



冬季儿童哮喘易反复 专家教你作好防护

冬季是哮喘高发期。由于患者的气道敏感,在过敏原的刺激下,比如冷空气、动物皮毛、尘螨等,容易引起明显的支气管收缩痉挛,进而出现咳嗽、喘息、气促、胸闷,甚至呼吸困难等。专家表示,经过规范治疗,大部分的哮喘儿童可以得到很好的控制。但由于很多家长对儿童哮喘的认识不够,使得目前儿童哮喘的控制水平仍不理想。

5岁前儿童,五个症状要警惕

哮喘是儿童最常见的慢性病之一,且患病率呈逐年上升的趋势。据报道,我国有3000多万哮喘患儿,其中儿童及青少年患者约1000万。广东省妇幼保健院儿科呼吸专科主任医师郭素华说,一部分哮喘患儿因哮喘在夜间发作而睡不好觉,还有一部分哮喘患儿无法正常参加游戏或体育运动,严重影响了正常生活。

对5岁之前儿童哮喘的诊断,目前尚无特异性的检测方法和指标可用,但如果孩子具有以下临床症状特点时,则需要高度警惕:多于每月1次的频繁发作性喘息;活动诱发的咳嗽或喘息;非病毒感染导致的间歇性夜间咳嗽;喘息症状持续至3岁以后;抗哮喘治疗有效,停药又复发。

另外,如果宝宝还具有过敏性体质,如婴幼儿时期常有湿疹、过敏性鼻炎、过敏性鼻炎、过敏性结膜炎等,或者家族有过敏性疾病史,对诊断哮喘有提示作用。对怀疑有哮喘的宝宝,可以尽早参照哮喘治疗方案开始试验性治疗,并定期评估治疗反应,如治疗4-8周无明显疗效,则建议停药并作进一步的诊断评估。

哮喘需做好全程化管理

哮喘是一种慢性气道疾病,要坚持长期、持续、规范、个体化的治疗原则。但在现实生活中,有些家长往往只重视发作期的治疗,而忽略了缓解期的治疗,不能做到坚持用药。

郭素华表示,哮喘的临床缓解期的治疗也是非常重要的,因为这个时期患儿哮喘尚未发作,无明显的呼吸道症状,但是气道还是存在慢性炎症和气道高反应,长期会使肺功能降低甚至引起不可逆的气道重塑。通过吸入糖皮质激素或者口服白三烯受体调节剂可以控制气道的慢性炎症和高反应。

对哮喘患儿来说,“防治之道”是坚持全程化管理,既需要在哮喘的急性期做好及时的治疗,也需要治疗哮喘的慢性持续期,以及哮喘的临床缓解期。

日常家庭防护要点:

1. 避免和控制哮喘的触发因素:避免吸入性过敏原(如螨虫、花粉、动物皮毛、霉菌等),或者接触食物性过敏原(如坚果类、牛奶、海鲜等)。
2. 及时识别哮喘发作征象,随身携带好药物:家中常备快速缓解药物(沙丁胺醇、特布他林等),带孩子外出时也要随身携带药物。
3. 自我监测:掌握简易肺功能峰流速仪的测定方法,记哮喘日记,应用儿童哮喘控制问卷判定哮喘控制水平,在医生的指导下选择合适的治疗方案。
4. 了解各种长期控制药物和快速缓解药物的作用特点,正确掌握吸入技术及不良反应的预防。
5. 控制治疗的剂量调整和疗程:要与医生经常保持联系,遵医嘱用药,病情稳定以后每3个月复诊,在医生指导下根据孩子的病情调整药物剂量。(《羊城晚报》张华林惠芳)

奶爸的幸福

马晓炜

认同。虽然带娃非常辛苦,但当看到小家伙从呱呱落地到牙牙学语再到蹒跚学步带给我的种种惊喜,我也感到无论付出多少心血,都是一件幸福、开心的事。

每天固定时间的奔跑运动,是我健康生活的一部分。随着儿子一天天的成长,他每次见我更换衣服开始做准备活动时,不用我提醒,他就会把我跑步必备的跑鞋、腰包、耳机等用具,一一准备停当,令我好不感动,这也使我奔跑时更加激情满怀,勇往直前。不仅如此,在我上班离家前,他总会撒娇地让我抱一抱,亲一亲,还会将我送至楼梯口,恋恋不舍地和我招手说再见;傍晚,他也会早早地搬个小椅子,坐在阳台上,眺望远方,等我回来。

