

早产宝宝如何“追上”足月儿

干预越早越好,最好从出生后就开始干预

记者 韩虹丽
通讯员 吴伟 于坤坤

抓住宝宝脑发育敏感期,早期干预

山东大学附属儿童医院儿童保健研究所副主任李玲表示,“干预开始的年龄,对干预效果具有极其重要的意义,特别是出生后第一年最为重要。早期干预越早越好,早产儿最好从出生后就开始。”

李玲说,干预是根据婴幼儿智力发育规律进行的教育活动,即利用触觉、视觉、听觉、运动的本体感觉和前庭平衡觉,促进婴幼儿智能、运动、情绪和社会能力发展,减少发育风险。

儿童脑发育有一定的敏感期。李玲说,脑细胞增殖是从妊娠头3月至生育后1岁,过了此时期,神经细胞不再复制或再生。“新生儿脑重量约为370g,6个月时约700g,占成人的50%,2岁前增长最快。”由此看来,2岁前进行良好的刺激,对孩子脑功能和结构有着更为重要的影响。

婴儿脑发育也具有一定可塑性。大脑的可塑性,可以理解为通过学习和训练,大脑某一代表区的功能,可以由邻近的脑区代替,也表现为脑损伤后,在学习、训练后,脑功能在一定程度上恢复。

“大脑早期可塑性表现为可变更性和代偿性。所谓可变更性,是指细胞的特殊功能可以改变,对刺激敏感性可塑造;代偿性是指一些神经细胞,能代替邻近受损的神经细胞功能,或通过较低级的神经中枢来代偿。”李玲说,代偿的关键是早期干预。

所以,家有早产儿,家长一定要充分重视,定期检查、随访和监测,根据专业医生的建议,尽早开展早期干预。

李玲说,如进行健脑按摩、运动训练、感觉统合训练、认知语言训练、音乐疗法,物理治疗如脑电仿生电刺激疗法、生物电子激导平衡疗法等,还可以进行中医治疗,如针灸、推拿、耳穴压豆等,促进



儿童生长发育。

正常儿童的标准,如果不达标怎么办

早产儿出生的身长与体重,通常低于足月儿,在相关的生理功能方面,也较足月儿弱,如呼吸、循环功能、体温调节能力、体液平衡及内环境保持稳定能力等,通常较足月儿有所欠缺。

李玲表示,评估早产儿体格生长发育情况,通常用身高、体重、头围来衡量,对于早产儿,体格生长存在一个允许的落后年龄范围,一

般在体格评价时,矫正胎龄至40周再进行评价,考虑到各器官系统发育不平衡,当早产儿长到18个月时,头围便不再矫正,到24个月时,体重就不再矫正,而到40个月龄后,身高就不再矫正。

“家长在评估早产儿的体格发育时,需要辩证地看待,具体问题具体分析,孩子超过40月龄后,体格生长应该与同龄孩子同论,如果早产儿的身高体重不达标,我们需要分析孩子的营养摄入、有无过敏、疾病等因素。”李玲说。

在喂养时,通常选择母乳+母乳强化剂,或早产儿配方

乳,以提供早产儿所需的营养。对于体重小于1500g的早产儿或体重大于1500g、伴有3天以上肠道喂养不耐受的早产新生儿,通常需要联合肠内营养,其目的也是为了提供足够的热量和氨基酸,以维持能量和氮平衡。

也就是说,在营养与喂养方面,如果不能给予早产儿更高能量的供应,将不利于其追赶生长,从而导致与足月儿的差距长期存在。

早产儿智力发育如何评估

李玲介绍,对于早产儿,很多医生推荐使用“矫正月龄”,来判定他们的发育是否在正常范围。矫正月龄考虑了宝宝早产的时间长短,有助于使评估结果更加准确。

计算宝宝矫正月龄的方法是,首先算出早产儿的出生日期比预产期提早了几周,然后,再从早产儿的实际月龄中减去这段时间。

举个例子,如果宝宝4个月大,早产了8周,那他的矫正月龄就是4个月减去8周(即2个月),结果是大约2个月,也就是说,他的月龄相当于2个月大的足月宝宝。

早产儿脑发育过程也会存在各种异常情况。定期请医生检查,可及时发现问题,及时进行早期干预和纠正。

只要宝宝在出生后1个月内不存在脑出血、不存在先天性脑发育异常等遗传或严重损伤性脑病,定期接受医生指导后,宝宝的行为发育与正常儿童间不应有明显差异。

“对学龄期而言,部分家长将孩子学习成绩差归咎于早产,实际上是不客观的,我们要仔细分析原因,如早产儿的生产史,有无缺氧、窒息,出生后有持续性疾病理性黄疸,出生后生长发育监测状况,是自幼落后还是智力倒退等。”李玲说,儿童注意缺陷与多动障碍,也可导致孩子成绩下降,其中低出生体重,是危险因素之一。对这类孩子,需在儿童保健门诊就诊咨询,给予心理、行为或药物治疗。

突然“老花”,快查查眼底

“三高”人群不节制饮食,很容易发生眼底出血

记者 焦守广

春节期间,由于饮食不节制,不少“三高”人群出现了眼底出血情况。“三高”人群如不控制好血压、血糖、血脂,很容易诱发眼底血管堵塞及眼底出血等眼底病。眼科专家表示,当眼底出血时,一般从眼睛外表看不出任何症状,但患者在视觉上会出现黑影遮挡、视野模糊等症状。

