

医院“含娃量”飙升 专家支招健康攻略

矮小症莫等闲,厌学症别再拖,割包皮莫跟风,玩乐高甬太久



小朋友在排队验光。



林苑主任医师(左一)带队查房。

■记者 陈丹 通讯员 林小锋
实习生 胡铭蕾/文
记者 石美祥/摄

暑期过半,各家医院“含娃量”持续走高。不少家长利用假期,为孩子解决身体困扰,为健康“充电”。

近日,记者走访福州市第一总医院儿童专科院区(福建省福州儿童医院、福州市儿童医学中心),采访外科、眼科、心理科、内分泌遗传代谢科等热门科室,为家长支招健康攻略。

减重千万别突击

内分泌遗传代谢科平日便是热门科室,暑期门诊量又增加约30%,住院患儿数量更是翻倍。就诊患儿不仅来自省内各地,还有为数不少来自省外,甚至还有国外“组团”前来的。为了满足就诊需求,除了安排志愿者引导,科室医生更是全力投入临床一线,加班加点,力求让孩子们“挂得上号,看得上病”。

科主任陈瑞敏主任医师介绍,暑期就诊的患儿涵盖各类生长发育问题及罕见病,尤其是肥胖、性早熟、矮小症。其中,肥胖患儿增长最明显,6月以来已接诊130多例,比去年同期增加20%。

“暑期是减重好时机,最近就有一对母子互相鼓励减重,两人都减了不少。”陈主任说,但也有值得警惕的例子,前阵子医生建议一名肥胖患儿通过合理运动减重,结果复查时却发现孩子的肌酸激酶大幅飙升,原来家长给孩子安排了“特种兵”式突击训练,每天运动四五个小时。医生赶紧叫停,并提醒家长:突击式运动不仅达不到应有的效果,严重时还可能引起横纹肌溶解症!

暑期刚开始,就有很多家长带孩子来看“长不高”。在门诊,陈主任遇到了一些比较遗憾的病例,如有个女孩身高才1.37米,但骨骺线几乎闭合,意味着身高定格。陈主任提醒,一旦发现孩子可能身材矮小,一定要及时就诊,“耽误一学期,可能就错过了最佳干预时机”。

割包皮不要跟风

“暑期一天手术近百台,是平时的3倍!”泌尿外科林苑主任医师介绍,泌尿外科的44张病床全满,还从其他科室借床40多张。

泌尿外科患儿大多是来做包皮、腹股沟疝、隐睾、外生殖器畸形等手术。其中,70%至80%是包皮手术,该手术虽小,但许多家长担心麻醉问题。对此,林苑主任介绍,一台包皮手术只需10至15分钟,低龄或不能配合的患儿需要全麻手术,要安排住院;年龄大、能配合的可以采用局麻手术,只要安排门诊。虽然全麻具有一定的风险性,但随着医疗技术和药物安全性的提高,目前麻醉意外可能性非常微小。

对于要不要给孩子割包皮?林主任介绍,要遵医嘱,不要跟风。如果只是单纯包皮过长,能经常翻开清洗,没有出现尿路感染、排尿困难,就不用割。超过90%的男孩生下来就有“生理性包茎”,绝大多数会随着年龄增长自发分离。当然,有包茎的不可掉以轻心,如因不能清洗而反复发炎,则建议手术。特别需要提醒的是,不要把隐匿性阴茎误认为包茎,以免切除过多包皮。

至于手术时机,林主任表示,有手术指征的孩子,莫错过暑假黄金期。从护理角度来说,夏天穿轻薄裤子利于护理,而且暑期有充足时间休息。

乐高玩久了也会近视

“门诊量比暑期前增加20%左右。”眼科主任高守铭介绍,暑期是视力干预的黄金期。一方面,家长会趁假期带孩子来做全面检查;另一方面,斜视、倒睫等需要手术矫正的问题也多集中在这个时段处理。为此,科室增加了门诊医生,也延长了门诊时间。他提醒,有些间歇性斜视通过视觉训练就能改善,可以充分利用长假时间试试看,避免手术。

值得关注的是,门诊患儿中50%至60%是来看近视的,而且低龄化明显。

“很多家长存在误区,以为近视防控就是少玩电子产品。”高主任指出,其实电子产品不是洪水猛兽,长时间近距离用眼才是。即便是乐高玩久了,也伤眼睛。如今不少家长太卷,三岁学读写、五岁学编程的现象很普遍,这导致许多孩子早早近视,门诊中幼儿园就近视的孩子并不少见。

关于近视防控,高主任强调,保证儿童每天2小时的户外活动(阴天

也可以),才是最经济、最有效的方法。他建议,近距离用眼后,一定要定期休息,家长可根据“20—20—20”法则,督促孩子在近距离用眼20分钟后向6米(20英尺)外眺望20秒,放松眼部,防止疲劳。

