

夏季谨防五种小儿常见病

夏季,气温攀升,人体新陈代谢十分旺盛,也是小朋友们生长发育的好时节。但是与成人相比,儿童的五脏六腑相对娇弱,抗疾病侵袭能力较差。接下来给大家介绍几种夏季小儿常见病的防治,送上健康呵护,期盼宝宝度过健康无忧的童年时光。



胸口烧心感 消化道在“报警”

有时,我们吃完东西受凉、空腹喝咖啡、吃了很多油炸食品等之后,胃发出的信号不是美味带来的满足感,而是一股酸水涌进喉咙,这感觉十分难受。有时你会感觉胸口发热,甚至像是火在烧,这就是烧心症状。烧心是什么呢?是如何引起的?又该如何避免呢?

人们常说的“烧心”实际上和心脏没有关系。很多人望文生义,认为有“心”字就和心脏有关,其实“烧心”烧的并不是心,而是胃。它是指胃部或胸骨后的烧灼感,很多人分辨不清具体的位置,就笼统地称为“烧心”。大多数人在日常生活中没有把“烧心”当回事,认为就是当时难受,过去了就万事大吉了,但你知道“烧心”是一种消化道疾病的表现吗?

在人的胸部和腹部之间,有一个非常重要的肌肉,叫食管括约肌。当我们不吃东西时,它会收缩闭合,防止胃酸倒流,但偶尔它机能失常时,胃酸就会倒流到食管,刺激食管黏膜,就会有烧心感了。

那导致我们出现烧心的原因都有哪些呢?由于烧心与进食有关,所以首先要讲的就是饮食方面。暴饮暴食,吃得又快又多,食用大量油炸、辣椒等刺激性食物,服用非甾体类药物都会使食管下段括约肌松弛或胃酸分泌增多。其次,就是睡眠问题了。大家都知道吃完饭不能立即躺下,如果刚吃完饭就睡觉,会增加胃道压力,容易使食物反流至食管,胃酸也会跟着一起反流进食道,继而就会造成食道的灼伤而产生烧心感。最后,就是由一些疾病引起的烧心。对于此类人群来说,你的烧心已经不是吃坏了东西这么简单,而是你已经生病了。临床上有多种上消化道疾病都会引起烧心,如患有胃食管反流、消化性溃疡、慢性胃炎等。我们该如何避免或减轻烧心呢?

解决问题还需“对症下药”:

第一,注意食量和进食速度,别吃太饱、太快。俗话说,早晨要吃好,中午要吃饱,晚上要吃少。晚上不要吃得太多,少吃刺激性食物,最好是吃偏碱性食物,中和一下胃酸。

第二,一旦开吃,身体的消化系统就开始工作,胃酸分泌增多。吃得越多,将吃进的食物及胃酸运送到肠道所需的时间越长。这就意味着其中一部分胃酸从胃部溢出并上翻到食管的风险增加。因此,每餐不要吃得过饱,多吃易消化的食物,避免进食过辣、过酸、过甜等刺激性食物。

第三,不要空腹喝咖啡。正常情况下,食道括约肌能起到阻止胃酸反流到喉咙的作用,但是咖啡因会令该肌肉松弛,因此可能引发或加重反酸。含咖啡因的饮品或食物包括咖啡、茶、巧克力等,如果经常出现烧心的症状,应减少上述饮品或食物的摄入。

据新华网网

- 1. 痱子**

痱子是夏季儿童常见的皮肤病之一。宝宝的汗腺功能尚未发育成熟,夏季炎热高湿,宝宝活动量大容易出汗,如果忽略保持皮肤的清洁干爽,则容易出现汗液堵塞毛孔诱发的出疹性疾病,比如痱子。其好发于宝宝前额、颈部、前胸、后背、腋下、小屁屁等部位。

