

# 4岁男孩肠扭转坏死

## 饭后不要马上剧烈运动



### 4岁男孩饭后蹦蹦跳跳 小肠发黑、坏死

广东一个4岁男孩,吃完晚饭就开启了跳一跳模式。上上下下、反反复复,没个消停。可是没过多久,孩子就呕吐、头痛,一直捂着肚子喊疼。本来以为是小事情,直到孩子痛得跪在地上,吓得家长立刻送医。检查结果出来:肠扭转坏死,孩子150厘米长的小肠全部发黑、坏死,同时腹腔还伴随暗红色脓液流出……

医生表示,孩子本身小肠系膜穿孔,加上饭后蹦蹦跳跳。于是小肠钻进这个“孔”里,发生肠扭转坏死,孩子痛得死去活来。医生立刻对孩子实施了手术,将坏死的小肠切除。

翻翻新闻,这样的案例也不是第一次了。近日,深圳一名7岁女童吃完午餐后,跟老师跑步时晕厥,送医抢救无效身亡,死因是孩子饭后剧烈运动所致。

### 剧烈运动是导致肠扭转的重要诱因

肠扭转说白了,就是“肠打结”。发病急、进展快、病死率高,被称为“肠道杀手”。原理就跟绳子打结一样。比方说,吃饱后剧烈运动、重体力劳动,暴饮暴食、肠道肿瘤等……都容易

引起肠扭转。还有像案例中的小男孩儿,本身小肠有裂孔,导致小肠钻了进去。旋转角度大了,就是肠扭转,特别严重凶险。其中,饭后(饱餐后)剧烈运动,

是导致孩子出现肠扭转的常见诱因。活泼好动是孩子天性,不管是饭前、饭后都不能追逐打闹,避免出现误伤。吃饱后最好休息半小时到1小时,再柔和运动。

### 饭后别着急做这些事

**饱餐后不宜进食大量水果**  
常说“饭后后果”,但我们不提倡饭后立马吃水果。孩子本身就吃饱了,再来一顿水果,相当于吃两顿饭,对孩子肠胃不好。加上一些水果热量高、糖分高。像榴莲、香蕉等,不仅容易撑坏胃,还特别容易长胖。

**不宜马上睡觉**  
吃饱了也不能马上睡觉,当时血液正在忙于消化,如果这时候躺下来,

大脑容易缺氧犯困,肠胃蠕动也变慢,就容易引发肥胖。

**不宜立刻洗澡**  
吃饱饭也不能立刻给孩子洗澡,这样很容易出现呕吐甚至窒息的危险。洗澡时血液流通,皮肤下的血管需要更多的血流,不利于消化。一般是在饭后1小时—2小时为佳。

**不要立刻喝碳酸饮料**  
现在天气热了,像可乐、雪碧,“咕

噜咕噜”一口喝下去,确实很爽。据研究,长期过量摄入碳酸饮料,会影响孩子对钙的吸收,导致骨质疏松、骨骼发育迟缓,其骨折风险会增加大约3倍—5倍。因此不管是日常,还是饭前饭后,孩子尽量少喝碳酸饮料。

那孩子天生爱蹦蹦跳跳怎么办?可以引导孩子饭后看会儿电视、绘本,听听故事等。主要是吃饱后,让孩子在一个安静的环境下消化一下食物。据《第一儿科》

# 婴儿易患肺炎球菌性疾病

大家都知道,母乳喂养能在早期给宝宝提供母体抗体,让宝宝免于疾病的困扰。但母传抗体是会随着年龄的增长而逐渐下降的。

专家指出,宝宝从6周龄开始,母传抗体水平就会慢慢降低,到6个月时,几乎就没有了,而此时宝宝的免疫系统还相当脆弱,容易受到病菌的侵袭,此时就需要一些外来因素帮助孩子建立抗体。

说起疾病,最让妈妈头疼的就是肺炎。一旦患上了肺炎,孩子受罪,大人也跟着心力交瘁,还要承受不菲的花费,偏偏肺炎球菌性疾病还就以6个月—11个月龄宝宝为高发人群。

肺炎球菌性疾病主要的治疗方案是用抗生素。但抗生素也面临着耐药问题。随着抗生素用得越来越多,有些细菌对抗生素不太敏感了,这也是目前治疗中遇到的一个麻烦问题,产生耐药。因此,与其患了疾病再去治疗,不如先主动预防疾病。

肺炎球菌的危害巨大,它并不仅仅是让孩子患上肺炎这么简单。肺炎球菌还可能引起一些其他的疾病,例如急性中耳炎。如果细菌侵蚀到血液里,就容易引起全身性菌血症。而如果细菌进入颅内,就会造成脑膜炎等问题。这些问题如果控制不好,就可能给孩子造成一些后遗症,比如说耳聋、瘫痪、智力低下等,最严重的情况甚至会造成孩子死亡。

