

预防儿童口呼吸 让孩子赢在起跑线

□ 陈启红

儿童口呼吸是指在正常呼吸过程中,儿童由于某种原因(如鼻腔阻塞、不良习惯等),导致空气主要通过口腔而非鼻腔进入体内进行气体交换的现象。

正常情况下,人们主要通过鼻腔进行呼吸,因为鼻腔具有过滤、加温、加湿空气的功能,对保护呼吸道健康至关重要。当鼻腔通气受阻或习惯性张口呼吸,就会出现口呼吸的现象。口呼吸是一种危害性很强的错误呼吸方式,儿童因颌面发育尚未定型,长期口呼吸会引起较成年人更为严重的后果。因此,预防口呼吸,才能让孩子赢在起跑线。

一、了解口呼吸及其危害

我们先来看个案例:小红原本是一个拥有明亮眼睛和甜美笑容的七岁女孩,由于家族遗传加上城市环境中的过敏原刺激,小红自幼便饱受过敏性鼻炎的困扰。每当季节变换或是接触到某些特定物质时,她的鼻子就像被堵住了阀门,迫使她不得不通过嘴巴进行呼吸。起初,家人并未对此给予足够的重视,认为这只是暂时的现象。然而,随着时间的推移,小红的面部轮廓开始发生变化:下巴后缩,嘴唇因长期微张而显得干瘪,甚至出现了轻微的龅牙现象。这些变化不仅让小红的容貌失去了往日的灵动与可爱,更重要的是,口呼吸还影响了她的睡眠质量,导致她白天精神不振,学习注意力难以集中,成绩也开始下滑。

小红的故事,是众多因口呼吸而面临成长挑战的儿童的一个缩影。它警示我们,预防儿童口呼吸,不仅是关乎外貌美观的问题,更是关乎儿童身心健康、学业成就乃至未来人生道路的重大课题。

因此,我们有责任也有必要采取行动,通过科学的引导和有效的干预措施,帮助孩子们纠正不良的呼吸习惯,让他们能够健康、快乐地成长,在人生的起跑线上赢得更加坚实的步伐。

二、寻找口呼吸的原因

儿童口呼吸的原因主要分为两类:一种是疾病原因导致的:如腺样体肥大、过敏性鼻炎、鼻中隔偏曲等鼻咽部疾病,增加鼻腔通气阻力,迫使孩子张口呼吸;另一种则是不良习惯导致:部分儿童在鼻咽部疾病时形成了用口呼吸的习惯,即使疾病治愈后,这种不良习惯仍持续。

三、口呼吸的识别

并非所有的孩子张嘴呼吸都是口呼吸,部分宝宝张嘴呼吸,但是用鼻子呼吸,是正常现象。以下方法有助于口呼吸的识别:

1. 宝宝熟睡时是否张嘴,若张嘴,将宝宝双唇轻柔至不留缝隙,观察宝宝是否因窒息感出现挣扎或惊醒,如有挣扎应立即停止,如闭合后可以平稳,观察5分钟有无出现挣扎。
2. 将一面低于室温的镜子放在宝宝上

唇和鼻子中间,镜面朝鼻腔,观察镜面是否起雾,记录水雾的直径。同样将镜面放置于上层上,记录水雾直径,如水雾直径增大,则判断存在口呼吸或口与鼻共同呼吸。

3. 将纸巾撕成长条分别放于宝宝的鼻子和嘴巴前,如果放在嘴巴前的纸条被吹起,则说明为口呼吸。

四、发现孩子口呼吸怎么办

家长自主识别口呼吸,不能代表医生诊断的口呼吸,也不建议简单粗暴的居家自行贴“闭嘴贴”。

口呼吸通常由腺样体、扁桃体肥大、过敏性鼻炎、鼻中隔偏曲、后鼻孔狭窄等鼻、鼻咽、口咽部疾病等儿科、耳鼻喉科、口腔科疾病引起,其中腺样体、扁桃体肥大最常见。如怀疑宝宝存在口呼吸,建议至医院儿科、耳鼻喉科或口腔科就诊,寻找并去除病因,尽快恢复上呼吸道的通畅;如合并矮身材,建议同时至儿童生长发育门诊就诊;如合并注意力不集中、情绪行为异常,需至儿童康复科就诊。

五、预防措施

1. 及时治疗诱发口呼吸的疾病:定期带儿童进行体检评估,及时发现并治疗腺样体肥大、过敏性鼻炎等鼻咽部疾病,对于过敏体质、体弱多病的孩子应及时回避开敏原、脱敏、体质调理等;遵医嘱进行药物治疗或手术治疗,以改善鼻腔通气状况。

孕期常见皮肤问题的护理方法

□ 黄文敏

怀孕是女性一生中极其特殊的阶段,身体在此期间会经历多种变化,其中皮肤问题尤为常见。这些问题不仅可能影响孕妇的外貌,还可能带来不适感。本文将介绍孕期常见的皮肤问题,并提供相应的护理建议,帮助孕妇更好地应对这些皮肤变化,保持健康、美丽的肌肤。