因此,护理上,要每天保持宝宝皮肤的清洁,及时更换汗湿的衣物,保持室内空气流通,避免过热。对于已经长痱子的皮肤要裸露,也要勤剪指甲以防宝宝因瘙痒而抓破皮肤,继发皮肤感染。饮食上,易生痱子的孩子尽量少吃鱼、虾等“发物”,多吃蔬菜、水果。如果痱子痒痛严重且有渗出液,建议及时带孩子去医院就诊。
- 2. 中暑**

夏季气温高,如果孩子排汗较多,未能及时补充水分和盐分,或在烈日直射下长时间活动,容易引发中暑。为此,家长要根据天气适时为孩子增减衣服,建议给孩子选择吸汗透气的棉质衣物,尽量不穿化纤类衣物。提前规划出行时间,夏季上午10点到下午3点之间尽量不要出门玩耍。保证孩子睡眠充足,充足的睡眠可以使身体各个部位尤其是大脑得到充分的休息,这也是预防中暑的措施之一。同时,鼓励孩子多吃蔬菜水果,多喝温开水,因为水分进入人体后可立即进行新陈代谢,有调节体温、输送养分及清洁体内毒素的功能。

一旦孩子发生中暑,要立即降温处理,及时将孩子转移到阴凉、通风、干燥的地方,给孩子多喝水,松解衣扣,可用凉水帮孩子擦身,开电扇或温度适宜的空调以加快散热,并尽快寻求专业医生的帮助。注意降温时不要引起孩子寒战,以感到凉爽舒适为宜。
- 3. 手足口病**

提起手足口病,家长们心有余悸。它好发于夏秋季节,托幼机构是重灾区。症状表现为孩子的口腔、手足或臀部可能会出现颗粒大小的疱疹和小丘疹,其疱壁比较厚,不容易破裂;可伴有发热、咳嗽、流涕等症状。手足口病早期有可能表现得类似普通感冒,

容易被误认成感冒。大多数病例为轻症,病程5~7天;少数病例病情迅速进展,累及神经、呼吸或循环系统,为重症病例。

手足口病具有传染性,主要通过粪-口途径传播,也可接触患儿的呼吸道分泌物(说话、打喷嚏、咳嗽时喷溅的液体)、疱疹液及污染的物品而感染。因此,儿童集体生活共用玩具、餐具,以及密切接触都可能造成疾病传播,所以孩子患手足口病要隔离治疗,以减少交叉感染。

孩子患病期间因为口腔疱疹破溃、疼痛,可能出现拒食或进食减少,故饮食宜清淡、软烂、易消化,鼓励孩子多喝温开水以清洁口腔和咽喉。

- 4. 腹泻**

小儿夏季腹泻极其常见,尤其是2岁以内发病率高。不论是着凉了还是饮食不当,都可能引起腹泻。治疗腹泻的重点在于防治脱水,而非快速止泻,父母不可给孩子自行服用止泻药,有增加细菌繁殖和毒素吸收的风险。

孩子发生腹泻后可以继续饮食,但是要适当调整,注意暂忌油腻,避免进食促进排便的食物(比如火龙果、百香果、白萝卜、玉米、芹菜等)。既往熟悉的食物,比如喝习惯的奶制品、土豆、胡萝卜、芋头、苹果等可以继续食用。腹泻时孩子往往胃口比较差,注

◇相关链接

夏季儿童保健小贴士

- 家长若掌握一定的保健常识,可降低孩子的患病风险。夏季儿童保健要注意哪些细节?
- 1. 营养讲究均衡。饮食要多样化,以清淡易消化为主,不给脾胃增添额外的负担。保证各种营养物质的摄入,可以适当给宝宝吃一些五谷杂粮。如果宝宝夏季胃口欠佳,家长可喂食粥、凉拌面等。
- 2. 忌过多食用生冷瓜果冷饮。若夏天贪喝冷饮或过食生冷瓜果,孩子可能会出现消化功能紊乱,甚至出现呕吐、腹泻等,因此需特别留心。

