

# 电子产品致孩子说话晚? 专家称 3 岁前尽量少接触

长时间使用电子产品会影响儿童语言、视力、骨骼等发育,专家建议家长别拿电子产品当“保姆”,3岁前不要接触



资料图

电子产品已经融入我们生活的方方面面,儿童可能在很早的年纪就会接触电子产品,但过早使用或频繁接触电子产品,会对儿童的语言、视力、骨骼发育等造成一定的影响。

专家表示,近几年因类似问题前来就诊的儿童逐渐增多,其中绝大多数存在过多使用电子产品的情况。

专家建议,电子产品不是“保姆”,不能替代家长的陪伴,“儿童在3岁前不应接触或尽量少接触电子产品,3岁后也应尽量控制使用电子产品的时间。”

## 危害 1

### 近视发病年龄提前或程度加深

儿童长时间使用接触电子产品,可能会因视疲劳引起假性近视,进而出现真近视。频繁使用电子产品还可能造成近视发病年龄的前移和近视程度的加深。

专家告诉记者,其实临床上也有所表现。“现在的幼儿园体检发现,儿童视力低下的发病率有所提高,其中,儿童视力低下的类型已经由之前

的弱视、斜视、远视为主造成的屈光不正为主转变为近视性屈光不正逐步增多,这与过早用眼、接触电子产品有一定关系,当然,这也与遗传有关。”

有些家长在孩子使用电子产品时,会将屏幕调暗,专家告诉记者,这反而会增加视疲劳,不利于儿童视力发育。

## 健康提示

儿童在3岁前不应接触或尽量少接触电子产品,因为这段时期,儿童的视力还在快速发展期。3岁后,可以逐步开始接触,手机、平板电脑等还是应尽量减少接触,每次看电视不应超过20分钟。

## 危害 2

### 引起肌肉骨骼等退化时间提前

专家介绍,目前还没有相关统计或研究证明过多使用电子产品会对骨骼肌肉发育造成何种影响,但从临床实际来看,因颈部、手部疼痛前来就诊的儿童并不少见,其中绝大多数都连续使用电子产品超过一定时间。

专家表示,长时间使用电子产品,儿童会低头或保持一个姿势较长时间,容易造成颈部肌肉、韧带的疲劳,持续期间过长,颈部功能的恢复时间也会相应延长,日积月累可能会造成肌肉韧带的劳损甚至骨骼的改变。孩子在生长发育过程中未必会出现颈椎或其他疾病,不过,一旦这一“不良”习惯养成,随着时间推移,很可能引起骨骼、肌肉、韧带组织的提前退化变性,功能丧失,而使某些退行性疾病如颈椎病提前发生。

## 健康提示

电子产品已经融入生活的多个方面,要正确使用,家长一方面要帮助儿童尽量减少接触电子产品的频率,另外,每次使用电子产品的时间也应尽量控制在1个小时之内,年龄越小,时间应该越短。

## 危害 3

### 导致语言、情感、智力发育迟缓

专家告诉记者,有些儿童因说话晚到医院就诊,其中部分儿童往往情感、智力方面也会有不同程度的影响。“近几年,这样的孩子越来越多,尤其是2-5岁的孩子。”

语言刺激对儿童的语言发育至关重要,长时间接触电子产品的儿童,缺乏和家长之间有效的交流和沟通,语言功能、情感等会在不同程度上受到影响,“人与电子产品之间的交流无法取代家长与孩子之间的互动,孩子看电子产品是被动接受的过程,而和家长的沟通是主动的过程,这种主动交流对孩子的发育至关重要。”专家强调,家长要学会高质量地陪伴,要试着跟孩子多说话,进行语言刺激,包括肢体、眼神的互动与交流等。

## 健康提示

如果出现语言迟缓等,后期能否“追上”?专家建议,家长可以先观察半年孩子的改善情况,“随着大环境的改变,孩子一般会逐步跟进同龄人的水平,但每个人进度不一,不能一概而论。”

## 脑出血的征兆 有哪些?

近日微博有一名网友分享了自己脑出血的经历,这名网友还十分年轻,但因为自己作息不规律,长期熬夜到凌晨一点半才睡觉,最终导致了脑出血的悲剧。这位小伙子被送到医院后就被下了病危通知书,这也让我们提高警惕,熬夜和缺乏运动真的会导致很多疾病。

### 常年熬夜导致脑出血

先简单说说这位网友的经历,据微博上的消息,小伙子9月1日和朋友聚餐完回家,睡觉已经是一点半了。第二天中午被噪音吵醒猛地起床后,感觉脖子剧烈疼痛,后脑勺像针扎一样并且有一阵暖意,身上开始冒冷汗,幸运的是小伙子打了120并得到了急救。

CT显示脑内多处出血,医生猜测是脑动脉破裂,进一步检查是主血管没有出血,出血的是多处毛细血管。后面的治疗以及症状也让这个小伙子十分受罪。医生表示小伙子并没有血管畸形,脑出血的原因很可能是因为长期工作压力大、疲劳难以缓解,熬夜、作息不规律以及不运动导致。

