

# “妈妈，我……好想要个耳朵”

中大医院启动“爱耳公益行动”  
今年20名耳缺损患者有望获免费手术



医生为小耳症患者做检查 通讯员 韦启雯 摄

他们是一群有着“特殊标记”的孩子，出生时一侧或两侧耳朵就缺失了。修复残耳、重拾自信是他们最大的愿望，但往往因经济原因让治疗望而却步。2月25日，东南大学附属中大医院启动第12届“爱耳公益行动”，在江苏省瑞华慈善基金会的支持下，今年将有20名家庭贫困的耳缺损患者接受免费的耳再造手术。

通讯员 崔玉艳 程守勤 韦启雯 现代快报+/ZAKER南京记者 安莹

## 心声

“妈妈，我……好想要个耳朵！”这是每个小耳症患者共同的心声。2月25日上午，现代快报记者在中大医院第12届“爱耳公益行动”上，见到了小耳症患者乐乐（化名）和欢欢（化名）。小耳修复了，不仅改善了外观，更是挥去了孩子及家人心中的阴霾。

欢欢今年8岁，看上去活泼可爱，尤其是笑起来眼睛眯成一条线。旁人若不注意，根本看不出他耳朵有残缺。欢欢的妈妈说明，当年在产房生宝宝时，得知孩子耳朵畸形，哭得特别伤心。在欢欢很小

## 妈妈 我……好想要个耳朵

的时候，一家人就开始关注小耳再造，经多方打听，得知中大医院整形外科在这方面很有权威。2016年2月第一次带着孩子来到中大医院。“当时看的就是王磊主任，我们有幸成为瑞华慈善基金捐助的对象，2017年7月进行一期手术。”

在治疗过程中，医生给欢欢注水，耳朵大大的，到学校后有小朋友嘲笑他，给他起了外号——“大耳朵”。欢欢告诉记者，当时好生气，“现在我耳朵和其他小朋友差不多了，特别高兴。”2019年1

月进行了二期手术，现在欢欢的右耳外观已基本成型，人也乐观开朗了，愿意去学校，上课也能积极回答问题。

乐乐今年10岁，来自一个贫寒的家庭。父母离异后，乐乐跟随身患残疾的父亲生活。他从小右耳畸形，做梦都想有个漂亮的耳朵，但因家庭贫困一直未能如愿。2017年乐乐成为第一批接受瑞华慈善基金资助的孩子。据中大医院烧伤整形外科主任王磊介绍，今年暑期，乐乐将进行三期手术，修整一下让耳朵更加完美。

## 团队

多年来，中大医院烧伤整形外科致力于耳再造的研究和临床创新，整形技术、公益服务、心理疏导、听力评估四大战队，齐力为全国各地的1800多名耳缺损患者打造了完美再造外耳。

中大医院烧伤整形外科副主

## 完成了1800多例小耳再造

任医师宁官森介绍说，他们为每一位小耳再造患者“私人定制”个性化方案，根据每个患者的发育情况，选择合适的手术方法，精雕细琢每一只小耳。“利用先进的内窥镜技术、CT三维重建、3D打印等技术，让再造耳更加逼真。”

此外，中大医院烧伤整形外科还成立小耳之家，医患联手共同把耳朵唤醒。据烧伤整形外科护士长鲁玲介绍，医护团队还为外耳再造的孩子办生日会等各种活动，让孩子在医院中也感受到家的温暖。

## 今年将有20名患者免费手术

主任王磊介绍，目前来自苏皖地区的9名“幸运儿”，已成为今年“爱耳公益行动”首批免费手术患者。

专家指出，中大医院第12届“爱耳公益行动”仍在继续，还有11个名额，名额满了即止。全国各地贫困小耳患者可以向中大医院申请耳再造整形公益手术。申请条件：凡年满6周岁的无耳、小耳患者；提供民政部门认定的低保家庭，并能提供低保证明或

## 给家长的

# 2 个提醒

## “看不见的糖”危害孩子健康

每天吃糖应有度，高糖饮料要少喝

近日，国家卫生健康委办公厅印发了《健康口腔行动方案（2019-2025年）》，其中针对儿童的“减糖”专项行动引起了不少儿科医生和营养师的关注。如此美味又能带来愉悦感的“糖”怎么就被管控了，“糖”到底有什么危害？南京市儿童医院临床营养科刘长伟、儿童保健科黄荣为家长们作出了解答。

通讯员 张艾萱 吴叶青 现代快报+/ZAKER南京记者 任红娟

“减糖”专项行动中的“糖”为“添加糖”，是指人工加入到食品中的糖类，具有甜味特征，包含单糖、双糖，常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖、果葡糖浆等。而食物中本身含有的糖，如水果中的果糖、奶制品中的乳糖等则不包含在内。那么，“添加糖”吃多了对孩子的生长发育到底有哪些危害呢？