- 意保证液体的摄入量以预防脱水。
- 如果腹泻的孩子一旦发生口唇干燥、眼眶凹陷、哭时泪少、尿量减少、皮肤弹性减低等疑似脱水的征象,建议及时到儿内科就诊。如果孩子腹泻症状明显或反复发作,可在医生的指导下服用一定疗程的益生菌,以调节肠道的微生态平衡。
- 5. 空调病**

“空调病”是一个近年逐渐流行的词。由于空调导致室内外温差大,室内空气流通差,容易让宝宝产生不适,出现烦躁、感冒、发热等症状。

对于儿童来说,特别是婴幼儿更容易被“空调病”缠上。由于小儿免疫系统稳定性差、抵抗力弱、体温调节中枢尚未发育完善,如果空调使用不当,宝宝受到冷空气侵袭时,毛细血管收缩,汗毛孔紧闭,体内热量散发不出去,容易使体温调节中枢和血液循环中枢失去平衡,引起感冒、发热、咳嗽、胸闷等病症,也就是所谓的“空调病”。

因此,家长不要贪凉而让宝宝遭受“人造风寒”。宝宝在空调房时,建议室内外温差不要过大,以6~8℃为宜,设置空调温度在26℃以上,睡眠模式,空调出风口可以安装挡风板,避免风直接对着宝宝吹。白天房间注意勤开窗通风换气,保证室内外空气流通,并定期对空调进行彻底清洁消毒,以还原室内洁净空气。
- 3. 提倡孩子多喝白开水。不推荐饮用汽水、果汁、可乐等饮料,因为含有较多的糖分及电解质,过多饮用会影响孩子的胃口和消化功能,而且摄入过多糖分也会发胖,因此给孩子最好的饮料是白开水。
- 4. 大汗后不洗凉水澡。孩子生性好动,夏季极易出汗,如果大汗后用凉水洗澡,会使孩子毛孔迅速闭合、血管收缩,不利于病邪通过汗液从毛孔排出,反而使孩子容易生病。因此孩子洗澡以温水为宜,水温不高于40℃。

据科普中国



类、有机酸、维生素、矿物质等,具有调节免疫等保健作用。

荔枝:“一骑红尘妃子笑,无人知是荔枝来。”荔枝是一种美味的岭南夏季水果,味甜如蜜。荔枝性温,有补脾益肝、生津止渴、解毒止泻等功效,还可促进细胞生成、促皮肤细嫩,是排毒养颜的理想水果。常吃荔枝可令人心情舒畅,但是食用过量会引起上火。因为山竹能降火滋阴,在岭南常有荔枝配山竹的吃法。

枇杷:“五月江南碧苍苍,春蚕正老枇杷黄。”枇杷具有滋阴养肺、止咳化痰的功效。应挑选果皮橙黄、茸毛完整(果实耳背处)、个头大而匀称的果实,这样吃起来味道才好。

西瓜:西瓜是最具特色的夏季水果,解暑生津,自古就有“天然白虎汤”的美誉,还有“夏日吃西瓜,药物不用抓”之说。吃西瓜特别讲究时令,不仅能补足水分,更能增加营养。但也不宜一次吃太多,否则容易伤脾胃。

据《中国妇女报》(图片均来自网络)

看一看牙齿发出的这些健康信号

- 常言道:“身体倍儿棒,吃嘛嘛香。”吃啥都香的首要条件就是要有一口好牙。
- 生活中,隐藏在嘴唇后面,表现欲并不强烈的牙齿,承担着咀嚼食物、撑起脸颊肌肉、帮助表达情绪等许多工作;同时,牙齿也是身体健康的一盏“探测灯”,牙齿出现不适,很可能表示身体出现了问题。
- 牙齿会“预警”**
 - 1. 牙龈出血——肝炎**

