

草席、荞麦枕、小肚兜、毛巾被 宝宝睡觉有四宝

炎炎夏日里,天气闷热、蚊虫叮咬,不只大人睡不好,很多宝宝也哭闹不肯睡。可睡眠质量直接影响宝宝的生长发育,怎样让他们每天都能睡上安稳觉呢?

●睡前有四宝

第一,草席。婴幼儿体温调节功能弱,躺在竹席上容易着凉。家长不妨选用蒲草、灯心草、马兰草等编织的草席,材质柔软、凉度较低,非常适合婴幼儿。但使用前最好暴晒,反复拍打几次,用时也可以垫一层薄薄的棉布吸汗。**第二,荞麦枕。**很多宝宝是“蒸笼头”,脑袋爱出汗,就算睡着了也会抓耳挠腮。准备一个透气性良好的荞麦枕,可以让头部始终保持凉爽,符合“足暖头凉”的原则。**第三,小肚兜和田鸡裤。**这两种衣服的优点在于,宝宝的四肢裸露在外很凉快,而肚皮和躯干却被包裹起来,特别是肚脐处,起到消暑护身的作用。**第四,毛巾被。**哪怕天气再炎热,也要给孩子盖一层薄被,以免胃肠道受凉。而薄毛巾被可以紧贴宝宝的皮肤,既不容易滑落,又能及时将多余的汗液吸走,是度夏的不二选择。

●睡中四注意

有了以上宝贝,宝宝们的睡眠就有一半保证了。家长可以提前开一会儿空调,等房间里的温度低了就关掉,然后挂上蚊帐,给宝宝洗个澡,穿上干净、吸水性强的纸尿裤,保持房间里的空气流通,宝宝基本就能进入香甜的睡眠了。

但是,睡眠过程中,也有一些细

节需要注意。首先,无论是风扇还是空调,风力都要柔和,不要固定朝一个方向吹,更不能直接对着宝宝吹。其次,白天睡午觉最好拉上遮光窗帘,既能挡住室外的热气,又能使房间内的光线变暗。再次,睡前不要让宝宝剧烈活动,也不要让宝宝吃得过饱,否则宝宝太兴奋,装满食物的胃不断刺激大脑,不仅难以入睡,睡着后也容易惊醒。最后,如果宝宝不喜欢被蚊帐遮着,可以选用橘红色灯泡或将橘红色玻璃纸套在灯泡上,用光线驱赶蚊虫。

(据《生命时报》)



美国著名牙医提醒 牙不好,家长的错

“牙好胃口就好,吃饭香身体棒”,很多父母都希望孩子达到这样的标准。日前,美国《读者文摘》杂志请来著名牙医答疑,教家长呵护宝宝的小牙齿。

父母不监督,牙齿先受罪。经常有长得很好看,穿得漂漂亮亮的小孩子,咧嘴一笑却露出黑黑的牙齿,这往往跟父母监管不严、过度“心疼孩子”有关。当孩子总是哭着闹着要吃糖果、奶油蛋糕等高糖食物时,家长需要坚定拒绝,或者用木糖醇等健康食品替代。

在学校惹麻烦,可能是因为牙不好。多数家长没有意识到,牙齿有问题的孩子,在学校更容易惹麻烦。这是因为他们经常显得心烦意乱、躁动不安,甚至和同学发生冲突,让老师误认为孩子可能有行为问题,但事实上这些孩子可能是牙痛或牙齿不适,导致心情烦躁。

“奶瓶龋齿”不可忽视。儿科医

生和牙医多年来一直告诫家长,不要让宝宝含着奶瓶睡觉,以免奶嘴上的糖分黏在牙齿上,导致龋齿发生。但是很多家长为了安抚宝宝睡觉,对这一警告无动于衷。事实上,让孩子远离奶瓶睡觉,不仅对牙齿大有好处,还能培养更加良好的睡眠习惯。

