

# 宝宝要睡好 秘诀少不了

## 儿保科专家提醒,宝宝要着重培养其自主入睡的能力

□半岛全媒体记者 滕镜淑

充足优质的睡眠,可以恢复体力,增强免疫力,促进宝宝生长发育,许多人以为睡眠障碍是成年人的“专利”,青岛妇女儿童医院儿保科专家提醒,儿童也可能发生睡眠障碍,家长应及时注意掌握合理的人睡方式。

专家介绍,宝宝入睡时过度依赖大人的安抚而不能自主入睡,常常需要奶睡、抱睡。夜间醒来时,需寻求同样外界条件或父母帮助,导致长时间无法自主入睡,频繁或长时间夜醒。疾病(过敏、疼痛、消化不良、呼吸道感染等)、白天过度兴奋、作息不规律、营养元素缺乏等因素也会导致宝宝睡不安稳。在培养宝宝良好的睡眠行为习

惯之前,首先要排除以上因素。

应对宝宝入睡困难,我们要着重培养其自主入睡的能力:

1. 确保白天规律作息,保证进食量,防止宝宝因为白天没吃饱而在夜间频繁饿醒,尽早培养宝宝吃和睡分离。
2. 避免宝宝在喂奶时睡着,应确保宝宝在醒着时被放到床上自主入睡。
3. 为宝宝安排适宜而固定的睡眠程序,比如洗澡、放轻音乐助眠等。
4. 培养自主入睡的过程中,鼓励使用过渡期物品,如小毛巾、毛绒玩具或妈妈的衣物。在抱着宝宝的时候,手臂上可以垫个毛巾,放下的时候连着毛巾一起,就不容易让孩子对温度的变化产生警觉。等宝宝熟睡后,注意将毛巾从床上拿

开,以免造成宝宝窒息。

专家表示,宝宝在出生后的前三个月,基本上无法分清昼夜,睡眠需求量大,一天可有六至七次以上的睡眠,每天总睡眠时数可以到十三至十八小时。三个月后,我们要开始有意识地培养宝宝睡眠的昼夜规律。

宝宝白天睡眠过多,可以在孩子平时睡醒前一刻钟左右将其唤醒,维持3~4天后,再提前一刻钟将宝宝唤醒。直至日间的睡眠时长不影响其夜间睡眠时长为宜。

婴幼儿的人睡时间一般是晚八点,学龄前儿童则是晚9:00~9:30,最晚别超过十点。改善宝宝睡眠问题的关键是对症下药,了解宝宝的睡眠需求和规律,培养良好的睡眠习惯。

据了解,在儿童生长发育的过程中,孩子经常出现睡觉不踏实、易惊醒的情况,甚至有梦魇或者梦游的情况,这种情况一般与大脑的兴奋度高有关。

对于这类孩子,主要以日间舒缓情绪,培养良好的睡前行为习惯为主。比如白天避免看恐怖或过于刺激的画面,睡前不做过于兴奋的游戏。可以尝试一些规律且舒缓的睡前活动,比如洗脸、洗脚、讲故事,听舒缓的音乐等,慢慢形成习惯,促进宝宝睡眠。

在夜惊和梦游发作时,尽量避免过多干预,在保证孩子安全的前提下给予适当安抚,引导其入睡即可。若宝宝夜惊和梦游问题反复发作,严重影响睡眠质量时请及时就医。

## “海豚计划”再度来袭

### 亲子携手沉浸式探秘健康成长

□半岛全媒体记者 王爱科

9月25日,盈康一生“海豚计划”公益项目之“我是小医生”亲子体验日在青岛盈海医院儿童健康中心举办。活动中儿科专家科普孩子生长发育过程中的专业知识,并为儿童进行公益义诊。

随着人们生活水平的不断提高,儿童的物质营养条件和生长发育环境有了显著提升。然而,如矮小、性早熟等成为了部分孩子“成长的烦恼”。“家长要经常关心孩子的体格特征和生长发育,定期测量身高、体重,检查孩子的第二性征,一旦发现异常,要及时去医院检查,千万不要掉以轻心。”青岛市立医院儿科副主任医师吕淑云在专家讲座中建议。

在儿童生长发育过程中,把握住大脑发

育“黄金期”至关重要。“根据《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》中数据,受抑郁情绪困扰的青少年高达24.6%。而青少年的心理健康,与大脑发育有着密切关系。”青岛盈海医院副主任医师阙积荣呼吁,可以通过脑数据云综合能力测评技术,帮助家长发现孩子大脑潜在的优势,因材施教。

盈康一生相关负责人表示“海豚计划”公益项目将会继续,用爱与科技共护儿童快乐成长。盈康一生将充分发挥在大健康领域的资源聚合优势,不断加强技术与服务的融合创新,联合生态方持续迭代健康服务场景,为更多孩子健康快乐成长提供多元化、定制化服务,更为每个家庭提供“预防治康养”全生命周期健康服务,不断满足人民群众日益增长的美好生活需要,助力健康中国。

