



宝宝的咳嗽 会“说话”

所,与呼吸道感染者接触,交叉感染,室内空气不流通。

特点:多为刺激性干咳、晨咳,或伴有少量黏痰,但无气喘、呼吸困难等可逆性气流阻塞症状。

专家提醒

慢性咳嗽不容忽视

咳嗽是呼吸系统疾病的常见症状。小儿慢性咳嗽是指持续咳嗽在4~8周以上,常规检查找不出其他病因。造成小儿慢性咳嗽的原因很多,其中最常见的是咳嗽变异性哮喘、慢性咽炎、扁桃体炎、急性慢性鼻炎、鼻窦炎、呼吸道感染等。由于孩子抵抗力差,家长又不能很好地加以照顾以适应外界环境的变化,很容易被风寒、风热、风燥或过敏源、致病源所侵袭引起咳嗽。长期反复咳嗽会影响孩子的日常生活,甚至会影响孩子的呼吸和心脏功能,不利于儿童的身心健康。

对久咳不止患儿的调理

除了药物治疗外,对慢性咳嗽患儿要加强调理。

1.让孩子有足够的睡眠,并多喝水、多吃蔬菜和水果,饮食要吃易于消化、有营养的食物,应以清淡为

主,少吃鱼、虾、海鲜及辣椒等辛辣刺激性食物,尽量避免喝碳酸饮料。

2.保持室内清洁卫生,避免各种刺激气体。

3.让孩子进行适宜的室外活动,增强对外界环境的适应能力。

4.体质太差者,可去医院就诊。

5.最重要的一点是在尚未完全康复的情况下,尽可能避免呼吸道的交叉感染。

链接

食疗慢性咳嗽

杏仁米粥:将甜杏仁10克去皮研成泥状,加入到淘洗干净的50克粳米中,再加入适量水煮沸,用小火煮烂即可,宜温热时服用,每天早晚各服1次。

萝卜梨羹:白萝卜1个、梨1个、蜂蜜50克、白胡椒少许,都放入碗内,蒸熟即可服用,每天服2次。

红糖红枣生姜羹:取红糖50克、红枣50克、生姜15克混合,加入3碗水,煮沸即可,宜趁热服用,每天服3次。

蜂蜜藕粉羹:先用少许温水将30克藕粉溶开,再用滚水冲,稍静置,加入30克蜂蜜搅拌均匀即可,宜温热时服用。 周莲莲

入冬以来,冷暖不定的天气使很多孩子患上呼吸道疾病,经过吃药、打针、输液等一番“轰炸”后,有些孩子仍久咳不止,令家长焦虑万分。对此,有关专家提醒家长,一定要及时带孩子到医院进行对症治疗。

咳嗽变异性哮喘

诱因:油烟、运动、冷空气、过敏、食物、上呼吸道病毒。

特点:夜间刺激性咳嗽较为明显,为阵发性干咳、呛咳等,部分伴有咽痒、鼻塞、流涕、胸闷。

鼻后滴漏综合征

诱因:急慢性鼻炎、鼻窦炎、急

慢性咽喉炎、鼻窦炎及药物性鼻炎等。

特点:清晨咳嗽加剧,阵咳为主,并能咳出黏稠的痰,副鼻窦处偶有压痛感。

胃食道反流

诱因:进食松弛食道下端括约肌的食物,如咖啡、巧克力、坚果等。

特点:因进食引起的相关的咳嗽,如餐后咳嗽、进食咳嗽等,并伴有胃食道反流症状,如反酸、胸骨后烧灼感等,也有些患儿以咳嗽为其唯一的临床表现。

嗜酸性细胞性支气管炎

诱因:体质弱,常出入公共场

夜班族多补维生素



经常上夜班的人,由于人体生物钟的周期性节律被打乱,会有很多不适的表现,因此要在饮食上注意调理。

在饮食上除了要保证充足的营养、避免过于油腻以外,最好多吃富含维生素A的食物。维生素A是参与调节视网膜感光的重要物质——视紫红质合成的重要成分,能提高眼睛对昏暗光线的适应能力。维生素A大多存在于蛋黄、鱼子、牛奶等食物中。

