮用咖啡。此外,咖啡也不可布洛芬同服,否则会加剧对胃黏膜的刺激。

专家介绍,喝咖啡对大脑可以产生一定的益处,不仅能实现短期的提神醒脑,长期适量饮用能对神经退行性疾病(阿尔茨海默病和帕金森病等)产生预防发生和减缓进展的作用。同时,咖啡因可以促进多巴胺分泌,提升愉悦度,或通过神经传导,缓解疼痛,减少抑郁症患病风险。咖啡因还能刺激多巴胺和肾上腺素的产生,让我们变得机敏和专注。但咖啡只能起到临时提神的作用,无法代替睡眠对人体的修复作用。而一次性摄入过多甚至可能引发咖啡因中毒,或加重咖啡敏感人群(包括失眠症、焦虑症或双相障碍患者)的病情。熬夜和运动疲劳时最好不要多喝。

许多糖尿病患者饮用咖啡后会短时血糖飙升。但长期喝咖啡可以降低一般人群患2型糖尿病的风险,或延缓糖尿病并发症的进展。如果长期饮

用,逐步耐受胰岛素敏感的不良反应,就能获得咖啡对葡萄糖代谢的正面影响。否则,还是少喝为妙。

摄入咖啡因会在短期内促使心跳加快,血压增高,甚至造成心悸或心律不齐(特别是不常喝或咖啡因敏感的人群)。不恰当地饮用咖啡也会给本身有心脏或高血压问题,以及部分大病初愈的个体带来危险。但适量、长期、规律地饮用咖啡能帮助维持较低的血压水平,降低罹患心血管疾病的风险。所以,在排除个人的心血管疾病因素、咖啡代谢缺陷,并建立咖啡因耐受的前提下,每天摄入2~3杯咖啡对维护心血管健康似乎不是不错的选择。

专家提醒:咖啡可能产生促进肠道运动的效果,不建议腹泻或肠易激综合征患者饮用。妊娠期和哺乳期女性咖啡因摄入量不宜超过200mg/d(大约是每天2杯标准杯咖啡)。出于神经和生长发育的考量,不建议儿童和青少年喝咖啡或含咖啡因的饮料。有骨质疏松风险的中老年人不可多饮。一般人群如需饮用,也要注意及时补钙或搭配牛奶饮用。建议饮用未添加糖分、植脂末和添加剂的咖啡。一般健康成年人摄入咖啡因的安全上限为400mg/d。

本报通讯员高梵 本报记者冯启榕

“喜阳阳”后,这份“孕康”宝典请查收
不建议因“新冠感染史”终止妊娠

经历过新冠感染后,在“阳康”群体中有一部分人群却陷入了迷茫、焦虑和恐慌,他们就是正在备孕的小夫妻和孕妈妈们。最近,市妇幼保健院备孕门诊、产科门诊就迎来了不少前来咨询的备孕夫妇和“准妈妈”们。

专家介绍,目前没有研究显示感染新冠会对生殖功能造成永久性的伤害,但有部分数据显示感染后短期内可能会导致精子、卵子质量的降低。因此,目前公认安全的做法是建议新冠痊愈后3个月左右备孕,这是基于男性精子的形成时间、女性卵子从募集到排卵的时间所做出的保守估计。对于不孕或高龄夫妇,则建议可以在感染后下一月经周期正常备孕或开始助孕,不必因此耽误时间;而对于行体外受精与胚胎移植的患者,则建议转阴后6周~3个月进入周期。

新冠感染会影响胎儿发育吗?“阳康”后,孕妇要不要终止妊娠?对此,市妇幼保健院专家解释,其实母体与胎儿之间是存在母胎屏障的,大部分病毒是无法通过母胎界面直接致病胎儿的。虽然目前尚无该领域内新冠病毒的基础和临床实验依据,但作为病毒类型的一种,新冠病毒穿越母胎界面直接感染胎儿的可能性不大,且经过多轮病毒的变异,目前毒株致病性明显减弱,现有的临床数据也暂未显示它与流产、先天畸形的发生有直接的联系。对于正处在早孕期的孕妈妈们是否选择终止妊

