

诚信二院·健康万家

## 面对新生宝宝 父母们该怎么办

初为父母的宝妈宝爸们是否想过——我该怎么才能帮助孩子去格、心理、认知、情感和社会适应性达到健康完美状态,给孩子一个良好开端呢?市二院儿童保健科医生郭凤仙指出,不同年龄段的儿童,早期发展有明显阶段性特征。

0~6个月:这一时期的婴儿处于接受爱抚的敏感时期,对于音乐和图画比较敏感,可以通过多种方式让宝宝去看、听、感觉与运动。建议宝妈注视孩子的眼睛并对孩子微笑,轻哼益智歌曲或者展示图画,并且重复以上行为。让孩子的听觉、视觉和触觉同时参与,共同产生效应。

7~12个月:此时属于婴儿创造力和表现力的突出时期,针对这一时期的儿童心理发展、生理发育特点,建议家长安排一些要孩子用到身体和手来完成的活动。比如播放动感音乐,让孩子自由律动,让孩子尽情地摆弄小乐器、撕纸、随意涂画等,不要拘束其创造力和想象力的发展。

13~18个月:这个时期孩子已经可以简单独立行动,例如走路、吃饭,对于世界充满好奇并产生自己的理解。父母可以陪同孩子做一些把音乐和图片相关联的游戏,以提高思考能力。这时可让孩子接触乐器、音乐图画书、卡片等对视觉有刺激的事物。

19~24个月:这个时期孩子的动作越来越熟练灵活,话开始增多。建议父母们在让孩子聆听的时候,带着他一起唱,并且鼓励孩子自我创作。

25~30个月:孩子开始形成自我,并学习成为一个独立的人,表达能力迅速提高。建议父母应该在一定范围内给予孩子选择的权利,如运动器材的选择、乐器的选择、游戏的

选择等,让孩子使用实践性强的器具发展精细动作。多进行一些亲子活动,特别是有角色扮演、游戏、剧目,可以让孩子更加认识自己和理解他人。

31~36个月:这一时期的儿童需要一个有序的环境来帮助他认识事物熟悉事物。例如在音乐方面,这个阶段的孩子喜欢探险、聆听各种音响,能有区别地模仿声音,能模仿家长进行歌唱,能使用简单的打击乐敲击稳定节拍。家长们要给孩子更多示范,给他们讲音乐故事,甚至一起表演一个音乐童话,让孩子在模仿中促进技能和理解力的发展。

市二院儿童保健科拥有一支专业的儿童保健队伍,并采用“儿童早期综合发展评估与指导系统软件”为每一位宝宝早期综合发展保驾护航。

### 专家链接

郭凤仙,市二院(市儿童医院)主治医师,从事儿科、儿童保健工作近十年,对儿童常见病、多发病有丰富的临床经验。郭凤仙擅长婴幼儿生长发育监测、营养咨询及养育指导、高危儿保健等儿童保健技术,尤其对婴幼儿早期综合发展指导、发育评估、神经行为评定及儿童多动症、抽动症的诊治等方面有独到之处。

漯河市二院(市儿童医院)  
全国百姓放心医院  
市重点专科 儿科  
地址:漯河市交通路201号 电话:2424537 21661524

### 健康课堂

## 为什么蹲久了站起来会头晕

不知道你有没有过这样的经历,反正我有过蹲时间太长,猛地站起来时感觉头晕甚至眼前一黑的情况。相信这种感觉很多人都有,难道我们都是贫血吗?

首都医科大学某教授认为,这种现象并不是贫血的表现,它在医学上叫直立性低血压或者称为体位性低血压。主要是由于长时间蹲着或坐着的时候,腰和腿都是曲折的,血液不能上下流通。当人突然站起来时,下肢血管受压的情况下得到解除,全身血液迅速流向腰部、腿部,这样一来就造成上半身,特别是头部的缺血,致使大脑暂时性缺血不足。由于头和眼睛对氧气和养料的要求特别严格,即使短暂的缺血不足,也会使它们的工作发生故障,因此会有眼前发黑、天旋地转的感觉。

遇到这种情况,不必过分惊慌,因为当头部供血不足,心脏就会马上加紧工作,又把血液输送上去,用不了多久,人体就恢复正常了。但是如果晕得很厉害,最好迅速再蹲下,停顿数秒再渐渐站起来情况就会好很多。

