

世界人口日 关注孩子体检中那些健康事儿

■秦利

2021年7月11日是第32个世界人口日，联合国人口基金会将今年世界人口日主题确定为：“权利和选择就是答案：不管是婴儿潮还是婴儿危机，解决办法在于优先考虑生殖健康和所有人的权利。”国家卫生健康委将中国主题确定为“生有所护，幼有所育”。

儿童，是家庭的希望和未来，儿童的健康是家长永远的牵挂，“我的孩子健康吗？”你内心，是否经常闪现这个问题，暑期到啦，如果想全面了解孩子的健康状况，可以带孩子到医院做一次体检，孩子在成长的过程中，可能存在许多你并不知道的健康问题。

营养紊乱，过胖过瘦的孩子都需要关心

体检中发现，近些年，儿童的营养与生长发育呈现出两极分化的态势：一极是营养不良，另一极却是营养过剩。营养不良仍是孩子面临的一大健康问题，表现为

体重低下、消瘦、生长迟缓、代谢及免疫力低下，铁、锌、维生素D等微量营养素缺乏仍普遍存在。营养不良不仅影响生长发育，远期可影响智力和认知水平，很多家长关注的孩子身高，也很可能受到影响。当前环境下的营养不良，又跟以前不一样，不是吃不上，而多源于孩子不爱吃，偏食挑食，还有的是源于家长喂养不当，喂养过于精细但搭配又不合理。此外，部分营养不良还跟疾病、先天因素等有关。

营养过剩的孩子在体检中查出更多。儿童肥胖的原因有过度营养、活动少、饮食运动行为和生活方式的偏差等多方面。在体检中发现，由肥胖引发的健康问题格外值得关注。

如果孩子体重方面偏离了正常曲线，还是应该检查下原因，对症干预。

外生殖器异常，这方面疾病很容易被忽视

在外科体检中发现，男孩子

包茎和包皮过长现象比较高发。在正常情况下，婴幼儿的包皮与阴茎头有生理性自然粘连，尿道口较小，阴茎头难以露出，处于生理性包茎状态。一般到3岁时，大多数儿童的包皮可退缩翻起，如果3岁以后还处于完全性包茎状态，可能会限制阴茎的发育，而且容易藏纳包皮垢，引起包皮炎、龟头炎、甚至尿路感染。所以青春期前的包茎应予以积极治疗。

隐睾问题更易被忽视。隐睾是指出生时一侧或双侧睾丸未降入阴囊，而停留在腹股沟或腹腔内。由于腹股沟或腹腔的温度比阴囊高，可导致曲细精管萎缩退化，阻碍精子的产生，严重时可影响生育能力。原则上，隐睾症的治疗越早越好，但在1岁前约有1/4的机会睾丸可自然下降归位，所以在此之前隐睾只要观察即可；如果1岁后睾丸仍未下降至阴囊，需行手术矫正，最迟不超过2岁。

隐睾问题比较隐蔽，家长也

可在洗澡时关注下孩子阴囊中是否有“蛋蛋”，或者外阴肿大等问题，若有怀疑要趁早体检。

视力问题，5个孩子就有一个视力不好

来医院体检的儿童，存在视力问题的约占15%~20%。其中学龄前以弱视、远视、散光为主，学龄期及青春期则以近视和散光为主。

0~6岁是孩子眼球结构和视觉功能发育的关键时期，6岁前的视觉发育情况决定了一生的视觉质量。由于学龄前儿童视觉发育仍不完善，如果这段时间出现了散光、远视等问题，会使其得不到清晰的光学影像刺激，影响视觉发育从而导致弱视。

6岁以后视觉功能已发育完善，等到那时再治疗，即使佩戴眼镜，视力也不易恢复正常。

儿童视力问题一定要做到早发现、早诊断、早干预、早治疗。定期视力检查，建立眼健康档案，监测视觉发育，及时发现视力异

常的征兆并进行干预或矫正。

龋齿病，30%孩子被检查出了蛀牙

在医院体检的低龄儿童中发现龋病的约占30%。不少家长认为乳牙会替换，发生龋病后并不重视。其实，乳牙龋病不仅产生口腔炎症，影响恒牙的萌出和颌面部的发育，还会因牙体缺损和疼痛导致咀嚼功能降低，营养摄入减少，使全身的生长发育也受到影响。因此一旦发现龋病应积极治疗，阻止其继续发展并恢复牙齿的固有形态和功能。