此外,高主任还介绍,暑期对近视治疗来说,是一个总结前阶段防控效果、规划下阶段防控的好时间。每次就诊前,家长们务必将既往眼轴报告以及验光材料带来,方便医生比较、研判。

厌学就诊莫等开学来

“我们部分专病门诊就诊量增加50%以上,几个热门门诊也处于饱和状态。”心理科叶家涛主治医师介绍,如今家长越来越重视孩子心理健康。为应对暑期高峰,该科室相应增加门诊号源,延长门诊时间,周末也增加了排班,并简化了部分复诊流程。

需要注意的是,叶医生发现,平日热门的厌学门诊最近冷清了不少。

“随着暑期学业压力的缓解,厌学等问题表面得到缓解,家长便放松警惕。实际上,当放假时过度放松的厌学孩子遇到开学,压力回潮,问题往往急剧加重。”叶医生说,这也是每个学期刚开学,厌学门诊就爆棚的原因,家长应抓住难得的假期解决平日比较棘手的问题。

另外,该科室门诊有不少因为沉迷电子产品和家长冲突加剧的孩子。这些孩子一放假就报复性沉迷电子产品、昼夜颠倒,家长从劝说无效,到强行收设备,家中冲突四起。

“孩子沉迷背后,往往是缺乏健康的替代活动,以及现实社交不足、情绪调节能力弱等原因。”叶医生说,家长们要明白,问题的本质不是孩子坏,而是行为模式要调整。“‘疏’比‘堵’更重要。”叶医生建议,要给孩子提供丰富的替代活动,比如给孩子安排适量社交或户外运动,假期前就与孩子协商制定电子产品使用规则,约定时长、时段、内容,并“温和而坚定”执行。

“最重要的是,家长要给予孩子高质量的陪伴。”叶医生提醒,如果这些冲突矛盾在家庭内部难以解决,就要及时寻求专业医生帮助,“暑期是干预的黄金窗口期,家长们会发现,难以沟通的孩子,在心理科医护人员面前会更愿意敞开心扉”。

省实验闽剧院明后天上演闽剧折子戏专场

“福晚大舞台”邀120名晚报读者看戏



■记者 王杨林/文
福建省实验闽剧院供图



闽剧《牡丹亭·游园》剧照。

福州晚报讯 昨日,记者从福建省实验闽剧院获悉,8月2日、3日,“梨园仲夏曲 闽韵戏连台”闽剧折子戏专场将在该剧院连续上演四场。“福晚大舞台”经与演出方协商,每场邀请30名读者免费观看。这四场演出将于8月2日、3日的每日15时、19时30分在位于鼓楼区五四路208号的福建省实验闽剧院上演。

8月2日两场演出的内容是:闽剧《天女散花》,闽剧《荔枝换绛桃·投荔》,闽剧《蟠桃会》,闽剧《双娇公主》选段,闽剧《牡丹亭·游园》,闽剧《潘金莲·戏叔》,闽剧《贬官记·探监》,闽剧《冯梦龙断案·郊别》。

8月3日两场演出的内容是:闽剧《活捉三郎》,闽剧《虹霓关·对阵》,闽剧《双蝶扇·忆双蝶》,闽剧《六离门·责子》,闽剧《卖水》,闽剧《冯梦龙断案·郊别》,闽剧《红楼梦·黛玉葬花》,闽剧《寿州救驾》。

此次演出有对外售票,戏迷可到福建省实验闽剧院售票窗口或通过“福建省实验闽剧院”微信公众号购票。

福建开展“百城千家食品安全承诺行动”

■记者 赵铮艳

成全省县域全覆盖的“百城千家”食品安全民生品牌。

据介绍,承诺单位需满足严格的准入标准,涵盖通用要求及专业要求。通用要求包括诚实守信践诺、制度健全落实、信用记录良好、信息公开透明、追溯体系完善、管理体系提升六大方面,明确要求相关单位近三年无食品安全事故及不良信用记录,及时响应消费投诉,并通过“九公开”制度公示经营许可、健康证等关键信息。针对销售类单位,强调全链条品管与风险防控,例如农批市场需配备快检设备并100%公示结果;餐饮单位则需实施“互联网+明厨亮灶”,公开加工过程,强化生熟分开等操作规范。

根据方案时间表,“百城千家食品安全承诺行动”分步实施、梯次推进、区域覆盖,分三批进行:2025年9月底前完成200家样板单位建设;2026年3月底前累计达1000家;2026年底前完成为2000家食品安全放心承诺单位授牌的目标,最终形