一、妊娠纹的护理

1. 使用保湿霜或油:孕妇在选择保湿产品时,应优先考虑那些含有天然成分的,如维生素E、可可脂和乳木果油,这些成分能有效滋润皮肤,增强皮肤的柔韧性和弹性。每日在沐浴后使用保湿霜或油,轻柔按摩至皮肤吸收,这不仅能帮助锁住水分,还能通过按摩促进血液循环,增强皮肤的修复能力。
2. 增加胶原蛋白摄入:在怀孕期间,通过摄取富含胶原蛋白的食物,如鱼类、蛋白质丰富的肉类,以及补充适量的维生素C来促进胶原蛋白的合成,可以帮助皮肤更好地应对拉伸压力。虽然胶原蛋白补充剂也能提供帮助,但在选择时应咨询医生,确保其安全性和适用性。此外,保持均衡饮食,多摄入水果、蔬菜和含锌的食物,有助于促进皮肤健康。

3. 保持适度体重:增长过快或过多的体重增加会导致皮肤无法及时适应身体的变化,从而增加妊娠纹的风险。通过制定合理的饮食计划,控制每日摄入的热量,避免摄入过多高糖、高脂肪的食物,可以帮助孕妇保持健康的体重增长。此外,适度的运动,如散步或孕妇瑜伽,也能帮助控制体重,增强皮肤的弹性和抵抗力。

二、色素沉着的护理

1. 使用防晒霜:孕期荷尔蒙的变化容易导致色素沉着,特别是面部的黄褐斑。孕妇应选择物理防晒霜,这类防晒霜通过形成物理屏障来阻挡紫外线,不含对胎儿可能有潜在影响的化学成分。每日出门前,应至少提前15分钟均匀涂抹防晒霜,并且在长时间户外活动时每隔两小时补涂一次。此外,即使在阴天或冬季,紫外线仍然存在,因此防晒霜应全年使用。
2. 配戴防晒帽或太阳镜:在阳光强烈的日子里,除了使用防晒霜,孕妇还应配戴宽边防晒帽和太阳镜,以保护面部和眼周脆弱的皮肤免受紫外线的伤害。宽边帽能有效遮挡直射阳光,减少面部暴露在阳光下的面积,而太阳镜则能保护眼周细嫩的皮肤,防

止紫外线引起的皱纹和色素沉着。这些物理防护措施不仅简单易行,而且能够在不增加皮肤负担的情况下,进一步减少色素沉着的风险。

3. 使用含维生素C的护肤品:维生素C以其卓越的美白和抗氧化功效而闻名。孕妇可以选择含有维生素C的护肤品,涂抹在容易出现色素沉着的部位,比如面部和颈部,从而帮助减轻色素斑点的形成。维生素C不仅能抑制黑色素的生成,还能促进皮肤的新陈代谢,使肤色更均匀亮泽。使用这类产品时,应注意避开阳光,建议在夜间使用,效果更好。

三、孕期痤疮的护理

1. 使用温和的洁面产品:孕期由于荷尔蒙的波动,皮脂腺的分泌可能会增加,导致痤疮的出现。孕妇应选择不含皂基的温和洁面乳,避免使用含有刺激性化学成分的产品,以免加重皮肤的负担。每日早晚各洁面一次,可以去除多余的油脂和污垢,保持毛孔通畅。此外,洁面时应使用温水,避免过热或过冷的水温,以防刺激皮肤。
2. 避免频繁洗脸:虽然保持皮肤清洁很重要,但过度清洁同样会对皮肤造成伤害。

频繁洗脸可能会破坏皮肤的天然屏障,导致皮肤过度干燥和敏感,从而反而刺激皮脂腺分泌更多的油脂,形成恶性循环。因此,除了每日早晚的基础清洁外,孕妇应避免过度清洁,只需在皮肤明显出油时,轻拍少量清水或使用温和的洁面巾即可,避免频繁使用洁面产品。

3. 保持心理放松:孕期由于身体和心理上的变化,情绪波动可能会影响内分泌变化,从而加重痤疮的发生。因此,保持心情愉快、避免过度焦虑,是管理痤疮的重要部分。孕妇可以通过适度的运动、聆听轻松的音乐、进行冥想或深呼吸练习等方式来减轻心理压力。

总之,孕期皮肤问题是女性在孕育生命过程中常见的挑战,但通过正确的护理方法,这些问题是可以得到有效缓解的。妊娠纹、色素沉着和痤疮虽然常见,但通过预防措施和科学的处理方法,孕妇可以在孕期保持肌肤的健康与美丽。孕期是一个充满挑战与希望的阶段,关注皮肤护理不仅能提高孕妇的自信心,还能为新生命的到来增添一份美丽的祝福。