但在陪伴儿女成长的过程中,我和妻子始终坚守着一个底线,就是对孩子绝对不能过度宠爱,否则就是对他

们最大的不负责任,也是做父母的失职。前不久,小家伙吵着闹着央求姐姐陪他做游戏,女儿因为作业没完成,给拒绝了。被拒绝后的他便躺在地板上撒泼打滚、嚎啕大哭,好像受了天大的委屈。在多次劝说无果的情况下,我一怒之下在他屁股上狠狠打了一巴掌,发现我真的生气了,他不仅立马止住了哭声,还抽泣着向我保证:“宝宝错了,以后宝宝听话……”见此情形,丈母娘和妻子埋怨我不该打他,而是应该好好跟他讲道理。毕竟孩子还小,很多事情需要家长慢慢教导。听完后,我也深感懊悔,怪自己太冲动了。

晚上给小家伙洗澡时,我发现他细嫩的屁股上,还隐约留有我的手印,看着很是刺眼和扎心。我突然觉得,真正的教育,永远是相互的,教育孩子的过程也是不断发现自己的过程,这个过程会让我们变得更加成熟,同样收获成长。



咯吱咯吱地笑起来,妻子说我把快乐都种在了孩子的梦里。

女儿还喜欢看书、溜冰、跳舞等等,只要她喜欢的事,我们都大力支持。孩子在做自己喜欢的事时,散发着快乐的气息,反而能深深地感染我们,带给我们持久的快乐。

让孩子的快乐更多些,我觉得这是给他们童年最好的礼物。

让快乐更多些

赵自力

女儿的到来,给我们带来了许多的快乐。

女儿奕奕五岁了,有一次,我和妻子带她去家附近的广场上放风筝。我们一起把风筝放飞得高高的,她特别高兴,仰着小脑袋出神地看着。我把线交给奕奕,她嘻嘻地笑着到处跑,把欢乐撒了一地。我看着风筝到了女儿手里摇摇欲坠的样子,忍不住出声提醒她,但她却毫不在意,只是满广场地跑着,快乐得像一只蝴蝶。临到走时,奕奕还万分不舍,很努力地将风筝线扯在手里,想让风筝多飞一会儿。“就让她多玩会儿吧,她是想快乐再飞会儿呢。”妻子善解人意地说。

后来,我和妻子在周末常常带奕奕出去玩儿,想让她多接触大自然,呼吸下清新的空气。我们骑过马,划过船,还爬过山。有一次,我们在水库边玩,奕奕兴致非常高,一直舍不得回去。后来,我想着反正装备齐全,便干脆给她搭了一个帐

篷,在水库边“安营扎寨”。奕奕兴奋极了,在帐篷里不时地把脑袋钻出去看看。“有好多虫子的叫声,是我从来没有听过的”,奕奕兴奋地说,“天上还有好多星星,不时向我眨眼睛呢。”那天晚上,奕奕睡着后我们才往回赶,很晚才到家,但我和妻子都非常开心。让孩子的快乐更多些,是做父母最高兴的事情。

可能是受到我的影响,奕奕很喜欢泡脚,每天晚上泡脚时,她都要让我给她讲故事,一副非常享受的样子。孩子对童话故事都是着迷的,总是听不够,总是央求我,于是我讲了一个又讲一个。有时候,尽管我已经很累了,但看到孩子快乐的样子,我还是坚持给孩子多讲些故事。那些故事,帮孩子打开了想象的翅膀,进入一个个神奇的世界。有时候,在梦里她都会

制造机会让孩子去“探险”

王东梅

看着弟弟给我传来侄儿学习走路时的有趣画面,我不禁为这刚满一岁的小孩欢呼。我也鼓励弟弟和弟媳可以多让他“探险”。

为何鼓励孩子“探险”?每逢假日,我都会带我的两个孩子去公园“探险”。儿子丰丰喜欢玩攀爬和吊杠,女儿安安则喜欢荡秋千和溜滑梯。看着他们灵活的运用手脚享受玩乐的乐趣时,我就很庆幸在他们幼儿的时候就经常鼓励他们“探险”。