龋病也是病，应积极预防龋病的发生，主要有以下途径：

①掌握正确刷牙方法，彻底清洁牙齿，去除菌斑。②养成良好的饮食习惯，鼓励儿童多吃蔬菜、水果和奶制品等健康食品，减少含糖食物的摄入。③合理用氟，如含氟牙膏、局部涂氟等。④窝沟封闭防龋。⑤定期检查牙齿，至少每半年一次。

2021年7月12日 周一 浙江工人日报

“入伏”啦

“三伏”持续40天，当心“中暑”



■顾忠清

“入伏”啦！7月11日，“三伏”大幕正式开启。专家提醒，“入伏”后，全国多地将会进入持续高温模式，公众要注意防暑降温。

按照我国传统历法计算，今年7月11日至20日为头伏，7月21日至8月9日为中伏，8月10日至19日为末伏，前后长达40天。

“入伏”后空气湿度增大，再加上持续高温，极易发生“中暑”现象。“隐伏避盛暑”，公众需做好防暑降温措施，老、弱、病、幼等体质较弱人群尽量减少外出活动时间。若外出，一定要采取防暑措施，如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜等，并随身携带一些防暑药物。

民间有“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”的说法，伏天伊始，天气炎热，人的精神容易倦怠，食欲不佳，而饺子、面条和烙饼鸡蛋，都是开胃解馋的“平补”美食。

吃入伏饺子，意在平安度夏。吃完饺子，再喝一碗热乎乎

的饺子汤，出一身汗，在补充体力的同时，还可排除体内湿毒。

此外，还可以多吃些清热利湿健脾的食物。如苦瓜、番茄、绿豆、黄瓜、冬瓜、苦菜、莲藕、薏米、赤小豆、桃子等，还可用大蒜、姜、醋等调味品以增强食欲。

伏天后，饮食切忌过凉。虽然气温偏高，但对过凉的冷饮、冰棒、冰啤和冰镇水果等均不宜多食。如冰箱里的西瓜等水果，取出后不应马上吃，应在常温下放置一会儿再吃。尤其是某些慢性病患者，吃冷饮更要有所选择和节制。此时，宜多吃些凉拌或焯拌的菜肴，可适量加酸辣味的调味品调节口味，以增加食欲。吃饭时还可以佐食咸菜或风味小菜，既能帮助下饭，又可以补充盐分。

民间有“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”的说法，伏天伊始，天气炎热，人的精神容易倦怠，食欲不佳，而饺子、面条和烙饼鸡蛋，都是开胃解馋的“平补”美食。

吃入伏饺子，意在平安度夏。吃完饺子，再喝一碗热乎乎

育儿大百科

危险！ 流鼻血时 千万别仰头

■主持人许瑞英

吸入性肺炎，甚至造成窒息威胁生命。

流鼻血的时候，我们还习惯用纸团塞住鼻孔，但塞的位置不一定是在出血位置，可能反而导致出血量增加。而且干燥和外力本来就是鼻腔出血的诱发因素，用纸团塞住鼻孔一方面加剧了鼻腔内的干燥环境。另一方面也容易在塞、取的过程中对鼻黏膜造成损伤，加重出血情况。同时，普通的家用纸卫生水平良莠不齐，将纸团塞进已经出血的鼻孔，可能诱发感染等情况。

高抬手、用凉水拍脑门，这两种方法可能就是无稽之谈了，毕竟“远水解不了近渴”！手部和额头离鼻子较远，即使冷水有收缩毛孔的作用，可能也影响不到鼻腔内的血管。

那么正确处理流鼻血的方法是什么呢？虽然流鼻血看起来吓人，但是一般情况下都不严重，只要处理得当，一段时间内就会止血，要放松心情，保持镇定。找一个地方坐下来，避免身体乱动，上半身向前倾，稍微低头，然后捏鼻，不管是一侧鼻孔流鼻血还是两侧一起流，用手指捏住我们的鼻翼两侧5~10分钟，在这期间尽量不要松手，同时要检查鼻子的流血情况，不然血还没有完全止住就松手会导致鼻出血。

一些全身性疾病，例如高血压、恶性肿瘤等也会出现流鼻血的症状。因此如果出现出血量比较大或者流鼻血比较频繁的情况，应该考虑出现全身性疾病的可能，建议及时就医查明原发病因。

