

春季婴幼儿应防五种疾病

春季天气多变,病原微生物、病毒等也活跃起来,免疫力相对低下的婴幼儿容易生病。医院专家提醒,婴幼儿应预防五种疾病。

一防感冒

春天,孩子机体各系统功能处于紊乱状态,一旦受凉、过食或惊恐后,身体抵抗力降低,病毒和细菌会乘虚而入,诱发感冒,严重者可发生肺炎。预防感冒,关键要加强身体和呼吸道的适应能力,防止细菌病毒的入侵;坚持户外活动,不要给孩子穿得过多;还应注意孩子一天的活动要有张有弛,每餐饮食要适度。

二防传染病

随着天气的转暖,流感、麻疹、腮腺、猩红热、风疹等传染病将可能流行。在传染病流行季节,对宝宝的衣物和被褥等必须勤洗勤晒;保持室内空气流通、新鲜,尽量不要带孩子到公共场所;在流脑流行区,每天早晨最好用醋在室内熏蒸杀菌;经常让孩子用淡盐水漱口,清洁口腔。在流行病高发季节,一旦发现孩子有发热、咽喉肿痛、皮肤出血等症状时,必须马上就诊。

三防佝偻病

春季,婴幼儿接触阳光机会少,体内维生素D合成相对降低,

血钙浓度相对下降,可使孩子出现多汗、易惊、烦躁不安等症状,严重时可引起手足抽搐。因此,春天更要注意孩子的营养,增加含钙食物的摄入或服用一些鱼肝油制剂、维生素D等。此外,晒太阳是防治佝偻病最经济、方便、有效的措施之一。天气晴朗时,可带孩子到户外活动,每天至少2小时。

四防皮肤病

每当春暖花开的季节,一些宝宝面部、眼部周围常常出现一片片红斑,上面有细碎的糖状鳞屑,称为单纯性糠疹。它的发病可能与春季多风干燥或长时间的日晒有关,

也有部分孩子因消化不良,维生素缺乏引起。应针对病因加以治疗,避免风吹日晒,多吃蔬菜、水果、胡萝卜。

五防过敏

春季,不少草木都会散发出气味或花粉等,这些致敏物质随呼吸进入人体,可导致过敏反应,使人出现鼻塞、流涕、喷嚏等过敏性鼻炎的症状,也可出现呕吐、腹泻、腹痛等胃肠道反应,严重者可出现哮喘、气急等。因此,有过敏史的孩子切不可“拈花惹草”,外出回家后应洗手洗脸,一旦发生过敏应及时到医院诊治。
(王娅妮)



丙型肝炎及其传播途径

医学硕士 主治医师 史保生

丙型肝炎是由丙肝病毒(HCV)引起以肝脏炎症和坏死病变为主的疾病,通过输血或血制品、血透析、器官移植、静脉注射毒品、性传播、母婴传播等途径传染。

丙型肝炎临床特征

一、输血后急性丙型肝炎潜伏期约为2周~16周,平均7周。散发性急性丙型肝炎潜伏期有待进一步研究。

二、丙肝症状较乙肝为轻,可有全身乏力、食欲减退、恶心和右肋部疼痛等症状,多为亚临床无黄疸型,转氨酶峰值较低,大多数患者不易被发现。

三、丙肝常见单项转氨酶(ALT)升高,且长期持续不降或反复波动。

四、短潜伏期丙肝,病情较重,症状突出,常有黄疸,但较少发展为慢性化。长潜伏期和轻型或无黄疸型丙型肝炎,易发展成慢性。

五、丙型肝炎病毒感染较乙型肝炎病毒感染更易慢性化。据观察,约50%~85%发展成为慢性肝炎,25%发展成为肝硬化,余为自限性经过;从HCV发展成慢性肝炎平均约为10年,发展成肝硬化平均约为20年,少数患者恶变成原发性肝癌需30年。

六、虽然一般丙型肝炎经过较轻,但亦可见急性丙型肝炎暴发型与亚急性经过,或慢性迟发性肝功衰竭等严重表现,而丙型肝炎时与乙型肝炎不同,HCV仍处于高度复制状态。

丙型肝炎临床表现与乙型肝炎相似,但它对人类健康的威胁不亚于乙型肝炎。丙肝分布较广,更容易演变为慢性、肝硬化和肝癌。

四岁以上儿童每年验光一次

人在15岁前都是远视眼,4岁以上儿童至少一年验光一次……近日,卫生部近视眼重点实验室主任褚仁远教授表示,人们对近视眼的认识存在着许多误区。褚仁远教授说,新生儿100%是远视眼,随着年龄的增长,眼轴变长,逐渐到正视,再到后来有可能近视。所以,4岁小孩有200度远视实属正常,视力为0.6左右;8岁儿童应有150度左右的远视;12岁的孩子应有100度左右的远视;15岁后会恢复正常。倘若4岁时就是正视,长大基本就是近视眼了。他建议家长,儿童从4岁起,就要每年至少验光一次,及早发现视力变化。



