

长高黄金季 贴敷正当时

医生提醒 春季使用生长贴应注意四点

中医认为,人与自然界是统一的整体,经过秋冬两季的收藏和蓄养,春天万物生发。立春后直至5月,是儿童生长增速的关键时期。

市中医院春季生长贴如期而至,配合中医传统小儿推拿,可强脾胃、增身高、益脑髓、补肾精、调肝气,促进骨骼和肌肉的发育,为孩子科学助长打下良好基础。

市中医院开展小儿春季生长贴多年,有专门调制的中药贴敷,经验丰富,口碑良好。本次生长贴将在3月初(惊蛰后)开始,家长可以提前来院预约。体质较差的孩子可以提前贴预热贴或联合小儿推拿治疗。

春季生长贴的适应人群有哪些?医生介绍,年龄在2周岁至14周岁(没

有发育之前都可以),尤其是以下四类人群,效果更明显:生长发育缓慢,身高体重明显低于其他同龄人的孩子;脾胃功能差,不爱吃饭,大便偏干或偏稀,身体瘦弱,营养不良的孩子;免疫力低下,易患上呼吸道感染,或者有腺样体肥大、慢性扁桃体炎的孩子;晚上睡眠不安,容易惊醒,辗转反侧难以入睡的孩子。

春季是长高黄金季,使用生长贴时应注意以下四点:

一是摄入均衡营养。家长要注意让孩子均衡饮食,避免并纠正挑食、偏食等不良习惯,适当提高食品中蛋白质含量。

二是保证充足睡眠。孩子年龄越小,所需要的睡眠时间越长。1岁以内

孩子一般每天睡眠时间应不低于15个小时,1岁至5岁孩子一般应保证每天12小时以上的睡眠时间。

三是养成良好运动习惯。选择空气质量较好、温度适宜的天气带宝宝进行适当的室外活动,但应避免剧烈运动,以防孩子因出汗过多而受凉。

四是有中药材过敏史、急性发病期(如感冒、发热)、皮肤破溃等人群,不适宜贴敷。

想要贴敷的市民可拨打电话0579-83831070咨询。



儿童感染呼吸道疾病 家长如何用对药

最近,儿童呼吸道感染性疾病频发,家长们承担了居家药疗的重任,各种原因造成的服药剂量错误或自行停药等情况,可能影响孩子的身体健康。孩子感染呼吸道疾病后,在家到底该如何合理用药?



找准病原体再用药

儿童呼吸道感染的病原体可能是病毒、细菌、支原体、衣原体等单一病原体感染,也可能是混合感染,具体是哪一种或哪些病原体感染,需要根据临床表现、流行病学信息及实验室检查综合评估。

1.病毒感染

儿童上呼吸道感染最常见的病原体为病毒,如鼻病毒、副流感病毒、流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒等。抗流感病毒的药物主要包括奥司他韦(口服)等。在诊断为流感病毒感染后,为了尽快阻断病情发展,减轻患儿症状,应尽早使用抗病毒药物。家长需要注意的是,如果是单纯病毒感染,抗菌药物(如头孢类等)是无效的。

2.细菌感染

当儿童出现细菌感染时,需酌情使用抗菌药物。家长担心药物不良反应拒绝使用抗菌药物,或认为抗菌药物是万能药,都是不对的。那么,儿童呼吸道感染后使用抗菌药物时,有哪些注意事项呢?

抗菌药物为处方药,家长切勿自行使用。医生认为患儿不需要抗菌药物时,家长不要强迫医生开具处方。如患儿有药物过敏史,请家长务必告

知接诊医生,最好能说出过敏药物的具体名称和生产厂家,协助医生指导用药。患儿对一种头孢过敏,不意味着对另一种头孢一定过敏。

请按照医嘱用药,不要漏服或随意停药,这样利于保持稳定的血药浓度。用药过程如出现皮疹、恶心、呕吐等不适,请暂时停药,并到医院就医。

抗菌药物治疗应遵循个体化原则,不要把医生为某一患儿开具的抗菌药物推荐给其他儿童使用。

3.支原体感染

大环内酯类抗菌药物为肺炎支原体感染患儿的首选治疗药物,如阿奇霉素等。对大环内酯类药物耐药的患儿,可以使用新型四环素类药物(如多西环素)以及喹诺酮类药物。由于四环素类药物可能导致牙齿发黄和牙釉质发育不良,故仅用于8岁以上儿童。18岁以下儿童青少年使用喹诺酮类药物需要医生严格评估适应证,并注意观察药物的毒副作用。还需要注意的是,青霉素和头孢类抗生素对肺炎支原体感染患者的治疗无效。

退热药使用不简单

1.什么情况下需要使用退热药?

对于≥2月龄婴儿,腋温≥38.2℃或因发热出现明显的不适感和情绪变化时,可以使用退热药,包括布洛芬和对乙酰氨基酚。按照年龄,2月龄至6月龄婴儿选择对乙酰氨基酚,6月龄及以上儿童选择对乙酰氨基酚或者布洛芬均可。

布洛芬和对乙酰氨基酚一般30分钟起效,两者的总体疗效和安全性相似。需要注意的是,要避免含解热镇痛成分的复方感冒药与布洛芬或对乙酰氨基酚同时使用,以免造成解热镇痛药过量服用,产生不良反应。

2.使用退热药后还发热怎么办?