第一，糖吃多了易引起龋齿，吃糖的频率越高，患龋齿的风险就越大。第二，糖吃多了易导致肥胖，儿童肥胖则会引起糖代谢异常、高血压、脂肪肝、胆石症、睡眠呼吸暂停综合征等。第三，糖吃多了也可导致儿童“隐形饥饿”，导致机体缺乏B族维生素，进而引起乏力等不适。

《中国居民膳食指南（2016）》明确指出，控制添加糖的摄入量，成人每天摄入不超过50g。如果能控制在25g以下最好。对于儿童，由于年龄不同推荐控制的糖的量有所不同。对于学龄前儿童，每天摄入的糖最好不超过25g，

相当于含糖10%的饮料250毫升，或1—2根棒棒糖。

很多家长也许会说，“我们很少给孩子吃糖果、巧克力，肯定不会超标。”其实，除了可见的“糖”，还有很多看不见的“糖”。高糖饮料、奶茶、甜面包、点心、曲奇、夹心饼干、蜜饯等都是深受孩子们喜爱的食物，这些食物中的含糖量非常高，尤其是高糖饮料，一瓶500毫升的甜饮料含糖量甚至可达40多克。

如何帮助孩子“减糖”？家长的首要任务就是学会阅读食品配料表和营养成分表，识别食品中的含糖量，选择适合孩子的食品。家长在选购儿童食品时，应尽量选择低糖或不加糖的天然食物。

此外，家长还应建立健康的家庭饮食习惯。家常菜烹饪过程中，应荤素搭配，采用多种烹饪方式，避免过多使用添加糖，推荐凉拌、快炒、清蒸、炖汤等方式，保持食物原本的味道，让孩子吃得安全、吃得健康。

## 孩子打呼噜是睡得香？错！

长此以往还可能会“变丑”

不少家长认为孩子夜里打呼噜，是因为白天玩累了，呼噜打得越响，就睡得越香。事实真是如此吗？南京市妇幼保健院儿保科副主任医师孟黎平提醒，一般健康的儿童睡觉不会打呼噜，如发现孩子长期睡觉打呼噜，甚至鼾声较响，不排除是口鼻咽喉的问题所致，应及时去医院检查。

通讯员 杨晶 现代快报+/ZAKER南京记者 安莹

## 打呼噜就是睡得香？NO！长期打呼需警惕

最近，江女士发现5岁的儿子童童（化名）睡觉打呼噜了，刚开始并没有太在意，以为是白天在幼儿园玩累了。时间长了她就发现不太对劲，童童不仅打呼噜，睡觉也变得不太安稳，常常张着嘴睡，好像不张着嘴就没法呼吸了一样。江女士慌了，带着童童去看病。检查后发现，引起童童打呼噜的罪魁祸首是腺样体肥大。

专家表示，宝宝长期打呼噜的原因有很多，比如鼻道狭窄、呼吸道炎症、肥胖或是长期不正确的睡眠姿势等。由于宝宝的咽腔较短，鼻道狭窄，因此稍有分泌物或黏膜肿胀就易阻塞。而上呼吸道发炎、慢性鼻炎以及扁桃体增殖体异常肥大，使鼻咽部通气受阻，也容易打鼾。还有部分过于肥胖的宝宝，其咽部的软肉构造较肥厚，睡觉时口咽部呼吸道易阻塞，出现鼾声。此外，不少宝宝长期仰睡，舌头根部因重力关系向后倒，呼吸道受到部分阻塞，也会发出鼾声。

## 打呼噜会影响颜值？YES！长期打呼会变丑

宝宝长期打呼噜除了会影响睡眠质量，还会不同程度地影响智力发育及生长发育。孟黎平指出，打呼噜可能还会发生呼吸暂停，导致宝宝氧气吸入不足。大脑长期摄氧不足，脑细胞就会死亡、损耗，大脑皮层功能受损便会影响孩子智力发育，引发注意力不集中、心理发育障碍、记忆力差、语言机能障碍等问题。正处于生长发育期的宝宝脑部会释放大量的生长激素，以促进宝宝身体各个系统的生长发育，而打呼噜会影响睡眠质量，睡眠质量一旦下降，势必使释放的生长激素减少，影响发育，如个子矮小等。

打呼噜还会影响“颜值”。孩子长期打呼噜势必会张嘴呼吸，久而久之，面部的骨骼结构会发生变化，比如上颌上拱、下颌后缩、舌床变窄等，整个脸部会变得突出，影响到孩子的形象。孟黎平提醒，孩子长期打呼噜要及时关注并及时干预，切莫因一时的疏忽大意，给孩子造成不可挽回的伤害。