这种现象不是每个人都会发生的,血液循环调节机能好的人,发生这种现象比较少。而体质衰弱的人,则较容易发生这种情况。如果不存在器质性病变的话,一般情况下的脑部供血不足,都可以通过加强营养、规律作息、适量运动等方法来调节和加以改善。如果经常出现蹲起头晕的现象,调理后仍不能得到有效改善,建议去医院进行检查,以便对症下药。

最后提醒大家,无论是久坐还是久蹲,都不要突然站起,动作应当缓慢些。

据《科技日报》

## 用眼过度小心“少花眼”

“花眼”常常被称为“老花眼”,但是现在有很多年轻不到40岁的人也会出现“花眼”的情况,可以称之为“少花眼”。

“花眼”主要与年龄密切相关。年轻时,人们的晶状体(视物的调节器官)柔软且富有弹性,有很强的看近看远的调节能力。随着年龄增长,晶状体渐渐老化,调节能力变弱,看近时容易出现视物模糊的现象,好像是“雾里看花”。

对于年龄不足四十岁的人来说,当看近处的事物时间稍长就会出现视物模糊的现象,同时伴随着眼睛酸痛、眼胀。此时的视力下降其实有一个过渡期,因为晶状体的老化是有一个过程的。所以不要直接去眼镜店配镜,更不要随便购买地摊上的老花镜。应该到医院

做一次全面的眼科检查,排除器质性病变。

如果经诊断为“少花眼”,也不要急于佩戴老花镜,因为这段时间并非真正的“老花”且“老花”的程度不高,晶状体老化程度也不稳定,会造成频繁换镜,戴了眼镜也会出现眼部不适的情况。

在“少花眼”的过渡期,其实可以通过自我调节来缓解眼胀眼痛等不适症状,建议用眼45分钟左右定时闭目休息一会儿,最好向远处眺望几分钟;每天中午坚持做眼保健操;感到眼睛干涩、酸胀时,使用热敷或缓解疲劳的眼药水。另外,最好坚持一定量的运动和吃一些天然抗氧化食物,延缓“老化”过程,如绿茶、海藻、石榴、山竹等。

据《北京晨报》

# 专于妇幼保健 精于优质服务

## ——记漯河市妇幼保健院(市三院)保健部

见习记者 刘彩霞

不论何时,妇女儿童的健康一直牵动着每个家庭的幸福。漯河市妇幼保健院(市三院)的保健部承担着全市妇女儿童的保健、健康教育及基层保健业务指导、培训和科研等工作,用精湛的医术和优质服务为广大妇女儿童的健康保驾护航。

### 开展各项妇幼保健业务

如今二胎全面放开,为满足广大妇女儿童不断增长的保健需求,市妇幼保健院(市三院)以妇女儿童健康需求为导向,积极开展保健业务,开设了婚前保健、围产期保健、生长发育测评与指导、孕产儿超声骨密度检测、婴儿游泳抚触、营养咨询、心理保健、产后康复、盆底康复等服务项目,用先进的技术设备和专业医护人员,为每位接诊对象进行一对一的保健检查、健康指导。

在婴儿游泳、抚触方面,与社会上众多婴儿游泳馆不同,市妇幼保健院(市三院)保健部对馆内环境、设施严格要求,室内每天定时紫外线消毒杀菌,毛巾等用品高压灭菌,防止交叉感



市三院保健部全体成员。 梁焜 摄

染,同时安排从事临床护理工作16年的主治医师负责,丰富的工作经验和高标、严要求,更加专业地为每位婴儿服务。

此外,该院产后康复门诊与临床妇产科相互协作,对每位住院产妇进行产后康复,包括子宫复旧和乳腺疏通,取得了良好效果。在盆底功能障碍筛查和防治上,引进近百万的先进筛查机和治疗仪,为产后42天和30岁以上已婚育龄妇女进行检查、康复、治疗,促进产后妇女尽快恢复身体机能、育龄妇女盆底功能康复。

为了降低出生缺陷的发生,

方便孕妇产前筛查,该院积极与上级专业机构合作,开展“无创DNA”检测和微量元素基因检测,提高了保健质量。正是因为各项优质服务的开展,每月来院参加孕产期保健人数大幅增加。

### 开展公益活动普及保健知识

孕育新生命过程漫长,为了缓解孕妇产前筛查,以便孕有更加聪明健康的宝宝,保健部医护人员建立手机微信群,及时为孕妇产前筛查生活问题。除了经常更换制作院内保健知识展板,还