我们习以为常的仰头、塞纸团等止鼻血的处理方式都是错的。

众所周知，鼻喉咽胃等器官都是连接相通的。当流鼻血的时候，我们把头仰起来可能会使鼻孔中的血液倒流入咽喉部，引起咳嗽。流入胃部，刺激肠胃，引起恶心、反胃等不适感受，一股脑的血腥味可能久久挥之不去。如果流入气管、肺部，造成

解锁救命 新技能！

■王菲

随着人们生活水平的提高，心脏性猝死发生率却在不断上升，据统计，我国心脏性猝死发生率为每年41.84/10万，而抢救成功率小于1%。当身边的人被各种原因引起心跳、呼吸骤停时，“心肺复苏术”是最有效的紧急救护技术。

为助力杭州市开展党史学习教育“民呼我为”主题教育活动，日前，在杭州市中医院丁桥院区推出了此次培训由该院AHA资深导师进行授课，他们通过生动易懂的语言，讲述了海姆立克急救法、心肺复苏（CPR）等的操作方法，并在现场指导学员们进行了实践操作。导师们还对每一位学员进行了一对一、手把手指导，现场气氛格外火热。



记者程雪

生活中，有一群人会在某个时刻突然自动进入“纸巾模式”，动不动就鼻塞、流鼻涕、打喷嚏，有些人甚至会头痛、嗅觉下降。杭州未来科技城医院副院长兼耳鼻咽喉科主任、主任医师、硕士研究生导师汪绪武说，患上鼻炎和鼻窦炎，需要去医院耳鼻喉科诊断，不要傻傻分不清症候治疗。

“相爱相杀”的鼻炎和鼻窦炎

鼻子是呼吸道的首要门户，保持鼻部健康，才能顺畅呼吸。而鼻炎和鼻窦炎是影响鼻子畅通的两大“元凶”。

鼻炎和鼻窦炎虽然只有一字之差，但并不能将二者画等号。汪绪武说，鼻炎和鼻窦炎同为黏膜的炎症，但两者发病部位不一样。鼻炎是指鼻腔黏膜和黏膜下层的炎症，而鼻窦炎是鼻窦黏膜的炎症。

急性鼻炎表现为鼻塞、流黏稠的鼻涕（浓鼻涕）、头疼，部分患者引起牙疼，“鼻涕有时倒流回嗓子，导致嗓子不舒服，咳嗽。”汪绪武补充道。急性鼻窦炎治疗不

及时、迁延不愈，就会变成慢性鼻炎，表现为鼻塞、流鼻涕、头胀痛、嗅觉下降。

不难发现鼻炎和鼻窦炎有很多相似症状，因此诊断尤为重要。汪绪武说，临床中往往采用面对面检查和影像学检查（通常用鼻窦CT）两种方法来确诊，需要注意的是儿童患者最好做放射性更小的CBCT检查。“面对面检查中，鼻炎常表现为鼻甲肿大或肥大、鼻腔黏膜肿胀，而鼻腔内有浓稠鼻涕者往往鼻窦炎。”不过，最终确诊还要靠鼻窦CT下结论。

鼻炎和鼻窦炎一字之差，治疗上却大不相同。精准诊断的意义正是为后续治疗打下基石。对于鼻窦炎，急性鼻窦炎患者需要服用抗生素，采取喷鼻腔药物、排鼻涕药物（即促排药）等辅助治疗。慢性鼻窦炎患者可使用喷鼻腔药物、促排药，若久病不愈，可考虑鼻窦炎手术治疗。

对于鼻炎，慢性鼻炎可喷鼻炎药或服用中成药，同时要注意增强自身免疫力。急性鼻炎可对症处理或观察暂不用药。急性鼻窦炎治疗不

论是鼻炎还是鼻窦炎通过治疗都是可以治好的，但病情好了之后，患者有再次患病的可能，就如同人们感冒好了以后还有可能再次感冒，所大家在日常生活中要学会维护鼻健康，出现症状尽快就医。

鼻息肉可手术切除

鼻息肉是赘生于鼻腔或鼻窦黏膜上突出于鼻腔黏膜表面的增生组织团。过敏性鼻炎、慢性鼻炎、慢性鼻窦炎，都可能导致鼻息肉。

汪绪武说，大多数鼻息肉是长期炎症的结果，是良性病变，不需要过度恐慌，出现恶变的概率很小。

鼻息肉早期是没有症状的，随着息肉的逐渐长大，会出现鼻塞、嗅觉下降、头胀头痛等症状，鼻息肉病人往往伴鼻炎、鼻窦炎等疾病。所以发现鼻息肉后，一般建议手术切除，不仅能切除这块多余的“肉”，还能通过摘除息肉开放被堵塞的鼻腔及鼻窦，清除鼻窦炎症，改善鼻腔功能，有利于鼻炎、鼻窦炎恢复。

