

出现这些信号,警惕儿童发育迟缓



3个月不会抬头、6个月不会独坐、2岁不会说短句……出现这些信号,警惕儿童发育迟缓

那么,究竟什么是发育迟缓?作为孩子健康的第一责任人,家长又该如何科学护航孩子成长?

涉及体格和心理两方面

“很多家长对发育迟缓的认知存在误区,以为只是孩子长得慢、吃饭少。”天津医科大学总医院儿科主任医师郑荣秀介绍,事实上,儿童发育迟缓是一个涉及体格生长和心理发育两个维度的综合性概念。

在临床定义中,儿童发育迟缓是指儿童在生长发育过程中,出现生长速度放慢、发育顺序异常,或在体格、运动、语言、认知、社会适应等某一项或多项能力上,明显落后于同龄、同性别、同种族儿童正常发育水平的现象,属于儿科常见的神经发育与生长发育障碍性问题。

“儿童发育迟缓的成因极为复杂,与遗传、宫内环境、围产期状况、后天养育、疾病影响等多种因素有关,且后天环境因素的占比正逐年提升。”天津泰达医院儿科主任医师耿荣娟说。

从先天因素来看,家族性矮小、体质性发育延迟、染色体异常、单基因缺陷等,都会直接影响儿童生长发育。宫内发育不良是重要诱因,可导致胎儿脑细胞增殖分化受阻、器官发育不全,为日后埋下隐患。早产、低出生体重、围产期缺氧、缺血性脑损伤、病理性黄疸等问题,也会大幅提升发育迟缓的风险。

在后天因素中,营养失衡是最常见的诱因。“这里的营养失衡并非单纯的营养不良,还包括营养过剩与结构失衡。”耿荣娟说。除此之外,缺乏早期亲子互动与感官刺激、非健康的依附模式形成、睡眠严重不足、电子产品过度使用、慢性疾病(如哮喘、肾

病、胃肠道疾病、甲状腺功能减退等)反复消耗身体,都是诱发发育迟缓的重要后天因素。

把握黄金窗口期

郑荣秀表示,儿童发育遵循“先快后慢”的规律,年龄越小,大脑和身体的可塑性越强,干预效果越显著。

0到3岁是婴幼儿大脑神经元数量快速增长、神经通路搭建、各项能力萌芽的核心时期,也是发育迟缓早筛早干预的黄金窗口期。相关研究表明,儿童发育问题如果能在3岁前发现并及时干预,约85%的儿童最终能够进入普通学习环境,其中约20%可完全恢复至正常水平。即使是中重度发育迟缓,早期干预也能够大幅改善预后。

“一旦错过关键窗口期,发育差距会逐渐固化,后期干预难度大幅增加,甚至难以逆转。”郑荣秀补充。

那么,家长如何快速识别儿童生长发育的异常信号?根据临床经验,耿荣娟总结出以下需要高度警惕的“红线”信号:3个月不会抬头、6个月不会独坐、9个月不会扶站、1岁不会叫爸妈、2岁不会说短句、3岁不能与人简单交流。

“与此同时,家长需要观察孩子是否反应迟钝、目光回避、肢体僵硬或松软、对声音无明显回应等。”耿荣娟提醒,如果儿童出现发育停滞甚至倒退的现象,建议家长立即带孩子至专业医疗机构进行全面的发育评估与排查,切勿观望等待。

两位专家最后表示,面对发育迟缓,家长的心态至关重要。孩子的成长发育是一个需要长时间动态评估的过程,不必因为一时的、单一的数据自乱阵脚。家长们既要警惕异常信号,及时寻求专业帮助,也要避免过度焦虑。唯有以科学知识为后盾,以耐心陪伴为基石,才能真正为孩子的健康成长保驾护航。 据《科技日报》

春季居家通风消毒别踩坑 记住三要点三原则

春季是呼吸道传染病高发期,居家通风与消毒成为日常防护的关键环节。然而,不少家庭因通风、消毒方式不当,不仅没起到防护效果,可能诱发健康问题,台州市中医院医生提醒,记住三要点三原则。

科学通风记住这三点

一、选对时段。通风时优先选择上午10时至下午3时,此时气温较高、阳光充足,通风时不易受凉,且紫外线能辅助杀灭部分病菌。

二、保证时长与方式。每天通风2~3次,每次不少于15分钟,尽量南北对开或前后窗同时打开,形成空气对流。

三、特殊情况调整。雨雪、大风天气可适当缩短通风时间,但不宜完全关闭门窗。

安全消毒记住这三个原则

一、酒精消毒。仅用于擦拭高频接触表面(如门把手、开关、桌面、手机、遥控器),用抹布蘸取75%浓度酒精轻轻擦拭,擦后静置晾干,严禁喷雾式喷洒;使用时远离明火、热源,不要在密闭空间大量使用。

二、84消毒液消毒。按1:100比例兑水稀释,用于擦拭地面、门窗、卫生间等硬质表面,至少静置20分钟,再用清水擦净残留消毒液,同时开窗通风;绝对禁止与洁厕灵、洗衣液、醋等其他清洁剂混用。

三、选对消毒对象。重点消毒高频接触的物体表面,如门把手、开关、水龙头、桌面、手机等;衣物、被褥可通过日晒消毒(阳光直射6小时以上),无需频繁用化学消毒剂浸泡。

据《浙江老年报》

春夏季节常见的小虫子又来了 穿衣请调整一下

近期,不少市民发现,春夏季节常见的小飞虫又出现了。密密麻麻的飞虫聚集在一起,令人头皮发麻。这些飞虫到底是什么来头?