孩子学会爬行后,他们可以去“探险”的地方就多了许多。当然,厨房、浴室、露台,这些危险的地方必须有大人的陪同才可以去。我们住的房子建筑布局很方正,可以让我们一览无遗,能够很轻松地“监

视”小勇士们的爬行轨迹。当然,在安全的大前提下,家里厨房、浴室与露台的门是随时都关上的,而且我们的双眼也会一直跟着他们。

以往,孩子爷爷奶奶的教养方式就是无论如何也要保护着正在学习爬行或行走的小孩,确保不让他们跌倒或受伤。但大部分时间我和老公就胆大心细地制造机会让孩子去“探险”,让他们有更多体能锻炼的机会。我还和老公把家里的布置稍作了调整,把客厅的茶几、电视柜等都挪走,还在四周的墙面上装上了软垫,以营造一个有利于孩子爬行的空间,让他们无所畏惧地学习爬行和走路。每一个小孩在学习爬行和走路时难免会跌跌撞撞,但在

这个跌撞的过程中,他们能够慢慢学会如何去平衡,如何做才能避开障碍,如何跌倒再爬起。我想,这就是他们人生所必须面对的最初的挑战吧?

当然,在孩子跌疼了而需要我们安慰的时候,我们也一定给他们温暖的拥抱,当我们张开双臂拥抱孩子时,孩子在我们的怀里感受到温暖,也让彼此的亲子关系更加亲密。我们让孩子感到安全,更让孩子小小的心灵知道,无论他们在做什么,成功或失败都有爸妈作为他们坚强的后盾。当孩子拥有更多的自信时,他们遇到挫折也不会有太大的挫败感或感到孤独了。所以,孩子你展翅翱翔吧,勇敢地活出自己,我们会永远在你们的身后。

致女儿的信

王阿丽

初步表现出善良和知性的品质。

记得你上小学三年级时,在作文《仙人球花》中写道:“我用手摸了一下花柄,手刚碰到花柄,就被小刺狠狠地刺了一下,我疼得直叫。爸爸用胶布把我手上的刺粘掉……我想:仙人球为了保护它嫩嫩的花儿才长了这么多刺,就像爸爸妈妈保护我一样。”年龄尚小的你就能从生活的点点滴滴中感受到爱,这让我很欣慰,同时觉得你在写作方面很有才华。于是,我试着将你的作文投出去,竟然很快就被刊发。此后,一旦有我写得不错的作品,我都会帮你投稿。慢慢地,在小学、初中阶段,你在报纸、杂志上刊登的文章已有数十篇,还屡次在作文比赛中获奖。前不久,与你闲聊时,你说出了你的打算:“等以后上大学了,我想利用业余时间写

写字,还可以赚一点生活费,自力更生,不花妈妈的钱!”听了你的话,妈妈感到十分骄傲。

小鱼儿,妈妈为你感到骄傲,还因为你拥有从容、坚定、自信的性格和一颗爱心。每次考试后,你看重的不是成绩,而是你卷子上的错误。你会认真分析错误的原因,然后将错题仔细地记录下来,杜绝同类错误的再次发生。你还会给自己定好下次的目标,从不好高骛远。每逢别人

征稿启事

当孩子第一次学会爬的时候、第一次学会走路的时候、第一次学会叫爸爸妈妈的时候、第一次学会用筷子吃饭的时候……在孩子逐渐成长的过程中,相信许多父母都会有不少感慨,也会有不少想对孩子说的话。对此,您有什么关于孩子的成长故事想与我们分享吗?

欢迎大家来稿交流。

要求:字数不限,观点明确。请在文末标明您的姓名、地址、邮编,并在邮件标题中注明参与讨论的话题。
邮箱:jswmtl@163.com
369157249@qq.com

愿今年的生日成为你人生的新起点,拥着梦,往前走!