眼底血管阻塞导致的眼

底出血如不及时治疗,有可能导致难以控制的新生血管性青光眼。如果长时间拖延,可能导致视力严重衰退,甚至丧失光感、眼球不保。

患者如果出现单眼突然失明或之前出现过间歇性失明的情况,有可能是视网膜中央动脉阻塞,要尽量争取在90分钟内迅速就医,否则治疗效果将大打折扣,甚至将导致永久性失明。

针对“三高”人群,山东中

医药大学附属眼科医院眼科专家提出几点建议:

1、定期检查,及时就医。为了避免“三高”对眼睛产生严重不良影响,患有糖尿病和心血管疾病的人应特别注意:每3至6个月,一定要进行一次眼科检查,在医生指导下进行科学治疗。

2、突然“老花”,查查眼底。“三高”患者是眼底病变的高危人群,应定期进行眼部检查。如果出现“老花眼”,应该

引起重视,有可能是眼底出现了轻微病变;如果眼前突然一片漆黑,或眼前骤然出现黑影,两旁物体依稀可辨等,应立即就诊。

3、室内照明的强弱,也是影响眼部老化的因素之一。有些“三高”老人为节省电费,时常在光线昏暗的环境下用眼,这会造成眼睛调节过度或痉挛,继而加重眼睛疲劳、酸胀,应适当调整老年人居住环境的照明情况。

生活课堂

每种咳嗽都有适配糖浆

武汉市中心医院药剂科主管药师杨科介绍,不少人出现咳嗽症状后,会自行购买止咳糖浆服用,认为“糖浆”既没什么副作用,又能止咳,可以任意选用。

其实,市面上的止咳糖浆多为中成药,从中医辨证角度来讲,咳嗽也分风寒和风热,必须对证选药才会有好的疗效。

风寒咳嗽

主要表现为痰多清稀、舌淡苔白,常伴有恶寒怕冷、无汗、头痛、鼻塞、流清涕等症状。

杏苏散是治疗外感凉燥的经典方剂,因此含有杏苏、杏仁等字样的,多可治疗风寒咳嗽,如杏苏止咳糖浆、杏仁止咳糖浆。治疗风寒咳嗽的还有半夏止咳糖浆、桔梗止咳糖浆等。

风热咳嗽

主要表现为咳喘、胸闷咽痛、痰稠黄,舌边尖红或绛、苔微黄,常伴有畏风、身热喜凉、鼻流黄浊涕、口渴、头痛等。

川贝性寒味微苦,因此含有川贝的糖浆多可治疗风热咳嗽,常见的有川贝枇杷露、川贝止咳糖浆、牛黄蛇胆川贝液、羚贝止咳糖浆。

以下常见糖浆分别有适用症状

急支糖浆用于外感风热所致咳嗽;枇杷止咳糖浆主治咳嗽气逆、痰不爽;感冒止咳糖浆主治外感风热所致的感冒;

沙参止咳糖浆主治肺热燥咳、潮热久咳、干咳、痰困难等;

罗汉果止咳糖浆、远志糖浆,适用于寒热不明显者。

安全服用糖浆注意4点

除了要分清寒热,服用止咳糖浆还应注意以下事项:

不要轻易服用止咳药:一般情况下,轻度咳嗽咳痰,排出痰液后会缓解,不需用药;如剧烈咳嗽影响休息,再用止咳药,但不可长期服,一般用药不超过3天。

饭后0.5—1小时服用:止咳糖浆有一定刺激性,饭前服用会对胃黏膜产生刺激。饭后立即服用,则可能因刺激而产生恶心呕吐情况,建议饭后半小时服用。

用药5分钟内不要喝水:服用止咳糖浆后,部分糖浆会覆盖在咽部黏膜表面,可减轻炎症对黏膜的刺激,缓解咳嗽。建议喝完糖浆5分钟内不要喝水。

有些患者不宜服用:糖浆剂含糖量较高,糖尿病患者不宜服用。含有罂粟壳的止咳糖浆,如咳速停糖浆、枇杷止咳糖浆,12岁以下儿童、孕妇及哺乳期女性不宜服用。

凉茶不能当水喝

凉茶主要成分由菊花、金银花、甘草、陈皮等中药煮沸后加糖制成,有一定的清热除湿、滋阴去火等功效,有助于缓解牙龈肿痛、口腔溃疡、大便干结等症状,肺虚久咳的人可以考虑饮用。

注意:手脚容易冰凉、胃寒、大便经常偏稀的人尽量少喝凉茶,以免加重原有症状;凉茶更不能拿来当水喝,否则会损耗人体阳气,每天200毫升~400毫升即可。

吃完龟苓膏别立刻喝浓茶

龟苓膏主要成分是龟板、土茯苓、生地、黄、蒲公英、金银花、菊花等,具有清热解毒、滋阴补肾、消除暗疮、润肠通便作用。

注意:1.龟苓膏一天一盒(180克到300克左右)就够了,一周不要超过三盒;

2.龟苓膏有一定的清热排毒作用,脾胃虚寒或虚弱的人不宜吃太多;

3.龟苓膏以滋阴为主,吃完后不要立刻喝浓茶。

小健