“蓟马”非马,偏爱三种颜色

这种不明飞虫叫作“蓟马”,多出现在春夏季,靠吸食植株幼嫩组织汁液为生。蓟马的体色多为黑色、褐色或黄色,翅膀边缘呈细毛状,是农业与园艺中的常见害虫,且较难防治。

蓟马的活动具有明显的趋色性,主要表现为对特定颜色的强烈趋向。它对黄色、绿色、银灰色等亮色表现出显著偏好,尤其以黄色最为明显。黄色对光的反射率较高,在昆虫眼中格外明亮。这些亮色衣服对空中飞舞的小飞虫而言,就像一个光源,诱使它们争先恐后赶来。

蓟马会对人体造成伤害吗?

蓟马之所以难防,主要原因在于其家族大、食性杂、产卵多、抗药性强等特点。虽然它一般不会对人体造成严重伤害,但一不小心也会让人不堪其扰。

蓟马可能会轻微刺探人体皮肤,导致瘙痒或红点。敏感人群可能出现局部红肿的短暂过敏反应。蓟马虫脚上带有倒钩,一旦入眼,容易导致眼球结膜水肿、角膜上皮脱落。

除了蓟马 这些昆虫也容易被黄色吸引

在城市环境中,蚜虫和蓟马是

被亮色衣服吸引的“主要成员”。北方蚜虫占绝对优势,而南方则多是蓟马。蚜虫是半翅目蚜总科昆虫的统称,作为草食性害虫,几乎各类植物的嫩芽或花蕾上都能发现它们的身影,也常因与蚂蚁共生而广为人知。

此外,小型的叶蝉、木虱、粉虱等同样对明亮的黄色具有趋色性。

被飞虫“附身”该如何脱困?

当发现这些小虫落在衣服上时,切勿慌乱用手拍打。它们身体非常脆弱,拍打容易使其破碎,不仅会弄脏衣服,接触皮肤还可能引发过敏。正确的处理方式是直接将其抖掉、弹走。

若小虫落在皮肤上,轻轻吹走即可,它们攀附力不强,往往一吹就能清理掉。若小虫飞入眼睛,切勿用手揉,可采取清水冲洗、滴眼药水等方式应对。

春夏之交,小虫活动频繁,除了近身烦扰,被叮咬的情况也时有发生。进入草丛、树林等野外环境时,建议做好以下防护:

一是着装严密。确保衣物领口、袖口和裤腿束紧,避免在野外穿凉鞋,以防脚部被叮咬。

二是避免直接接触。外出时,不要直接坐在草地上或草丛里,减少与昆虫接触机会。

三是使用防虫剂。在暴露的皮肤上喷洒或涂抹防虫剂,降低被叮咬的风险。

据国家应急广播微信公众号

洗发露、沐浴露怎么挑?

早上洗个澡,神清气爽,晚上洗个澡,放松疗愈。洗澡,是很多人每天的“必修课”,洗发露、沐浴露作为常用的个人护理产品,主要用于清洁头发和身体。近年来,消费者越来越倾向于选择不含有害化学成分、天然或有机洗发沐浴产品,推动了这一类产品的市场需求。消费者对产品的多功能性有更高的期望,例如洗发沐浴一体化、护发素和洗发水二合一等产品逐渐受到欢迎。每天都亲密接触肌肤的洗发露、沐浴露,到底该怎么挑才安心?杭州市消保委为大家整理了六个实用选购技巧。

1. 了解头发和皮肤类型,识别自身需求

根据自己的头发和皮肤类型选择合适的产品。例如,干性头发选择滋润型洗发水,油性头发选择清爽型洗发水;敏感肌肤、或有过敏历史的消费者建议选择无香料、无刺激性成分的温和产品。

2. 查看成分表,选择温和成分

尽量选择含有天然成分或植物提取物的产品,避免含有硫酸盐、对羟基苯甲酸酯、合成香料等潜在刺激性成分的产品。注意防腐剂成分,了解所选产品中的防腐剂成分,尽量选择相对安全的

防腐剂,如苯氧乙醇等。

3. 关注品牌信誉,选择知名品牌

选择市场上有良好口碑和信誉的品牌,这些品牌通常会遵循更严格的生产标准。查看认证标志,如果可能,选择获得相关认证(如有机认证、无动物测试等)的产品。

4. 阅读标签和使用说明

认真阅读产品的使用说明,包括适合的使用频率和方法,以确保达到最佳效果。注意保质期,查看产品的生产日期和有效期,确保在有效期内使用。

5. 定期更换产品,防止产生适应性

头发和皮肤可能会对某种产品产生适应性,建议定期更换洗发露、沐浴露,以保持效果。根据季节变化,同时考虑季节因素调整产品类型,例如冬季选择滋润型产品,夏季选择清爽型产品。

6. 注意使用频率,适量使用

根据个人情况合理使用,不必过量,以免造成不必要的浪费和对头发、皮肤的负担。避免频繁洗发,对于干性或脆弱的头发,建议减少洗发频率,以保护头发的天然油脂。

据《每日商报》