发热是一种症状,而不是一种疾病,病因没有控制,患儿的体温再次升高,这是正常现象,不代表解热镇痛药没有效果。家长切勿因焦虑而增加解

热镇痛药的给药频次或给药剂量。儿童在发热状态下,家长应适当让其多饮温水,适量增加维生素和微量元素的摄取。可联合采用孩子能够耐受的物理降温,如使用退热贴、温水外敷和温水浴等。注意药物是否在有效期内,混悬液需摇匀后使用,给药剂量要准确。



镇咳药使用有讲究

咳嗽是清除呼吸道分泌物或吸入物质的保护性反射,不推荐常规使用镇咳药物治疗。当咳嗽显著影响到患儿的睡眠和饮食时,可酌情考虑使用镇咳药对症处理。

1.呼吸道感染时鼻塞怎么办?

针对鼻部症状,家长可以选择用生理盐水为患儿清洗鼻腔。清洗鼻腔疗效差的患儿,可以在医生的指导下短期使用鼻用减充血剂,包括羟甲唑啉(2岁以下儿童禁用)、0.05%赛洛唑啉(3岁以下儿童不推荐使用)等。鼻用减充血剂连续使用不能超过7天,否则可能引起药物性鼻炎。萎缩性鼻炎及鼻腔干燥者,禁用鼻用减充血剂。

2.使用中成药要注意什么?

中成药需要通过辨证、辨病或辨证辨病结合来合理使用。建议家长在咨询医生后给患儿使用,避免功能相同或成分重复的中成药联合使用,避免配伍不当。

优先选用儿童专用药,如药名中有“小儿”等字样。慎用没有明确儿童用法、用量的中成药。

根据治疗效果,尽量缩短用药疗程。

(来源:“健康中国”微信公众号)

坚果怎么吃才健康



近年来,坚果凭借其口味与营养俱全等亮点,再次“红火”起来。许多大家耳熟能详的零食品牌推出各类坚果礼盒。你知道坚果怎么吃才合理吗?

坚果应该怎么吃

据中国营养学会建议,我们每天只需吃大豆及坚果类食物25克至35克即可,分配到坚果即每天约10克。而一份10克的坚果大约相当于3个核桃、8颗杏仁、10颗巴西坚果、7颗腰果、4个夏威夷果、5个板栗、40颗松子、30颗开心果或15粒不带壳花生。严格来说,根据不同坚果的成分与含量的不同,我们需要制定适宜自己的食用量标准。

根据脂肪和碳水化合物含量的不同,坚果可分为淀粉类坚果和油性坚果,淀粉类坚果主要有腰果等,油性坚果主要有核桃等。因此,对于需要控制碳水化合物摄入的人来说,如糖尿病患者等,淀粉类坚果应该少吃,以控制血糖;而对于需要控制脂肪摄入的人来说,如高血脂患者等,油脂类坚果应该少吃,以控制血脂。

此外,对于过敏人群来说,应该避免食用相应的坚果,以免发生过敏反应;对于咽喉疾病患者来说,应该尽量少吃或不吃烤制、炸制的坚果,以免刺激咽喉引起不适等。

坚果的新吃法

坚果的“翻红”也离不开其吃法的创新,单就坚果零食来说,就有榴莲腰果等不同口味。我们还可以赶上“坚果+”的大潮,将坚果和其他美食一起食用,碰撞新美味,比如最近“风头正盛”的坚果麦片等。

虽然坚果的吃法新颖多样,但盐焗等做法多食不利身体健康,建议好吃不“贪杯”,并尽量吃原味或煮制坚果。

吃出好身体

坚果以营养丰富闻名,我们可将其主要营养成分分为生物活性成分和营养素两大类,其中营养素指人类维持机体正常生命活动的七类必需物质,分为宏量和微量两大类,宏量营养素包含脂肪、蛋白质和碳水化合物,微量营养素则包含矿物质、维生素。矿物质一般指各种有益元素,如坚果中富含镁、钙、钾等;维生素则包含维生素脂溶性与水溶性维生素,而坚果中富含且为大众所熟知的有E族、B族维生素等。

生物活性物质则指非必需但对机体维持健康具有重要益处的物质,大家较为陌生。坚果中的植物活性成分主要包含酚类等,如原花青素等。而将营养成分中的脂溶性物质划分出来,我们称其为脂溶性活性成分,包含我们熟知的不饱和脂肪酸、甘油酯、类胡萝卜素等,对机体正常生命活动起调节作用。

大量研究发现表明,坚果中的各类营养成分对人体新陈代谢和血管产生有益作用,具有预防心血管疾病、预防糖尿病、降脂控糖、降低血压、预防老年痴呆等保健作用。

总之,恰当适量地食用坚果有益身心健康,是我们膳食营养均衡的“得力助手”。记得坚果虽好,品尝须有度哦!(来源:“科普中国”微信公众号)

讲文明树新风 公益广告

社会主义核心价值观