### 出现这几个症状,马上送医院

1、眼部障碍:突然看东西很模糊甚至出现失明。

2、运动和语言障碍:突然一侧身体麻木、无力,走路不稳、手持物掉落、嘴歪、流口水;与人交谈时突然讲不出话来,或吐字含糊不清。

3、头痛头晕:突然头晕,周围景物出现旋转,站立不稳甚至晕倒在地;头痛是脑出血的首发症状,常常位于出血一侧的头部,有颅内压力增高时,疼痛可以发展到整个头部。

4、呕吐:大约一半的病人发生呕吐,可能与脑出血时颅内压增高、眩晕发作、脑膜受到血液刺激有关。

5、意识障碍:表现为嗜睡或昏迷,程度与脑出血的部位、出血量和速度有关。在脑较深部位的短时间内大量出血,大多会出现意识障碍。

6、其他症状:脑出血还可伴有颈项强直、癫痫发作、大小便失禁等。

## 腹泻治疗各异 切忌乱服抗生素

腹泻是一种常见症状,俗称“拉肚子”,是指排便次数明显超过平日习惯的频率,粪质稀薄,水分增加,每日排便量超过200g,或含未消化食物或脓血、黏液。腹泻常伴有排便紧迫感、肛门不适、失禁等症状。

### 腹泻治疗各异 切忌乱服抗生素

根据病因不同,腹泻的临床表现各异:急性感染性腹泻起病急,可伴发热、腹痛。每次排便量少,有时只排出少量气体和黏液便,粉色较深,多呈黏冻状,可混血液。小肠病变的腹泻粪便不成形,可成液状,色较淡,量较多。慢性胰腺炎和小肠吸收不良者,粪便中可见油滴,多泡沫,含食物残渣。霍乱弧菌所致腹泻呈米泔水样。血吸虫病、慢性痢疾、直肠癌、溃疡性结肠炎等病引起的腹泻,粪便常带脓血。

患者不能腹泻了就乱吃抗生素,如果是非感染性腹泻,服用抗生素是没有效果的,还可能引起肠道内菌群失调,使腹泻加重,而且滥用抗生素还可使菌群产生耐药性,再次受感染不易治疗。腹泻虽是小病,用药也要谨慎。还有些腹泻是由病毒或寄生虫引起的,应及时就医。

### 三种腹泻无须吃抗生素

1、病毒性腹泻:虽然也属于感染性腹泻,但服用抗生素无法起到抗病毒作用,可吃些收敛保护剂如整肠生、金双歧等。

2、旅行者腹泻:也就是常说的水土不服,是因环境因素或受凉引起的腹泻。这种腹泻可适当吃些收敛剂,没必要用抗生素,身体抵抗力好点的患者可以不用吃药而自愈。

3、吃不卫生食物造成的腹泻:比如吃剩饭剩菜、不干净的蔬菜、变质肉类引起的腹泻,可多喝水,多吃流食,等体内毒素排干净后即可自愈而无须吃药。

## 这些食材可助清血管

如今,许多心血管问题时常困扰着中年人,心血管问题已经成为危害人们健康的第一大杀手。血液是生命的根本,如果自身血液干净无污染,身体自然就健康了,也不用担心提前衰老的问题了。因此,必须做好血液净化的工作。那么我们可以怎样从饮食上注意呢?

1、大蒜。大蒜除能降低血脂外,还具有阻止斑块聚积的作用。而且,大蒜还具有类似于维生素E和维生素C的抗氧化特性。故大蒜在预防和治疗动脉粥样硬化、防止心脏病方面开辟了一条崭新的“天然”途径。

2、燕麦。燕麦中含有丰富的β葡聚糖和膳食纤维,可抑制人体对胆固醇的吸收,对调节血脂有很

好的作用。而且,燕麦能带来较强的饱腹感,使人长时间不饿。建议选择最“单纯”的燕麦,即大片、整粒、不细碎,且不添加任何糖、奶精等成分的燕麦。可用其熬粥,再加些果仁,营养又美味。

3、芹菜。芹菜中含有丰富的钾和芹菜素,它们都有利于控制血压。美国心脏协会杂志《高血压》刊登的一项研究指出,适当饮用芹菜汁确实有助于降血压。烹制芹菜要少油少盐,否则会削弱芹菜的降压作用。可将芹菜焯水后凉拌,或者直接用来榨汁喝。

4、洋葱。洋葱含有前列腺素,有扩张血管、降低血脂的功能;它含有烯丙基二硫化物及少量硫氨基酸,可预防动脉粥样硬化。洋葱含有类黄酮物

质,和蒜一起吃,“疏通”血管的功效特别好。

5、苹果。苹果中富含多糖果酸、类黄酮、钾及维生素C等营养成分,可使积于体内的脂肪分解,避免身体过于发胖,减轻心脏负担。另外,苹果还能提高肝脏的解毒能力,降低血胆固醇和血脂含量。

6、黑豆。黑豆含有丰富的花青素,能清除体内自由基,降低胆固醇,促进血液循环。此外,花青素还有护眼的功效。花青素在酸性条件下更稳定,用醋泡有利于黑豆中营养物质的吸收。泡制前需要先将黑豆炒熟,放凉后倒入陈醋使其没过黑豆,盖好盖后浸泡,等黑豆完全膨胀后就可以吃了。