褚仁远教授说,近日中国、美国、澳大利亚合作开展的防治儿童近视研究项目前期调查显示,中国青少年近视发病率高达50%~60%,全国近视眼人数已近4亿。褚仁远认为,遗传在近

视眼的形成中大约起了50%的作用,但另外50%取决于环境因素。对此,他表示,无节制上网以及握笔姿势不正确是导致青少年近视的最常见原因。另外,照明亮度对青少年的视力影响也很大。写字时灯光应均匀,最好多放一盏灯在侧面,尽量创造像‘手术室无影灯’一样的环境。
(安莹)

诚聘 鹤壁市福田幼儿园
诚聘会计、出纳各1名,要求有10年以上工作经验,熟悉电算业务者优先;保洁员2名,有工作经验者优先。
电话:2960333 13849212506
联系人:牛主任 赵主任

“空气浴”——让宝宝的皮肤大面积暴露在空气中,利用外界气温和体表温度之间的差异引起刺激作用锻炼身体。可先在室内开窗配合婴儿抚触操进行,室温不低于20℃,宝宝开始可穿衣(去尿布),随着外界气温升高,逐渐减少衣服直至穿短裤。当宝宝较能适应时,在室外温度20℃以上且无强风时,可移至室外进行。

宝宝“三浴”健身

“日光浴”——日光中的红外线能扩张皮肤血管,紫外线可杀菌并有助于预防佝偻病。室外气温在22℃至30℃时,应尽量让宝宝多晒太阳。春秋季节可直接接触阳光,夏天可接受散射或反射阳光,从3分钟至5分钟增至半小时。注意不要让阳光直射宝宝的眼睛,但要尽量多暴露皮肤。

“水浴”——水的热传导能力比空气高30倍左右,对体温调节有更大的作用。水温以35℃、36℃为宜。浸浴时,宝宝在浴盆里取半卧位,可用水冲洗其躯干和四肢,水量应不超过其锁骨,每次浸浴不超过5分钟。
(赵津)

烟酒健康伴侣茶 速效解酒 倍增酒量 排烟酒毒素

烟酒戒不了 排毒最重要

烟酒健康伴侣茶 献给抽烟喝酒应酬多的人

酒前饮用: 提高酒量两倍以上,有效防醉酒,给人喝酒千杯不醉的印象。
酒中饮用: 心情舒畅,思维敏捷,有“斗酒诗百篇”的感觉。
酒后饮用: 30分钟速效解酒,60分钟恢复原样。
吸烟者饮用: 润肺、清痰、解毒,缓解烟瘾,有利于主动戒烟,长期饮用可有效排解体内淤积的烟酒毒素,消除胸闷烦躁、头晕头疼、精神不振等烟酒综合征和烟酒亚健康。有效预防由烟酒引起的肺癌、酒精肝、脂肪肝、胃溃疡等各种疾病。

应酬必备的秘密武器 排除烟毒的草本配方

“烟酒健康伴侣茶”是上海麦顿生物科技有限公司联合国内外19家医学科研机构,由26位国际医学专家及生物精英共同研制而成的,纯天然草本配方,高效、无副作用,集醒酒、排烟毒于一身。人在江湖走,不能没烟酒,这不是烟酒嗜好者的借口,现实生活中很多时候是处于应酬而无奈,所谓“烟酒不离手,交遍天下友”。烟酒健康伴侣茶专为无法戒除烟酒人士而研制的,让应酬变得更轻松,应酬时变得更自信。喝酒喝得舒畅一点,抽烟抽得健康一点。

六重保护 远离烟酒毒害

- 1 保护脑:** 维持中枢神经系统的兴奋与抑制平衡,保持思维敏捷、头脑清醒。经常饮用可提高工作效率,消除疲劳,减少对烟草的精神依赖,有利于主动戒烟。
- 2 保护肝:** 降解烟酒对人体的毒害,促进有害物质排泄,加快酒精分解,减少乙醇转化为乙醛,使乙醇直接转化成无毒乙醚乙醇排出体外。
- 3 保护肺:** 补气、化痰、行痰,排除吸入肺内的烟尘和有害物质。可迅速分解和附着在肺部的有害颗粒物,疏通肺部排泄功能,促进肺部表层纤毛蠕动,最大程度减少有害物质进入人体血管,以痰的形式把肺部垃圾直接排出体外。
- 4 保护胃:** 能迅速形成覆盖性保护膜,覆盖在胃黏膜上,阻断烟尘、酒精对胃黏膜的损伤。还能改善胃黏膜血液供应,促使已损坏的胃黏膜进行修复和再生。
- 5 保护心:** 能够提升心脏呼吸肌能力,稳定血压,平复心率,恒定心肌力学指标。降解酒精对心肌细胞毒害,并且使体内维生素B有效储存,防止心脏功能异常。
- 6 保护肾:** 增强肾脏的过滤和排泄功能,把烟酒中的有害物质完全过滤并直接通过尿液排出体外,强力保护肾脏的健康。

专柜地址:鹤壁市新区燕莎购物广场一楼东门
健康热线:13323926333 3933868