

补牙配镜减重

暑期健康“三件套”上线

暑期来临,与气温一同“走热”的,还有各家医院的儿科门诊。记者发现,有不少家长利用暑假空闲时间,提前几周蹲守医院专家号。一时间,医院成为除游乐园、博物馆外小朋友最多的地方。补牙正畸、验光配镜、减重瘦身,更是被很多家长戏称为暑期健康“三件套”。医学专家有哪些建议?“三件套”背后体现哪些新趋势?……近日,记者跟访多位患儿家长和专业医生,记录他们的体验与思考。

被忽视的“六龄牙”

“平时各个年龄段患者都有,但随着暑期到来,小朋友明显增多。”7月9日一早,记者来到上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔门诊,遇到了市民符女士带着儿子小天接受根管治疗。

第九人民医院口腔预防科主任医师陈曦告诉记者,暑期医院看牙的孩子数量是平日的近2倍,“最忙时,一个医生一上午要看近20个小朋友。”

陈曦说,暑假来看口腔门诊的孩子主要分两类,一类是因平时牙齿卫生习惯不好导致牙齿龋坏;另一类是牙齿排列不齐,家长带孩子来做牙齿矫正。

“这颗牙很早就蛀掉了,我以为早晚会被替换就没管。”看着孩子治疗时因疼痛偶尔发出哭声,符女士格外自责。她说,这颗牙不是乳牙,而是“六龄牙”(儿童6岁左右生长的第一颗恒磨牙),“直到后面发现逐渐严重才去诊所做检查,但为时已晚,只能到大医院治疗。”

陈曦告诉记者,“六龄牙”的萌出位置位于第二乳磨牙之后,且形态和乳磨牙非常接近,很多家长误以为是乳牙,以为早晚都会替换,就算发生龋坏也不太在意。”

陈曦建议,要树立定期口腔检查的观念,平时在家要做好孩子的饮食和口腔卫生管理,发现有龋坏或畸形趋势尽快寻求专业帮助。

日渐增长的体重

7月11日上午,上海市民丁先生带着7岁女儿小维再次来到上海市儿童医院北京西路院区复诊。

小维4岁左右时,他和爱人发现女儿有些“挑食”,“每次吃饭时,只盯着荤菜吃,要天天有肉、顿顿有肉,不然就吃不下饭。”出于对女儿的疼爱,起初丁先生和爱人并没有在意。直到女儿快要上小学时,丁先生发现,女儿的体重比同龄人增长得更快,最重时要比同学胖10多斤,

日常运动也比同龄人困难。于是,丁先生来到儿童医院的营养喂养科就诊。

小维的主诊医生,上海市儿童医院儿保科副主任赵艳君告诉记者,“传统观念认为能吃是福,孩子体重增加是‘健康’‘有福’的表现,因此甜品、零食、饮料以及高密度营养物质更容易被长辈视为‘佳品’奖励给孩子。”

赵艳君也指出,传统观念与认知只是诱因之一,诱发肥胖还涉及多重社会因素。随着社会经济发展,家庭膳食营养得到极大改善,儿童接触快餐等不健康饮食的频率逐渐增加。学习压力大、静坐时间长导致儿童缺乏运动,学习本身以及家庭压力产生的心理问题、睡眠问题也间接增加肥胖患病率。

对于像小维这类患儿,赵艳君表示,调整膳食结构是医学减重的重要一环,但也要注意,减重时既要达到减少体脂的目标,同时也要保证摄入均衡营养以维持正常的生长发育。一些成年人常用的减肥法,如轻断食、碳循环等不适合儿童。

“医学减重的目的是要帮助减重者回归正常规律的作息习惯、养成健康良好的生活方式和科学合理的饮食习惯。”赵艳君说。

拦不住的近视度数

“一个月前就开始观察他的视力,度数应该是又涨了。”7月11日下午,记者在复旦大学附属眼耳鼻喉科医院的眼科门诊,遇见陪儿子小亮检查视力的张女士。诊室外,排在小亮后面候诊的患儿和家长填满整个走廊。

“2021年3月,我带他来测过视力,OK镜(角膜塑形镜)也一直有戴,平时也注意他的用眼习惯,但不知道为什么,孩子的视力又有所下降。”张女士说。

诊室内,眼科副主任医师薛枫格外忙碌,一面要快速完成患者诊断,另一面还要耐心安抚小部分因过于焦虑,拿着检查报告直接推门而入的家长。

“近年来青少年的近视发病率有所下降,但是下降速率依然缓慢。”常年在近视防控一线,儿童青少年的近视发病特点和趋势,一直都是薛枫和同事们关注的重点。在薛枫看来,得益于整体防控策略的进步和眼健康意识的提高,青少年的视觉健康问题有所改善,但近年来儿童青少年近视发病呈低龄化倾向,“7~9岁低龄儿童的近视发病出现明显上升趋势,甚至有的儿童在学龄前就开始近视。”

“发病年龄越小,未来患高度近视的可能性就越大,高度近视可能会引起视网膜病变,不仅危害儿童青少年的身心健康和影响未来发展,还会对整个社会造成巨大经济负担。越早发生近视,家长越要重视,防控力度要更大。”薛枫说,但家长们也不必过于焦虑,目前近视防控手段还是呈现多样、立体的态势。

老问题也有新变化

谈及儿子近视的原因,作为高中教师的张女士表达了自己的无奈:“遗传因素是一方面,但从后天因素来看,孩子课业压力的确大,虽然已经严控他使用电子设备的时间,但还是不能完全避免用眼过度。”

薛枫表示,增加户外活动时间是最有效、最经济的近视防控方法,“然而很多孩子的日均户外活动时长并不理想。”

赵艳君也提到,在儿童保健科门诊,她偶尔会遇到一些家长因学习注意力不集中带着孩子来看病,当她观察到孩子可能存在超重肥胖风险时,会委婉地提示家长。

另一方面,专家们普遍认为,暑期就诊高峰在一定程度上也反映出社会整体防治水平和全民健康意识的提升。

“暑期就诊大军中,有接近1/3的家长都是在孩子尚无明显龋坏时就来医院进行早期筛查。”陈曦说。

薛枫也表示,不少家长的诊前“功课”做得非常充足,对于“远视储备”“眼轴长度”“硫酸阿托品滴眼液”等近视延缓手段、近视监控指标和药品名词如数家珍,“虽然有时候表述不一定准确,但对于科学认知病情、提高医患沟通效率起到一定积极作用。”

不论是何种手段,预防永远要放在治疗的前面。在几位受访专家看来,家长们要树立“防患于未然”的意识,重视孩子健康生活习惯的养成,才能从根本上为孩子们营造一个阳光、健康的童年。

(据新华社报道)