专家问诊

鼻炎和鼻窦炎傻傻分不清楚？

鼻部CT来分辨，后续治疗大不同



记者程雪

生活中，有一群人会在某个时刻突然自动进入“纸巾模式”，动不动就鼻塞、流鼻涕、打喷嚏，有些人甚至会头痛、嗅觉下降。杭州未来科技城医院副院长兼耳鼻咽喉科主任、主任医师、硕士研究生导师汪绪武说，患上鼻炎和鼻窦炎，需要去医院耳鼻喉科诊断，不要傻傻分不清症候治疗。

“相爱相杀”的鼻炎和鼻窦炎

鼻子是呼吸道的首要门户，保持鼻部健康，才能顺畅呼吸。而鼻炎和鼻窦炎是影响鼻子畅通的两大“元凶”。

鼻炎和鼻窦炎虽然只有一字之差，但并不能将二者画等号。汪绪武说，鼻炎和鼻窦炎同为黏膜的炎症，但两者发病部位不一样。鼻炎是指鼻腔黏膜和黏膜下层的炎症，而鼻窦炎是鼻窦黏膜的炎症。

急性鼻炎表现为鼻塞、流黏稠的鼻涕（浓鼻涕）、头疼，部分患者引起牙疼，“鼻涕有时倒流回嗓子，导致嗓子不舒服，咳嗽。”汪绪武补充道。急性鼻窦炎治疗不

及时、迁延不愈，就会变成慢性鼻炎，表现为鼻塞、流鼻涕、头胀痛、嗅觉下降。

不难发现鼻炎和鼻窦炎有很多相似症状，因此诊断尤为重要。汪绪武说，临床中往往采用面对面检查和影像学检查（通常用鼻窦CT）两种方法来确诊，需要注意的是儿童患者最好做放射性更小的CBCT检查。“面对面检查中，鼻炎常表现为鼻甲肿大或肥大、鼻腔黏膜肿胀，而鼻腔内有浓稠鼻涕者往往鼻窦炎。”不过，最终确诊还要靠鼻窦CT下结论。

鼻炎和鼻窦炎一字之差，治疗上却大不相同。精准诊断的意义正是为后续治疗打下基石。对于鼻窦炎，急性鼻窦炎患者需要服用抗生素，采取喷鼻腔药物、排鼻涕药物（即促排药）等辅助治疗。慢性鼻窦炎患者可使用喷鼻腔药物、促排药，若久病不愈，可考虑鼻窦炎手术治疗。

对于鼻炎，慢性鼻炎可喷鼻炎药或服用中成药，同时要注意增强自身免疫力。急性鼻炎可对症处理或观察暂不用药。急性鼻窦炎治疗不

常山供电： 多举措备战迎峰度夏

近日的常山县经济技术开发区，带电作业人员站上绝缘斗臂车，隔开相邻的带电引线和铁横担后，迅速更换设备线夹，并完成相邻线夹的维护。

随着气温逐渐升高，常山电网保供电公司采取“组合战术”，全力备战迎峰度夏。

公司结合安全大检查工作，对辖内所有变电站及输电线路开展了红外测温及线路负荷测试、线路特巡等工作；针对极端天气，认真筹备应急演练，量身定制迎峰度夏预案；科学制定施工和检修计划，尽可能开展带电作业、“零点抢修”，以便将停电影响降至最低。

金坚军

房屋租赁权拍卖公告

受委托，兹定于2021年7月19日09:00至11:00（延时除外）在诚拍网络拍卖平台（www.chengpw.com）进行公开拍卖活动，现将有关事项公告如下：

一、拍卖标的：1、位于杭州市西湖区文二路470号(34幢1-2层

商铺)，首年租金起拍价87万元；

2、位于杭州市江干区(现上城区)凯旋路73号一楼经营房，首年租

金起拍价26.83万元；租赁年限5

年。出租面积等其他详情请登录

诚拍网拍卖平台查看。

其中标的1处于出租状态，在

拍卖过程中，原承租人在同等条件

下享有优先承租权。若原承租

人放弃优先权，则由其他竞买人

竞拍。

其中标的2现空置，由本公司

统一招租，首年租金起拍价10.8

万元；租赁期限5年。出租面积等

其他详情请登录诚拍网拍卖平

台查看。</