其实,肺炎球菌在自然界是普遍存在的,它广泛定植于人们的鼻咽部。专家指出,在宝宝6周龄时,鼻咽部就有一定的定植,其比例小于10%,随着年龄的增长,定植率会越来越高,甚至达到40%。一旦宝宝免疫力低了,这些细菌就会乘虚而入。专家指出,接种疫苗是最有效的预防方式。

据《健康时报》



# 市疾控中心一项调查表明 半数以上学生眼睛近视

6月6日是第26个全国“爱眼日”,宣传主题是“关注普遍的眼健康”。

在沧州市卫生健康委的领导下,2020年,沧州市疾控中心组织专家在全市进行了儿童青少年的近视监测。全市调查了35所幼儿园、32所小学、30所初中、16所普通高中、2所职高、1所大学。调查36639名学生,平均近视率为54.39%,幼儿园大班儿童近视率为22.29%,小学生近视率为41.54%,初中生近视率为71.62%,普通高中学生近视率为84.64%。

调查表明,我市儿童青少年的近视情况还是很严重的,预防近视是学校、家庭和社会的共同责任,家庭在学生用眼卫生中起着重要作用,父母和监护人要了解科学用眼、护眼知识。以身作则,强化户外活动和体育锻炼,培养和督促儿童青少年养成良好的用眼卫生习惯,使其建立爱

护眼行为。

市疾控中心专家提醒广大家长、学生,做好近视的预防要了解以下几方面的知识:

**1. 近视影响儿童青少年身心健康** 近视会导致眼睛视物模糊、干涩、疲劳、注意力不集中、头晕等,影响孩子的正常学习、生活和身心健康。有些专业和工作对视力有严格要求,近视有可能影响升学和择业。近视还会增加视网膜病变等并发症的风险,严重的可导致失明。

**2. 坚持充足的白天户外活动** 坚持充足的白天户外活动对于预防近视和防止近视加重有重要意义。教师和家长应引导孩子积极参加体育锻炼,每天使孩子开展两小时以上的白天户外活动,寄宿制幼儿园不应少于3小时。

**3. 保持正确的读写姿势** 不正确的读写姿势会增加发生近视的风险。教师和家长应为孩子

提供适合其坐高的桌椅和良好的照明,并经常提醒、督促孩子读书、写字坚持“三个一”,即眼睛离书本一尺,胸口离桌沿一拳,握笔的手指离笔尖一寸,且读写连续用眼时间不宜超过40分钟。教师应指导学生每天认真做眼保健操。

**4. 避免不良的读写习惯** 预防近视要避免不良的读写习惯,应做到不在走路时、吃饭时、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书、写字、使用电子产品。

**5. 控制使用电子产品的时间** 长时间、近距离、持续盯着手机、电脑和电视等电子产品的屏幕,是近视的诱因之一。学校使用电子产品的教学时长原则上不超过教学总时长的30%。课余时间使用电子产品学习30分钟—40分钟后,应休息、远眺、放松10分钟。非学习目的

使用电子产品单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。6岁以下儿童要尽量避免使用手机和电脑。家长在孩子面前应尽量少使用电子产品。

**6. 近视要早发现、早矫正** 看不清黑板上的文字或远处的物体时,可能是发生了近视。定期进行视力检查,有利于早发现、早矫正,防止近视加重。0岁—6岁是孩子视觉发育的关键期,应当尤其重视孩子早期视力保护与健康。

**7. 保证充足的睡眠和合理的营养** 充足的睡眠和合理的营养是保证视力健康的基础。小学生每天睡眠时间要达到10小时,初中生9小时,高中生8小时。儿童、青少年应做到营养均衡,不挑食、不偏食、不暴饮暴食,少吃糖,多吃新鲜蔬菜、水果。

**8. 一旦确诊为近视,应尽早** 在医生指导下配戴眼镜,并定期

**复查** 一旦被医生确诊为近视,就应该进行矫正,不然视力有可能进一步下降。配戴眼镜是当前矫正视力的常用方法,但具体配戴哪种眼镜,应听从医生的指导。通过配戴眼镜对视力进行矫正后,应坚持戴镜,且应继续保持良好的用眼习惯,每半年到医院复查一次。

**9. 警惕近视能治愈的虚假宣传** 截至目前,医学上还没有治愈近视的方法,只能通过科学的矫正、改善用眼习惯等避免近视加重。不要相信能治愈近视的宣传和商业营销。不科学的处置可能会导致视力进一步下降,甚至造成眼部感染或外伤等严重后果。

市民朋友们,让我们共同关注少年儿童健康,爱护青少年眼睛,让每一个孩子有良好的学习、生活习惯,拥有一双明亮健康的眼睛,放眼未来,健康成长!

马玉梅