刷牙时经常发现牙龈出血,有时候轻咬一口食物,上面也会留下血印,这种现象在慢性肝病患者中很普遍,有时还会伴有鼻子流血、月经过多。

出现这种情况,主要是由于肝细胞损伤后,肝脏产生凝血因子的功能下降,使得凝血机制发生了障碍。当然,牙龈出血也可能是牙周炎的表现,一般的牙出血可以服用维生素C、维生素K及其他止血药来缓解。
 - 2. 牙齿松动——骨质疏松**

发生牙齿松动一般都是在人的中年时期,这个时候,随着年龄的增加,人体骨骼状态开始走下坡路,骨密度也越来越低。发生牙齿松动脱落,主要是由于牙槽骨不坚固,全身骨质疏松情况越严重,牙槽骨骨质疏松就越有可能发生。

发生这种情况没有太好的补救办法,但我们可以提早预防,如提早服用钙片,进行跳跃、震动式的锻炼,经常叩齿等。

- 3. 牙齿缺失——营养不全**

如果牙齿不够整齐或是牙齿缺失,应该要检查一下营养问题。营养不足或是过量都会造成牙齿形成不全,牙质脆弱。牙齿喜欢蔬菜,蔬菜能使牙齿中的钼元素含量增加,增强牙齿硬度和坚固度,多咀嚼含纤维素的蔬菜对牙齿也有辅助清洁作用。
- 4. 牙齿磨动——情绪紧张**

磨牙是肠道有寄生虫的典型症状,寄生虫的毒素会刺激神经,致使神经兴奋而导致磨牙。不过现在生活清洁卫生,患肠道寄生虫的可能性较小,因此现在的磨牙多是情绪紧张的一种表现。医学认为,磨牙与梦游、遗尿、噩梦一样,是一种不由自主的下意识动作。出现了这种情况,则需要警惕精神状态,做到彻底放松。
- 5. 牙齿肿痛——胃热上火**

当牙齿出现肿痛的时候,往往反映出胃部的问题。胃热常常是造成牙齿肿痛的主因,同时还会伴有口渴、便秘、恶心、腹胀等。严重的时候,牙齿会从严重红肿发展为齿龈糜烂。
- 6. 牙齿变长——糖尿病**

很多糖尿病患者会感觉自己的牙齿变长了,究其原因,是糖尿病患者唾液糖分很高,有利于细菌生长,同时唾液中钙的含量增高,容易形成结石,这些都会增加牙周病、龋齿等患病几率。当人们发现牙齿开始变长时,实际上也意味着牙龈出现萎缩。

- 保护牙齿很重要**

要想身体好,就得牙齿好。然而,目前我国民众对牙齿的重视度不高,导致各种牙科问题频现,不仅影响进食,更不利于身体健康。

日常保护牙齿,首先要定时刷牙、保持清洁。每天早上起床后、晚上睡觉前都应该刷牙,如果有条件,中午吃饭之后也可以刷刷牙,防止食物残渣留在牙缝里。每次刷牙要刷3分钟或更长的时间,且要注意将刷毛与牙面成45度角,转动刷头,尽最大的可能让每一颗牙齿都刷到,让牙刷在上下牙列面间来回移动,以清除深处的残垢,不要横着刷牙,也不要太过用力。在牙膏和牙刷的选择上,可以多尝试后决定适合自己的,找到心仪的牙刷之后,每三个月要换一支,防止细菌堆积。

在饮食方面,要多吃蔬菜和含钙多的食物。因为蔬菜一般含有比较多的纤维,在吃蔬菜时需要多次咀嚼,对牙齿和牙龈有一定的清洁作用,可预防牙龈炎的发生;而多吃含钙食物,则可补充因年龄增长流失的钙质,使牙齿保持坚硬。

此外,每天早晨醒来和临睡前,可坚持做上下牙之间相互叩击的动作。开始时轻叩十几下,以后日增叩击次数和力量,达到每次叩击五十次左右,这样能促进牙龈血液循环,同时增强牙周组织纤维结构的坚韧性。

柳青

**医生信箱**
义乌復元私立医院协办

咨询电话: 0579-89922999 18806795666

痛风反复发作,有什么快速止疼办法?