通过每周免费举办的孕妇课堂,增加制作婴儿包被、为婴儿缝衣服、插花等手工活动。在保健专家的引领和陪伴下,准备爸和准妈妈聚在一起相互交流经验、活跃气氛,使孕妇产前筛查得到放松。在轻松、愉快的氛围中学到产褥期保健知识,得到社会各界的认可。比如每年11月17日“世界早产儿日”前夕,围绕早产儿的健康问题,保健部联合宣教科积极开展系列宣传活动,通过发布微信健康知识、制作宣传栏、飞播字幕、在报纸上发表科普文章等进行大力宣传,开展早孕的预防专题讲座,提高大家对早产儿健康问题的重视。

为进一步扩大保健知识的普及范围,市妇幼保健院(市三院)保健部还通过三八妇女节、六一节、母亲节、母乳喂养周等重大节日,开展义诊和妇幼健康宣传活动,让妇幼健康保健知识走进更多的家庭中。

### 保障“三网”监测工作质量

漯河市是国家妇幼三网监测点,由市妇幼保健院(市三院)保健部承担该项工作,几年来,

他们把此项工作列入重要议事日程。指定三名负责人负责“三网”监测工作,把各项工作做到认真扎实。为做好监测工作,保健部制定完善系列管理制度,统一了全市孕产妇、儿童健康档案及各项基础登记,每季度组织一次“三网”监测例会,定期开展质控,进行信息通报、核对数据、反馈问题,保证了监测质量,多次受到省专家的表扬。

在全市“两个死亡”评审工作中,市妇幼保健院(市三院)坚持孕产妇、儿童死亡评审制度,每年组织专家,对每例孕产妇、儿童死亡进行认真评审,查找死因,分析死亡影响因素,为降低孕产妇、儿童死亡,制定干预措施提供可靠依据。

为推动全市妇幼保健工作的开展,市妇幼保健院(市三院)保健部认真履行职能,定期组织医护人员到基层进行业务指导,到基层讲课,开展调研,帮助基层解决问题。每年有针对性的举办2-3期全市妇幼卫生培训班,对妇幼卫生人员集中培训,进一步提高了全市妇幼卫生队伍素质,促进了全市妇幼卫生工作的顺利开展。

### 图说新闻



4月11日下午,漯河医专二附院召开2017年度中层领导集体廉政约谈会。要求全院党员干部要认真学习“一准则一条例一规则”,严明政治纪律和政治规矩,认真落实党风廉政建设责任制、排查廉政风险、增强防范意识、加强监督管理,促使医院党风廉政建设落到实处。院领导班子成员及全院中层领导干部出席会议。 刘宝霞 卢 闯 摄

## 漯河市妇幼保健院

## 召开妇幼卫生工作会议

为全面贯彻落实省、市妇幼卫生工作会议精神,奉行“儿童优先、母亲安全”的宗旨,切实加强妇幼卫生工作,提升妇幼健康服务能力,漯河市妇幼保健院于2017年4月6日下午召开妇幼卫生工作会议,副院长张华丽和保健部、妇产科、儿科、NICU等科室主任、护士长16人参加会议。会议传达了省市妇幼卫生工作会议精神,总结过去一年的妇幼卫生工作和存在的问题,明确了新的一年工作目标,提出医院要着力打造妇幼健康服务品牌为妇女儿童健康保驾护航。

会议指出,2017年医院重点要加快妇幼保健机构建设,积极开展三级妇幼保健院创建活动,认真学习保健机构等级评审标准,以创建活动为契机,规范和扎实开展各项妇幼卫生工作,提升服务能力,突出妇幼特色,积极开展生全过程的医疗保健服务。特别是要加强产儿科急救,大力开展急救演练,确保母婴安全。同时,推广使用母子手册,做好双向转诊等工作。会上,大家就有关会议内容进行了讨论和互相交流意见,会议在热烈的氛围中进行。

梁焜

### 关爱老人

## 你被老年痴呆“盯”上了吗

人的记忆力是逐渐衰退的过程,一般到60岁后才会感到记忆力下降。老年痴呆症的学名叫“阿尔茨海默症”,全世界每3秒就会出现1个新的老年痴呆患者。中国是老年痴呆症的“重灾区”,全世界4个老年痴呆患者,其中就有1个是中国老人。

中国阿尔茨海默病协会名誉主席、中国健康管理联合会副会长王荫华教授介绍,除了高龄外,教育程度低、智商低、精神压抑、遭遇重大生活事件、受过头部外伤、有痴呆家庭史、营养有缺陷、有代谢问题、有心脑血管疾病(如高血压、动脉硬化等)、有感染、贫血等,都属于患老年痴呆症的高危因素。

