

过敏性紫癜的症状与识别方法

□程涛

在我们生活的世界里，孩子们的笑声和欢跃是我们的宝贵财富。然而，有时他们会因为一些看似普通的病症而陷入困扰。今天，我们将讨论一种名为过敏性紫癜（Henoch-Schönlein Purpura, HSP）的疾病，它常常以孩子肚子痛和腿上出现疹子的形式出现。

让我们来了解一下什么是过敏性紫癜。这是一种免疫系统疾病，通常由某种形式的过敏触发。在过敏性紫癜中，皮肤、关节、消化道和肾脏可能会受到损害。最常见的症状是皮肤上出现紫色或红色的斑点，通常在双腿或双脚上最为明显。这些疹子可能伴有疼痛，

尤其是在运动或活动后。

那么，如何识别过敏性紫癜呢？首先，要了解孩子是否有肚子痛和腿上出现疹子的症状。此外，观察孩子的其他症状也很重要，如关节疼痛、疲劳、发热或呕吐。如果孩子有这些症状，特别是如果这些症状在短时间内没有改善，或者疹子在腿上持续出现，那么应该立即寻求医疗帮助。

过敏性紫癜是如何影响孩子的健康的？虽然大多数孩子在经过适当的治疗后可以完全康复，但过敏性紫癜可能会对他们的身体造成一些长期影响。例如，皮肤上的疹子可能

会导致皮肤感染或色素沉着。消化道问题可能会导致严重的腹泻或呕吐。而肾脏问题可能会影响孩子的肾功能，甚至可能影响他们的生命质量。

对于家长来说，预防过敏性紫癜是非常重要的。首先，要了解并管理孩子的过敏原。避免可能引起过敏的食物或环境因素。其次，保持孩子的充足休息和适当的运动，以减轻关节疼痛。最后，定期进行健康检查，以便及早发现任何可能的症状。

总的来说，过敏性紫癜是一种需要我们密切关注的疾病。作为家长，我们需要了解这

种疾病的常见症状，以便及时发现并寻求医疗帮助。同时，我们也需要采取预防措施，以减少孩子患上这种疾病的风险。希望每一位家长都能了解并关心孩子的健康，因为他们是我们最珍贵的财富。

在预防和治疗过敏性紫癜的过程中，我们应该记住一点：健康不仅仅是没有疾病，它还涉及到我们的身体、心理和社会福祉。因此，我们每个人都需要尽自己的一份力量，共同维护我们的健康环境，为孩子们创造一个更美好的未来。

（作者单位：河南省光山县人民医院）

孤独症的早期识别与干预措施

□王星星

孤独症，也称为自闭症，是一种神经发育障碍，影响约1%的儿童。虽然孤独症的症状可能因个体差异而异，但通常包括社交沟通障碍、重复行为和语言模式以及兴趣狭窄等特征。早期识别和适当干预可以极大地改善孤独症儿童的生活质量。本文将探讨孤独症的早期识别和有效的干预方法。