龚先生发来短信询问:我今年57岁,最近痛风老是反复发作,吃了药也不见好,有什么快速止疼的办法吗?

义乌復元医院痛风科副主任医师潘美芳回答:你是痛风反复发作,痛风服药治疗是一方面,平时饮食生活方面好好注意很重要。建议你服用别嘌醇、双氯芬酸钠。饮食注意忌含嘌呤高的食物,如海鲜类食品、动物内脏、啤酒等,豆类食品、菠菜、菜花少吃。适当多吃樱桃、莴笋等,多喝水,促进嘌呤排泄。注意身体保暖,避免受凉。

**给您的健康短信息**



- 一、早餐喝什么最养生**
 - 1. 豆浆:适合怕胖者、有高血脂或贫血的;
 - 2. 纯牛奶:一般人都适合,但需要配主食,配坚果也不错;
 - 3. 早餐奶:适合乳糖不耐受的人、需要制造饱腹感的人;
 - 4. 粥类:适合需要养胃的人,小米粥和山药粥都很温补;
 - 5. 果蔬汁:适合对清肠排毒有需求的人。
- 二、夏日养生菜之豆腐**

豆腐的蛋白质含量丰富,而且豆腐蛋白属完全蛋白,不仅含有人体必需的8种氨基酸,而且比例也接近人体需要,营养价值较高,有降低血脂、保护血管细胞、预防心血管疾病的作用。此外,豆腐对病后调养、减肥、细腻肌肤亦很有好处。
- 三、饭后养生**
 - ①吃得油腻,喝杯芹菜汁;
 - ②吃火锅后喝点酸奶,保护胃肠道黏膜;
 - ③消化不良,饭后喝大麦茶或橘皮水;
 - ④吃方便饭后吃水果,补偿维生素与矿物质的不足。



- 四、7个养生小知识,简单实用**
 - 1. 剩茶水兑热水泡洗手脚,可缓解干燥肌肤,修护粗糙,软化角质,渗透滋养,复干裂,保持皮肤光滑。
 - 2. 姜汁治晕车。因为生姜的成分中含有姜酮、姜醇、姜酚三种,它们具有一定的挥发性,能增强和加速血液循环,刺激胃液分泌,帮助消化,有止呕的功能。
 - 3. 吃苹果可缓解反酸。苹果是弱碱性的水果,可以起到一定中合作用,应该可以缓解一定的胃酸。
 - 4. 吃饭太快:平时吃饭时速度太快,可不是个好习惯呢!食物在口腔中未完全咀嚼,进入肠胃后不易消化,会加重肠胃负担,引发肠胃疾病,所以肠胃不好的人在这方面可要注意了,同时食物中的营养物质也不能全面吸收,造成营养浪费。中老年人更需要注意,长期吃饭太快,容易引发一些慢性疾病,像糖尿病。
 - 5. 汤泡饭:没有食欲时,喜欢用各种菜汤来泡饭吃,虽然饱腹了,可健康问题也来了。食用汤泡饭时,会减少米饭咀嚼次数就咽下,加重了肠胃的负担,久之容易患上一些肠胃疾病。
 - 6. 老话说得好:生命在于运动,饭后百步走活到九十九。运动对于养生来说是最好的、最廉价的方法。每天锻炼一两个小时左右,如跑步、跳绳、打球等长期坚持下去,你会发现整个人的精神变好了,胃口也会更好。
 - 7. 早晨醒后应该赖床2分钟后再起床。由于经过一整晚的新陈代谢以及休养,身体的反应会有些缓慢,这时候就需要养成慢动作的起床,可以避免扭伤自己。

欣悦整理

**禁止吸烟**
No Smoking

谁来保护我们的健康? 谁来拯救我们的生命?

请支持无烟立法!

义乌市爱国卫生运动委员会办公室
义乌市爱国卫生发展中心