爱你的妈妈



我想对你说

陪儿子一起阅读

陈亮

前段时间,我看到微信朋友圈里好多家长都在晒:“我是阅读小能手”打卡第X天,阅读内容为《木偶奇遇记》,用时30分钟。而且几乎每晚都准时更新,阅读内容也在随着时间的推移而不断变化。每次更新的内容不仅有文字,还会配有一段孩子阅读的小视频。

作为孩子的家长,看到和儿子同龄的学生都在如饥似渴地积极阅读,而自己的儿子每天做完家庭作业后,不是和邻居的孩子疯玩儿就是守着电视看。我多次对儿子劝说:“尽量还是少看电视,那样长期下来对视力影响很大。”每次说完,儿子都会反驳:“那晚上不看一会儿电视我没事干呀?”“没事干

可以看书呀,我给你买了那么多的课外书,都没见你怎么阅读,你现在已经上三年级了,多阅读课外书对写作文有很大的帮助。”我对儿子解释说。

每次督促得紧了,儿子就拿出书本来看上一会儿,但坚持不到一两个晚上,就又开始看电视了,我多次劝说,但始终收效甚微。

这天晚上,我又看到朋友圈里有不少家长上传阅读视频,我便将这些视频依次点开,播放给儿子看。并对儿子说:“你看这些孩子,他们这会儿都在进行课外阅读。而你呢?整天守着电视看,别以为你把课本上的内容学得滚瓜烂熟就行了,课本上的那些知识都是有限的,人生是一个不断学习的过程,要活到老学到老。”见我这么一说,儿子便不再盯着电视,而是仔细地听我讲解。

因为我喜好文学,平日里也偶有文章见诸报端,闲来无事时,我也喜爱阅读一些文学名著,因为爱好,所以几乎每天都是手不释卷。见儿子认真地听我说,我也趁势对他说道:“你看我,虽然离开学校20多个年头了,但我还是每天坚持阅读,我觉得你现在不能坚持下来,就是因为没有养成良好的阅读习惯,要不,我陪着你一起阅读吧……”

都说家长是孩子的第一任老师,也是孩子的榜样,虽然我也喜好阅读,但都是自己一个人在书房里阅读,也压根感染不到孩子。听说我要陪他一起阅读,儿子也立马来了兴致,赶紧关闭了电视机。我翻出了《昆虫记》让儿子阅读,我则捧着一本《百年孤独》,但是,看了没一会儿,儿子就心不在焉,甚至还打起了哈欠。

“怎么一让你读书,你就三心二意的?”我问儿子。儿子说:“有些陌生的字词我还不不太懂。再说我也不太理解已经看过的内容。”见儿子这么一说,我索性放下手中的书本,和儿子一起阅读。先是由我来阅读,每阅读一段,我就给儿子讲解一番,读上一两页,我又让儿子读,遇到陌生的词语我就耐心地给他解释,并给他讲解文章的内容,他一下子就来了兴致。

之后,我们每晚都会阅读一两个章节,半个月下来,我们就读完了《昆虫记》。两个月下来,每晚坚持阅读成了我们雷打不动的习惯,我们先后阅读了《木偶奇遇记》《月亮六便士》《钢铁是怎样炼成的》《海底两万里》等。而且,通过和儿子一起阅读,不仅加强了父子间的关系,而且相互促进了知识储备,尤其是对于儿子来说,无疑是大有裨益的。所以,我也会和儿子一直坚持阅读下去。

小鱼儿:

记得上次写有关你的文字还是8年前,那次是有感于你拉二胡给全家带来的快乐和你在学拉二胡时那股不怕困难、刻苦练习的勤奋劲儿。后来妈妈就一直没提笔给你记录些什么,所以你成长的点点滴滴,只能由你自个儿去回忆了。不过,再过几天,就是你的生日了,妈妈今天想给你写下这封信作为生日礼物送给你。

小鱼儿,多年前的那个秋夜,你头顶星星,脚踩云朵,张着小嘴向我报到。于是,我有了一个小光荣而伟大的称呼——母亲。摇篮边,飘过我五音不全的催眠曲;你的小脸上,留下过我轻吻的印痕;你的作业本上,有我不是很工整的签名和评语……在你的成长过程中,我也在不断学习如何做好母亲。很高兴,你身上已经