新牙出得早也要矫正。不少父母想当然地认为,乳牙会被新长出的恒牙所取代,等换完牙再保护也来得及。其实护牙要从第一颗牙开始关注,如果乳牙没掉时新牙就过早长出来,更要及时诊治,否则将来牙齿很容易长得东倒西歪。

用嘴试温度最不卫生。如果大人的口腔不卫生或有胃病,用嘴尝孩子的食物热不热,再给他喂东西吃时,特别容易把蛀牙细菌传给孩子,哪怕此时孩子还没出牙也同样危险。同样的道理,大人也应避免和孩子嘴对嘴亲吻。

(据《生命时报》)

生黄瓜、西瓜皮等不伤孩子皮肤 蔬果也能治痱子

天气越来越热,很多宝宝开始长痱子,小红疙瘩长在宝宝身上,疼在爸妈心里。

婴幼儿汗腺发育不成熟,夏天汗液容易蒸发不畅,使毛孔周围出现痱子。虽然市面上有各种各样的痱子粉,但是不少娇嫩的宝宝用了会过敏、不舒服,而且空气中弥漫的粉末对大人和孩子的呼吸道都有刺激。其实,我们身边有一些天然蔬果,配合简单的中医方法,防治痱子的效果并不亚于药物,还不会伤害皮肤。

1.西瓜皮:用西瓜皮擦拭患处至微红,每天2次~3次,一般第2天就能见效。**2.生黄瓜汁:**用生黄瓜汁或黄瓜片涂擦于患处,一般2次~3次即可痊愈。**3.生姜汁:**用鲜姜片直接涂抹患处,几个小时后,痱子就可以慢慢消退。**4.苦瓜:**选用一根熟透了的苦瓜,掏出部分瓜瓤,灌入中药硼砂50克,硼砂融化后会流出水来,用这种水涂患处,效果非常好。也可以将苦瓜捣烂取汁,直接涂抹到患处。**5.鲜无花果叶:**取鲜无花果叶5片,加水750毫升左右,开水煎20分钟,等温度冷却到37℃~40℃时,用毛巾蘸煎好的药水温敷患处,一般连用2天~3天就能见效。**6.马齿苋:**用煮过马齿苋的水擦洗痱子,早晚各1次,一般擦3遍~4遍即可消失。

当然,每个人的肤质有所不同,无论哪种方法,都要密切观察是否有过敏、红肿等不适,一旦出现不适,需马上停用。此外,应注意室内多通风,给宝宝勤换洗衣物,多喝绿豆汤、金银花水等,都能帮宝宝预防痱子。(据《生命时报》)



3322234

小丽帮您问 健康接线员

声音嘶哑去哪儿看

市民路先生问:我声音嘶哑6年了,时轻时重,医生说是水肿、声带充血引起的,请问我市哪家医院治疗效果最好?

小丽:您可以找市人民医院耳鼻喉科主任华玮或者京立医院口腔科科主任杨峻山。杨峻山认为,引起声音嘶哑的原因可能是慢性咽炎或慢性喉炎,慢性咽炎又可以分为萎缩型、颗粒型、增生型、干燥型等。如果是颗粒型或者增生型,可用微波除去增生物,配合内服药消炎即可治愈。而市人民医院主要采用手术及雾化的方式治疗声带疾病。路先生可就近选择。 晨报记者 范丽丽

乳腺增生去哪儿看

市民杨女士问:我妈妈患乳腺增生好几年了,右侧乳房有乳腺纤维瘤,能明显摸到几个硬块。请问我市哪家医院治疗效果最好?