一、孤独症的早期信号

对于家长和监护人来说，了解孤独症的早期信号非常重要。一些常见的信号包括：

1. 社交互动困难：孤独症儿童可能难以理解其他人的情感，难以建立友谊关系，甚至在与人交往时感到不安。

2. 语言和沟通技巧发展缓慢或异常：他们可能缺乏适当的语言或非语言沟通方式，或者可能有重复性和仪式性行为。

3. 兴趣爱好狭窄：孤独症儿童可能对某一种或几种特定活动特别感兴趣，而忽视其他活动。

4. 重复性行为：有些儿童可能会表现出重复的肢体动作或行为模式，如不停地摇晃或拍打。

当发现孩子出现这些异常行为时，家长应及时寻求专业帮助，以便进行评估和诊断。

二、孤独症的早期干预

对于孤独症儿童的早期干预，主要包括

行为干预、教育干预和药物治疗等。关键在于早发现、早干预，以最大限度地促进儿童的发展。以下是一些有效的干预方法：

1. 提供稳定和支持性的环境：为孩子提供一个安全、舒适和稳定的氛围，有助于他们更好地适应。

2. 结构化教育：使用结构化教育方法，包括时间、空间和活动的安排，以帮助儿童学习适应日常生活和社交情境。

3. 社交互动训练：通过游戏、故事讲述等方式，帮助儿童学习社交技巧，提高他们的社交能力。

4. 音乐和艺术治疗：利用音乐和艺术作

为媒介，帮助儿童表达情感，增强他们的自我意识和社交理解。

5. 家庭支持：家长和监护人在儿童干预过程中起着关键作用。提供家庭支持，包括教育咨询、家长培训等，有助于提高家庭干预的效果。

孤独症的早期识别和干预对于儿童的发展至关重要。通过了解孤独症的早期信号，家长可以及早发现并寻求专业帮助。有效的干预方法包括提供稳定和支持性的环境、结构化教育、社交互动训练、音乐和艺术治疗以及家庭支持。

（作者单位：河南省光山县人民医院）

孕期营养与体重：合理膳食，健康增重

□张燕

孕期是女性生命中的一个特殊时期，同时也是一个关键时期，对于胎儿的生长发育和母体的健康有着重要的影响。在这个时期，孕妈妈们不仅需要为自己提供足够的营养，还需要为胎儿提供充足的营养。然而，孕期营养的摄入并不是越多越好，过度的摄入可能导致体重过度增长，对母体和胎儿的健康造成潜在风险。因此，合理膳食，健康增重是孕期营养的重要原则。本文将围绕孕期营养与体重这一主题，向读者介绍孕期合理膳食的重要性、孕期营养需求、孕期增重标准以及如何通过合理膳食实现健康增重。

一、孕期合理膳食的重要性

孕期合理膳食不仅关乎孕妈妈们的身体健康，也关乎胎儿的生长发育。孕期营养的摄入不仅要满足孕妈妈自身的基础代谢，还要为胎儿的生长发育提供足够的营养。如果孕期营养摄入过多或不足，都可能导致一系列

健康问题。例如，营养不良可能导致胎儿发育迟缓，而过量摄入营养则可能导致孕妈妈体重过度增长，进而引发一系列妊娠并发症。因此，孕期合理膳食是保障母体和胎儿健康的关键。

二、孕期营养需求

孕期营养需求是一个复杂的话题，需要孕妈妈们认真对待。在孕期，孕妈妈们需要摄入足够的碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等营养素。其中，碳水化合物是能量的主要来源，蛋白质则是胎儿组织生长和修复的重要物质，而脂肪则提供了胎儿大脑和神经系统发育所需的必需脂肪酸。此外，孕妈妈们还需要摄入各种维生素和矿物质，以满足胎儿各阶段生长发育的需要。在选择食物时，孕妈妈们应尽量选择天然、健康的食物，避免摄入过多的添加剂和糖分。

三、孕期增重标准

孕期增重是衡量孕期营养状况的重要指

标之一。根据世界卫生组织的建议，孕妈妈在整个孕期合理的增重应在11.5-16kg之间。具体来说，孕早期（1-3月）增重不应超过2kg；孕中期（4-6月）每周增重0.5kg左右；孕晚期（7-9月）每周增重0.4kg左右。需要注意的是，这些数值只是一个参考范围，每个孕妈妈的实际情况可能会有所不同。如果孕妈妈在孕期有特殊的健康问题或营养需求，应在医生的指导下进行增重管理。

四、如何通过合理膳食实现健康增重

1. 制定合理的饮食计划：孕妈妈应根据自己的身体状况和营养需求，制定合理的饮食计划。饮食计划应包括各种营养素的摄入量，以满足孕期营养需求。建议孕妈妈在医生的指导下制定饮食计划，或者参考一些专业的孕期饮食指南。

