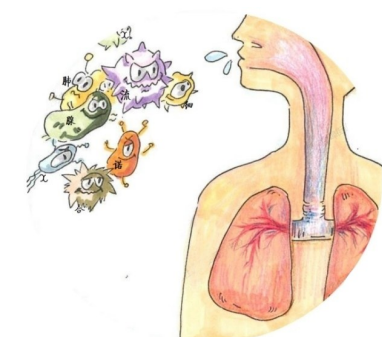
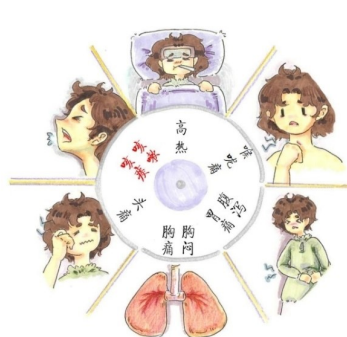


孩子感染呼吸道疾病后 该如何居家调理

近段时间,儿童呼吸道感染接诊量一直处于高位。
“病好了怎么还一直咳嗽”“要喝点中药吗”“在家能吃啥”“平时怎么预防”……这是很多家长都关心的问题。
潮新闻·钱报健康小站、杭州市上城区彭埠街道社区卫生服务中心主任
中医师严海君有针对性地向大家讲讲孩子感染呼吸道疾病后该如何调理。



近期儿童常见的呼吸道疾病主要有:流感(甲流、乙流)、支原体肺炎;呼吸道合胞病毒、腺病毒;细菌感染和其他病原微生物引起的感染。



不同的呼吸道疾病有不同的临床表现,在抗感染、抗病毒等治疗后,部分患儿咳嗽、咳痰症状会持续很长时间。

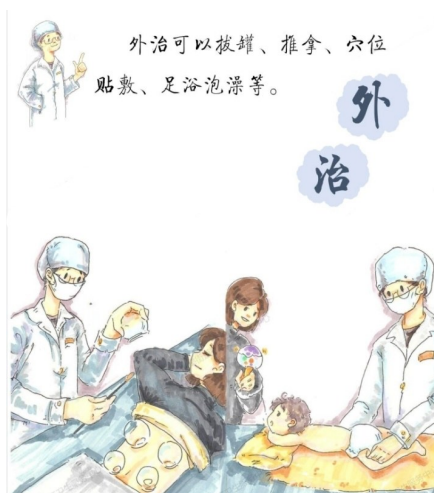


通过辨证论治后,或内服或外治或药膳等调理脏腑,扶正驱邪,则病去儿安。



内服的药物,可以根据患儿个体情况开具中药或者中成药。

内服



外治可以拔罐、推拿、穴位贴敷、足浴泡脚等。

外治



咳嗽、痰多、痰白清稀——陈皮生姜炖梨

药膳



陈皮:燥湿祛痰

生姜:温中止呕,温肺化痰止咳

梨和梨皮:润肺降火



干咳、少痰

百合川贝炖梨

- 1.雪梨去皮、挖出梨心
- 2.在原梨心位置加入百合、川贝、水
- 3.放入锅内,隔水中火炖30分钟



胃口不好

谷芽、麦芽、山楂煮水



居家护理



室内保持通风



不吸烟



减少外出



尽量选择营养丰富、容易消化的蔬菜、水果,保障饮食多元化,营养均衡。



预防呼吸道疾病——起“打基础”的保证作用

按时醒睡,保持充足的睡眠



适度运动,增强抵抗力

及时增减衣物,注意保暖防止着凉



去北方旅游 “折了”回来的真不少 医生紧急提醒: “滑雪尽头是 骨科”不是玩笑



又是一年雪季,“南方小土豆”和哈尔滨频繁刷屏,到北方怎能不体验滑雪的快乐?但因此受伤的人还真不少,“滑雪的尽头是骨科”这的确不是开玩笑。

近日,杭州市富阳中医骨伤医院收治了不少因滑雪骨折的患者,其中有近10位是在哈尔滨骨折后赶来的。

杭州10岁姑娘小甜(化名)就遇上了这样的意外。本来全家开开心心去哈尔滨滑雪,没想到小甜在滑雪时不慎摔倒,右小腿剧痛难忍。在当地医院紧急处理后,家人立马带着小甜来杭州市富阳中医骨伤医院就诊,经诊断为右胫骨骨折,正骨病区的丁权威医生对小甜进行手法整复、金黄散外敷、杉树皮夹板外固定,小甜的骨折处就这样被接好了。

无独有偶,在小甜住院的同一天,正骨病区又来了一名因滑雪受伤的患者。

刚结婚的章女士和老公专程从杭州去哈尔滨“度蜜月”,平时很少看见雪的南方人甚是激动,没滑几步,她自己也不知道咋回事就跌倒了,下意识用左手撑地,结果手腕传来一阵剧痛,这下“美好时光”彻底没了。

就近就诊后,医生介绍保守治疗后复查显示位置不好,不愿意挨一刀多一道伤疤的章女士四处打听,这才来到杭州市富阳中医骨伤医院。正骨病区樊燕华医生予以手法整复并配合杉树皮夹板外固定,后CT复查显示骨折位置恢复不错。

滑雪意外频发,怎样避免受伤?

医生提醒,初学者最好在教练指导下缓缓“上手”,滑雪对全身协调性、平衡、肌肉爆发力、耐力要求较高,应循序渐进,不要随意模仿高难度动作。

在穿上雪板之前,要做好充足的热身运动,冬天肌肉比较僵硬,以减少受伤概率。

此外,也要学会正确的摔倒动作,如摔倒时尽量避免臀部着地,以防腕部骨折,最好在落地时滚动,而不是用手臂等部位支撑。

很多滑雪者受伤后起初不在意,觉得不是特别疼,从而忽略检查。自此却莫名发现受伤关节经常容易扭伤,渐渐不能发力,不敢起跳和支撑,损伤逐渐扩大化。

滑雪是一项对专业技术要求较高的运动,也有一定危险性,若不慎受伤,请尽早就医,接受正规的骨科治疗。

一旦发生骨折,患者应立即平躺,不要盲目移动,更不要进行按摩或拉扯,这很可能会损伤周围血管,造成瘀血水肿,进一步增加治疗的难度。

检查受伤部位后,可使用木板、木棍、弹性绷带等支具固定受伤的部位,并进行简单包扎处理,如有出血情况,应及时止血固定。