(作者单位:广西贵港市人民医院)

宫腔镜手术对生育的影响及注意事项

□ 阳梅英

宫腔镜手术是一种现代医学常用的微创手术,主要用于检查和治疗子宫内病变。随着手术技术的不断发展,这种手术的应用范围越来越广,许多女性通过宫腔镜手术解决了子宫内的各种问题。然而,许多人也关心这种手术是否会对生育能力产生影响。本文将介绍宫腔镜手术对生育的影响,并提供相关的注意事项,帮助女性更好地了解和应对这种手术带来的潜在影响。

一、宫腔镜手术的基本原理与应用范围

1. 宫腔镜手术的原理:宫腔镜是一种细长的内窥镜,通过宫颈进入子宫腔内,医生可以借助它直接观察子宫腔内的情况,并在必要时进行手术。由于宫腔镜手术属于微创手术,创伤较小,因此恢复时间较短,并发症相对较少。
2. 宫腔镜手术的应用范围:宫腔镜手术常用于子宫内息肉、子宫肌瘤、子宫纵膈、宫腔粘连等病变的诊断和治疗。此外,它还可用于排查不孕不育原因,评估子宫内环境是否适合胚胎着床。对于月经异常或不明原因的盆腔疼痛等症状,也可以通过宫腔镜手术进行诊断。

二、宫腔镜手术对生育的潜在影响

1. 对子宫内膜的影响:宫腔镜手术主要作用于子宫内膜,而子宫内膜的健康状况直接关系到胚胎的着床和发育。部分患者在手术后可能出现子宫内膜的损伤,影响其再生能力,从而可能对生育产生一定的影响。不过,这种情况在经验丰富的医生操作下发生的几率较低。为了减少对内膜的损伤,医生通常会在术前进行详细的检查,并在手术过程中尽量避免不必要的操作。
2. 宫腔粘连的风险:宫腔镜手术后,有少部分女性可能会出现宫腔粘连,即子宫内壁部分或全部粘连在一起,导致宫腔狭窄或闭塞。这种情况可能影响月经的正常流出,进而影响生育能力。宫腔粘连的发生与手术操作过程中的创伤以及术后子宫内膜的修复状况密切相关。为了降低宫腔粘连的风险,医生可能会在术后为患者使用抗粘连的药物,并建议定期复查。
3. 对未来妊娠的影响:总体来说,宫腔镜手术的成功实施通常不会对女性的生育能力造成显著影响,甚至在某些情况下可以提高怀孕的几率。然而,对于已经存在子宫内病变

的患者,手术后是否能够顺利怀孕还需要视具体病情而定。术后的子宫环境是否适合怀孕,需要通过术后复查来评估。

三、宫腔镜手术后的注意事项

1. 术后休息与护理:宫腔镜手术虽然属于微创手术,但术后仍需适当的休息和护理以确保最佳的恢复效果。患者在手术后的几天内应避免剧烈运动和重体力劳动,给予子宫充分的时间进行自我修复。术后短期内,患者应注意避免使用盆浴或进行性生活,以防止感染的风险。如果术后出现腹痛、出血过多或发热等异常症状,应立即就医。日常生活中,患者应注意保持良好的个人卫生,定期更换卫生巾,并避免使用可能导致感染的女性卫生用品。此外,合理的饮食和充足的睡眠也可以帮助身体更快恢复到健康状态。
2. 术后药物治疗与随访:根据患者的具体手术情况,医生通常会开具抗生素、抗炎药物或激素类药物,以预防术后感染和减少炎症反应。这些药物的使用应严格按照医生的指示进行,从而确保药效的最佳发挥和副作用的最小化。除了药物治疗,术后的定期随访也能有效保障恢复效果。随访过程中,医生会

通过超声检查或其他影像学手段,评估子宫内环境的恢复情况,并及时发现和及时处理可能出现的问题。对于有生育计划的女性,医生可能会在随访中进行生育能力的评估,提供科学合理的建议,帮助患者在合适的时间怀孕。此外,患者应按时进行相关检查,以确保手术的长期效果。

3. 调整心理状态:手术带来的焦虑和不安在某些患者中是常见的现象。患者应保持积极的心态,充分了解手术的利弊,并在需要时寻求专业心理支持。术后早期的心理调整有助于加速身体的恢复,并为未来的怀孕做好准备。

总之,宫腔镜手术作为一种微创手术,给许多女性带来了治愈希望,同时也带来了生育影响的担忧。正确理解宫腔镜手术的原理及其对生育的影响,并在术后采取相应的注意事项,可以帮助女性在获得治疗的同时,最大程度地保全和恢复生育能力。无论是术前准备还是术后恢复,保持良好的心态、积极配合医生的治疗和随访,都是女性健康和生育的保障。

(作者单位:广西桂林市人民医院)