2. 均衡饮食：

孕期饮食应注重多样化，既要保证各种营养素的摄入，又要避免过量摄入某些营养

素。建议孕妈妈多吃富含蛋白质、矿物质和维生素的食物，如鱼类、肉类、蔬菜、水果等。同时，尽量避免摄入过多的高热量、高脂肪和高糖分的食物。

3. 控制餐后零食：

餐后零食往往会导致能量摄入过多，进而导致体重增长过快。建议孕妈妈控制餐后零食的摄入量，尽量避免食用高热量、高糖分的零食。

4. 适当运动：

适当的运动有助于控制体重增长速度，减少肥胖的风险。建议孕妈妈在孕期适当增加运动量，如散步、瑜伽等。

总之，孕期合理膳食是保障母体和胎儿健康的关键。通过制定合理的饮食计划、均衡饮食、控制餐后零食和适当运动等方法，孕妈妈们可以有效地实现健康增重。希望本文的内容能为孕妈妈们提供有益的指导和参考。

（作者单位：河北省廊坊市广阳区妇幼保健院）

常见外科疾病的预防与护理方法

□刘春宏

外科疾病是各类疾病中较为常见的一类，包括创伤、感染、肿瘤、畸形等。这些疾病不仅影响患者的身体健康，也给他们的生活带来诸多不便。为了有效预防和治疗这些疾病，我们需要了解一些基本的预防和护理知识。本文将就常见的外科疾病进行科普，并提供一些实用的预防和护理建议。

一、常见外科疾病的预防

1. 创伤：日常生活中，我们应该注意保护自己，避免意外伤害。在进行户外活动或使用工具时，要小心谨慎，佩戴必要的防护装备。若发生意外创伤，应立即就医。

2. 感染：保持个人卫生是预防感染的关键。勤洗手，避免共用个人物品，如牙刷、剃刀等。在处理生食和熟食时，应避免交叉污染。如出现感染症状，如发热、疼痛、肿胀等，应及

时就医。

3. 肿瘤：保持健康的生活方式，如均衡饮食、适量运动、避免吸烟和饮酒等，有助于降低肿瘤的发生风险。定期进行身体检查，及早发现异常，及时就医。

4. 畸形：有些外科疾病在出生时即存在，如先天性畸形。这些疾病可能影响患者的生长发育和心理健康。孕期保健和产前诊断可以帮助早期发现和干预这些疾病。

二、常见外科疾病的护理

1. 伤口护理：手术后，定期对伤口进行清洁和消毒，避免感染。保持伤口区域的干燥，避免剧烈运动，以免影响愈合。

2. 疼痛管理：对于疼痛明显的患者，可以遵医嘱使用止痛药或进行物理治疗。同时，保

持良好的心态，积极面对疾病，也有助于缓解疼痛。

3. 合理膳食：合理膳食是预防疾病的重要措施之一。注意膳食搭配的平衡和营养的充足供给有助于增强体质和提高免疫力。应多吃新鲜蔬菜、水果、全谷类食品等富含维生素和膳食纤维的食物；减少高脂肪、高糖分、高盐分等不健康食品的摄入；适量补充蛋白质和钙质等营养素有助于预防骨质疏松等疾病的发生。

4. 康复锻炼：在医生的指导下，进行适当的康复锻炼，有助于加快身体的恢复。

5. 心理护理：外科疾病可能会给患者带来一定的心理压力。保持良好的心态和情绪状态有助于预防疾病的发生和康复。当面对压力和焦虑等不良情绪时，医护人员和家属

应给予患者关爱和支持，应及时调整心态、放松心情、缓解压力等措施有助于降低患病风险。同时注意培养乐观向上的生活态度和积极面对困难的精神状态。

通过本文的介绍，我们可以了解到常见外科疾病的预防和护理知识。为了有效预防和治疗这些疾病，我们需要养成良好的生活习惯，注意个人卫生，定期进行身体检查，并在患病时积极配合医生的治疗和护理。同时，我们也要了解基本的医学知识，以便在遇到问题时能够做出正确的判断和处理。

总之，通过采取一系列的预防和护理措施，我们可以有效地减少外科疾病的发生率和病痛程度。让我们共同努力，提高健康水平，享受美好生活。

（作者单位：河北省玉田县中医医院）