电话拨一拨 问题全解决  
96663

地址: 青岛市南京路110号 新闻热线: 96663 网址: www.bandao.cn

# 警惕入耳式耳机损伤听力

## 长期低音量使用或致耳聋 听力早筛查防止听力损失

□半岛全媒体记者 王爱科

每年9月的第四个星期日是“国际聋人日”。中国是世界上听力残疾人数最多的国家,约有2780万人。听力损失不只是老年人的“专利”,也正日趋年轻化。全球至少有11亿年轻人存在因不良用耳习惯而带来听力损失的风险。海慈医疗集团本部耳鼻喉科主任、西院区耳鼻喉科学科负责人刘盛林介绍,耳聋是不同程度听力损害的总称,听力筛查是及早发现、及时管理听力损失的有效方法。

造成耳聋的因素也有很多,可分为先天

性因素和后天性因素。先天性因素包括遗传因素,即基因或者染色体变异以及孕期母体环境中受到感染等。后天性因素引起的耳聋可以发生在任何年龄,例如,随着衰老听力损失风险增加,环境或者噪声过大、严重外伤、耳毒性药物以及婴幼儿时期高热疾患等。

当代社会生活工作节奏较快,很多年轻人生活压力过大,精神过度紧张、情绪波动较大,这些都可能是耳聋的诱发因素。而且耳机在年轻人中的持续使用已经成了普遍现象,而这类电子通信设备的最大分贝可达115分贝,如果不注意适当间歇,极有可能造成耳聋。即使耳机的音量并不大,长期使用

入耳式耳机对人们的听力仍然会产生一定的损害。

那么我们在日常生活中应该如何预防听力损失?在听力开始下降的时候,怎样才能减缓听力损失?

海慈医疗集团本部耳鼻喉科副主任葛洪洲介绍,听力筛查是及早发现、及时管理听力损失的有效方法。早发现、早治疗可阻止或延缓听力损失的发生、发展。

其次,日常生活中也应注意预防听力损失。例如,避免使用耳毒性药物;避免使用过硬的工具掏耳朵,以防损伤耳道皮肤或者鼓膜造成感染而影响听力;积极治疗感冒、鼻

炎、鼻窦炎等,避免病菌进入中耳腔引起急性中耳炎;避免熬夜、疲劳导致的内耳血液循环障碍,从而引起神经性的耳聋或者耳鸣;避免噪音的反复刺激。

对于急性听力下降,药物治疗是改善听力的重要方法。通过使用扩张血管改善微循环的药物以及营养神经药物、激素等,使用活血化瘀与开窍行气之中药、安神补心药、针灸、理疗等,科室中西医并重特色治疗具有良好的效果,对于突发的听力下降及耳鸣患者能够很大程度的改善甚至治愈。对于长期耳聋或用药物干预无法获得良好效果的重度耳聋,人工耳蜗和助听器是治疗的重要方法。

# 眼红、眼痛总反复是种病

## 专家发出提醒,青壮年更容易复发

□半岛全媒体记者 齐娟

近日,“互联网打工人”小王饱受眼红、眼痛困扰,在互联网上“寻医问药”许久,给自己下了诊断——结膜炎。市面上叫得出名堂的“网红眼药水”也用了七七八八,症状还是反反复复,不见好转,近期还出现了视力下降的情况,在家人催促下才来到青岛眼科医院北平院区就诊,经青岛眼科医院北平院区副主任医师李君详细检查眼部状况后,发现可

不是简简单单的“结膜炎”,原来小王是得了“虹膜睫状体炎”。

据青岛眼科医院北平院区副主任医师李君介绍,虹膜睫状体炎是虹膜炎和睫状体炎的总称,本病多为单眼发病,症状包括眼红、眼痛,视力下降、畏光、流泪等,常反复发作,好发于青壮年。慢性患者症状不明显,但易发生继发性白内障或继发青光眼。医生在检查时可发现患者眼部有明显的睫状充血、角膜后沉着物、房水混浊、虹膜纹理不清等。

为什么会得虹膜睫状体炎?李君介绍,多种因素都可以得上虹膜睫状体炎,病原体感染:细菌、真菌、病毒、寄生虫等可以直接侵犯眼部组织引起炎症。自身免疫因素:在人体免疫功能紊乱时,免疫系统将对正常的眼组织产生免疫反应,将眼组织识别为需要清除的对象,于是免疫细胞活化,并释放细胞因子,从而引起炎症。创伤及理化损伤:因破坏眼球结构导致病原体进入眼内而引起炎症。免疫遗传因素:研究发现,某些虹膜睫状

体炎的发病与特定的基因有关,有可能是某些基因的突变或丢失导致炎症出现。全身炎症性疾病:如患者本身存在脊柱关节炎、川崎病等,常常会继发虹膜睫状体炎。

得了虹膜睫状体炎,该如何治疗?李君介绍,得上这种疾病后,要做散瞳处理,防止虹膜后粘连,避免并发症,解除睫状体和瞳孔括约肌痉挛,缓解眼痛症状;用糖皮质激素和非甾体抗炎药,减轻眼部炎症。李君建议年轻人平时要养成良好的作息习惯。