娠,临床上暂无新冠感染后有医学指征需要终止妊娠,若确实顾虑太大的家庭,需从自身年龄、体质及家庭等因素出发综合考虑;对于处于中孕、晚孕期的孕妈妈们,由于孕周较大,此时终止妊娠反而会带来不可预估的伤害,所以只要孕妈妈们顺利康复,后期规范产检未发现明显胎儿发育等异常,产科专家均不推荐仅仅因“新冠感染史”而选择终止妊娠。

新冠感染期间服用了很多药,对胎儿有没有影响?专家表示,目前正规医院对新冠感染期的用药都是严格按照国家最新指南指导执行的,特别对于孕妈妈们,产科医生在用药时也会充分考虑到胎儿的安全,针对性使用孕期安全的退热及消炎药物,所以孕妈妈们不用过度焦虑。少部分自行用药的孕妈妈们可在产检时将用药情况详细告知医生,以咨询其对胎儿是否有影响。

市妇幼保健院提醒:对于轻、中度感染的孕妈妈们在痊愈后正常产检即可,无需增加产检次数。而对于重症或危重症孕妇,需根据病情由多学科团队联合评估后决定。需要注意的是新冠高潮虽然过去了,但季节交替仍有卷土重来的可能,孕妈妈们平时还是需要加强呼吸道防护,尽量减少人群聚集,外出戴好口罩,减少二次感染的风险。

本报通讯员单委 张命金
本报记者冯启榕

美容常识

“三角眼”并非
坏人的专利

警惕上睑皮肤松弛
影响美观

在不少小说中,“鹰钩鼻子三角眼”常常用来形容反面角色。然而,随着年龄的增长,面部开始逐渐衰老,很多人发现自己眼皮松弛明显,呈现“三角眼”的外观。对此,市中医院医学美容科副主任医师丛纲提醒:这是正常的生理现象,患者可以通过改变生活方式或手术治疗来改善。

所谓上睑皮肤松弛,是各种因素导致上眼睑皮肤弹性减弱,皮肤松软,上睑皮肤垂挂下垂,严重者遮盖瞳孔,眼裂变小,尤其是外侧皮肤松弛下垂后,久而久之就变成“三角眼”,影响视力和美观。

丛纲介绍,形成“三角眼”的原因有多重,比如遗传或者眼部疾患等先天性因素;或者衰老、过度熬夜、用眼过度等后天性因素。轻度患者,上眼睑臃肿呈现肿泡眼、原有重睑宽度变窄、活动性皱纹加重;中度患者,上睑皮肤轻度下垂、重睑不可见呈内双、静态皱纹出现、鱼尾纹进一步增多;重度患者,眼部外侧下垂尤明显,呈“三角眼”外观,遮挡视线,可伴有倒睫;特重度患者会进一步出现上眼睑凹陷、睑裂变小、视野遮挡明显,合并有倒睫、睑内翻等。

丛纲建议,轻度患者可通过改善生活习惯,或通过光电、射频等治疗改善;轻度以上患者则可以选择手术治疗,以改善外观、恢复上眼睑功能。其中,皮重睑术适用于轻度松垂、多眼皮、重睑线双侧不对称、眉眼距离适中、无眉下垂者,或者患者本人希望同时形成重睑者。手术特别注意要去掉适当上睑皮肤、眶隔脂肪,但是术后可能出现上睑臃肿的现象;眉下切口提眉术适合松垂不明显、眉眼距离较宽,无眉下垂、有合适的重睑形态者;眉上切口提眉术适合上睑中度以上松垂、眉下垂、重睑形态良好者;切眉术适合中度以上松垂、眉下垂、自身对眉毛形态不满意、准备术后重新文眉者;重睑联合提眉术适用于重度、特重程度上睑松弛、单选去皮重睑术或者提眉术均不能解决问题者。

本报通讯员仲轩
本报记者冯启榕