王荫华教授认为,老年痴

呆预防远远重于治疗,老年人尤其要关注脑保健。要多交流、多沟通,还要多运动。每日规律锻炼身体,可延缓大脑衰老。

王荫华教授认为,广州白云山和黄中药、白云山复方丹参片爱心公益基金等机构联合研发的“全国首支防治老年痴呆健康操”——“聪明操”是不错的选择。

此外,王荫华教授认为,西医关注局部、中医关注整体,中西医结合治疗是一大优势。白云山复方丹参片具有延缓衰老、保护神经细胞、改善认知障碍、学习记忆损害等功能,在对老年痴呆的治疗有很正规的科学研究结果作为依据,安全性也很好。

据《生命时报》

### 健康快讯

## 如何有效避免感冒侵扰

时升时落的温度总让人措手不及,感冒的人变得越来越

### 感冒的起因

感冒患者增多,原因可以分为内因和外因。一方面,气温浮动较大,气候干燥,空气流通也不畅,为感冒发病创造了适宜的外部条件。另一方面,尤其是人们在饮食上多肥甘厚腻、辛辣刺激食物,容易导致内热产生。

对于年轻人甚至孩子来说:体内有热是根本,再加受凉是诱因。对于老年人来说:感冒是因为基础病多,体质弱,造成抵抗力下降再加上着凉。

### 感冒要对症用药

每个家庭都有各种各样的感冒药,一般多使用感冒清热颗粒或感冒退热颗粒等中成药,可是有时候感冒吃了药不见好反而症状加重,这是什么原因呢?这还要从对症用药说起,不区分感冒的类型盲目吃药,药不对症,不仅不能治疗感冒可能还会加重感冒症状,延长感冒病程。

风寒感冒指因受凉而引起的感冒,患者往往怕寒怕风,咳嗽多痰。风热感冒则是由风热引起,通常表现为发热重,咽喉肿痛,多黄色鼻涕。针对风寒感冒,应选用首要功能为疏散风寒的药物,而针对风热感冒可以选用清热解毒的中成药。

但是临床复杂之处在于很多非专业人士对于风寒还

是风热常常分辨不清,所以经常会出现风寒感冒用双黄连、板蓝根的情况,导致“雪上加霜”感冒不容易好,这个时候就得及时就医了。

### 如何治好感冒

很多人治疗感冒,症状一没就认为药不用打了,药不需吃了,感冒已经好了,继续“吃香喝辣”。隔几天,咽喉咳嗽,肯定又要回到医院就医的样子。这样做是忽视了感冒的三个阶段。

感冒的病程可分早期、中期、恢复期。感冒早期,各种症状相对明显,包括发热、咽喉肿痛、鼻塞等;发烧期,发烧症状有所缓解或基本消退,会出现热退咳存或热降咳存;到了恢复期,感冒各种症状逐渐消退,但是还会有余热未清,口干等症状。

除了正确认识感冒发病全过程分阶段区别用药外,在感冒前期我们还可以自行选一些小药片,加速感冒病程变换,快速有效治愈感冒。针对风寒感冒,感冒前期可以用以香菜、葱白或生姜煮水服用,达到解表散寒的作用。针对风热类型的感冒,可以选用板蓝根或直接服用双黄连、感冒退热颗粒等中成药。

比起亡羊补牢,我们更要注意未雨绸缪,增强自身的抵抗力,自然能抵御疾病的侵袭。同时,在感冒盛行的季节,注意个人防护,避免到人多空气不流通或是流行感冒频发的地区。据《北京青年报》

### 科学育儿

## 手足口病可接种疫苗预防

春夏是手足口病发病高峰期。专家提醒,手足口病有强传染性,容易被家长忽视,重症手足口病会威胁到孩子生命,应当及早预防,及时发现。提前接种预防重症手足口病的疫苗,是有效预防手段。

由于手足口病传播途径多,婴幼儿普遍易感染,平时可通过以下方法进行预防:儿童饭前便后、外出回家后,要用流动清水及洗手液或肥皂洗手;看护人在接触儿童前、替幼童更换尿布、处理粪便后均

要洗手;餐具、奶瓶每次使用前应煮沸20分钟或高温消毒;玩具应每周清洗,尿布、毛巾、衣物、被褥等应该经常换洗与晾晒;室内要注意开窗通风,室内物品注意清洁擦拭;避免接触患病儿童;流行季节,尽量少去人群聚集,空气流通差的公共场所;注意孩子体温的变化,并留意口腔、手、足、臀部是否有疱疹或斑丘疹;儿童一旦出现发热、出疹等症状,应及时送到正规医院就诊。

新华