京立医院妇科科主任杨培云:乳腺纤维瘤是乳腺疾病中最常见的良性肿瘤,其发生与雌激素刺激有关,建议杨女士带妈妈到医院检查后对症治疗。 晨报记者 范丽丽

您有什么健康方面的疑问和问题?您想了解哪家医院的专科水平?都可以拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部的电话 3322234 或者加入《淇河晨报》健康周刊 QQ 群(群号:135790073)进行提问,小丽帮您解答。已经咨询过小丽并去医院治疗过的读者,欢迎来电或者加入 QQ 群反馈您的治疗效果,与广大读者分享。



慢性肝炎复发的常见原因

□牛卫理

综合相关文献资料,引起慢性肝炎复发的常见原因有以下几点:

1.过度劳累和忧伤。约有3/4的患者因过度劳累(包括体力与脑力两方面的因素)导致肝功能反复,如剧烈运动、旅游、熬夜、精神紧张、情绪波动以及过度房事等。另外,由于亲人过世、职场升迁、意外事故等导致的长期过度悲伤、郁闷,也可引起慢性肝炎反复发作。

2.饮食不节。慢性肝炎患者饮食应以高蛋白易消化食物为主,利于肝细胞的修复和再生。忌生、冷、硬及油炸食品,忌暴饮暴食。由于酒精在肝内代谢,直接损害肝细胞,因此,肝炎患者应忌酒。

3.服用过多的药物。由于很多药物都在肝内代谢,服用过多所谓保肝药,不但不利于肝病的治疗,反而会造成肝脏负担过重而影响肝功能的恢复。另外,常用的口服降糖药、抗精神病药、抗癫痫药、抗甲状腺药、抗癌药和部分抗生素等均不同程度地损害肝脏。近年来,服用中草药引起的药物性肝炎病例也呈上升趋势。

4.季节和环境的变化。有资料显示,慢性肝炎患者的肝功能因四季而波动的情况为:春季波动者占22.94%,夏季占23.85%,秋季占9.17%,冬季占18.34%,以春、夏两季波动比例为最高。频繁的出差、旅行,可因生活条件、水土环境的改变,导致机体内环境的某些变化而出现肝功能反复异常。

5.伴发其他疾病。慢性肝炎患者可因感冒、腹泻、失血等导致肝功能波动。也可因伴发其他病毒性疾病(如流感、麻疹、巨细胞病毒感染、流行性腮腺炎、流行性出血热、艾滋病等)而加重肝损伤。

6.不规范停用或减量应用抗乙肝病毒或抗丙肝病毒药物。这会导致病毒重新复制或耐药发生,引起肝功能异常或病情进一步加重。(作者为鹤壁市传染病医院肝炎科主任、副主任医师)

岳灵生发 乌发 湘西苗方

止脱生发 白发转黑

7天左右止脱生发,20天左右白发转黑

苗药古法,让您实实在在看到新生健康毛发!

岳灵为什么敢免费体验上市?

天然草本植物浓缩精华,我自信故我敢。

岳灵为什么要免费体验上市?

倡导理性消费,让产品效果说话,让顾客自主选择。

招本市及全省各市区代理 电话:13569633905

总店:兴鹤大街与淮河路交叉口宝岛咖啡南20米 电话:6999219

一分店:九州菜市场西口(天宝药业西20米) 电话:15139267151

淇县店:锦绣华庭东门 电话:13633926500

告别失眠、抑郁症 困扰

失眠症:入睡困难、多梦易醒、醒后难以再入睡等。

抑郁症:悲观失望、情绪低落易伤感落泪、感到生活没有意义、觉得活着没意思、空虚不寐等。

强迫症:反复洗手、反复照镜子、反复想一件事等。

焦虑症:心烦意乱、坐立不安、心悸、头沉闷、胡思乱想等。

精神分裂症:胡言乱语、哭笑无常、敏感多疑、幻觉妄想、行为失常等。

恐惧症:胆小害怕、怕声音、手脚心发热等。

疑病症:对某部位的敏感增加,进而猜疑、过分关注,疑心五官不正、身上有虫爬、针扎感,担心患有心脏病、癌症等。

治疗特色:中医辨证施治,一人一方,对症下药,一个疗程效果明显,病人愿意主动与人交往,失眠多梦、焦虑、情绪低落、悲观失望、胡言乱语,精神异常等症状全面消失。一般患者二至三疗程痊愈,中医中药花较少、疗效好。

鹤壁市爱民医院 专家热线 0392-3961120