小叶

鼻子保健可御寒



专家提醒,在呼吸道疾病易发的冬季,鼻子的保健可提高御寒能力。

清晨洗脸时,建议用毛巾揉鼻翼两侧及周围皮肤,揉至有发热感即可;也可用拇指、食指夹住鼻根,用力由上而下连拉几次;或者用拇指、食指伸入鼻腔前庭处,夹住鼻中软骨,轻轻地下拉几次。鼻鼻涕时要逐个鼻孔擤,用力不宜太猛。

在冬天空气非常干燥时,要注意多喝水、勤漱口,提高鼻咽腔、鼻腔的相对湿度。

小水

警惕加湿器肺炎

王大爷在儿子家过冬,常感咽喉发干,有了暖气后,更觉得处处干燥。为改善室内环境,儿子买了一个加湿器。王大爷一高兴,天天开着,没几天,家里地板等处都蒙上了一层水汽。

合理使用加湿器,使室内空气湿润,能提高人们的舒适度。不过,加湿器使用也有一些注意事项,否则可能适得其反。

其实,人体适宜的空气湿度过干或过湿都不合适。为此,使用加湿器的家庭最好配备带有干湿度计的温度计,随时监测室内

湿度,从而控制加湿器开启,以达到较佳的使用效果。另外,生命与水不可分割,漂浮于空气中,散落在灰尘、物体上的微生物也是如此。在气候干燥、生存条件恶劣时,它们都会以不同的生命形态休眠。一旦温度、湿度都适宜,它们就会生长繁殖。使用加湿器时,空气中水分增多,加上合适的温度,会滋生一些霉菌、细菌、放线菌。

近年来出现了一个新病名叫加湿器肺炎,和空调病类似,都是由家用电器的不科学使用

引起的。空气中的有害微生物进入人体呼吸道,抵抗力弱的人就会染上加湿器肺炎。因此,老人、儿童以及患有慢性肺部疾患的人群,如支气管炎、哮喘等患者要慎用加湿器。冬季使用加湿器要注意适时开窗通风,同时也要保持室内清洁卫生,尤其要减少可吸入粉尘的量。另外,人们要加强锻炼、增强体质,提高自身免疫力。对加湿器要定期清洁,以免内部滋生致病微生物。

张芳



教你一招

中药外洗治脚气

配方:苦参50克,蛇床子、百部、川椒、木槿皮、白鲜皮各25克,明矾30克,黄柏15克。

用法:放药后加水2500毫升,浸泡1小时左右,煮沸15~30分钟,待水

温适宜浸泡患足,每日1~2次,每次10~20分钟。用过的药液第二天可煮沸再用。

疗效:一般浸泡5~7天基本治愈。为巩固疗效,可再继续用药3~4天。

小系

如何对付酒后胃不适

很多人过量喝酒时感觉不到胃肠道的反应,第二天清醒后会明显感到头痛、烧心、胃痛、胃胀等。这是因为大量饮酒后,肝细胞无法将有害物质乙醛全部处理掉,而造成急性中毒。

这种酒后的宿醉,会让肝脏屯集脂肪。另外,宿醉还易引起酒精性急性胃

小为

牙疼警惕心梗

赵先生最近一运动、一着急就牙痛,吃了止痛药也不见好转。经过全面检查后,医生认为他是心梗,有针对性地用了一段时间药,牙疼终于消失了。赵先生很纳闷:“都说心梗的信号是心痛、心慌、胸闷、气短,难道牙疼也是心梗的表现?”

有关专家说,心梗的常见表现是劳累、情绪激动或心前区疼痛,这种疼痛往往呈闷痛,并向左肩和左臂放射。但是,有一些表现跟心脏的联系比较小,大家可能会忽视它,比如牙疼。据介绍,心脏本身是没有痛觉神经的,一旦心肌因为心梗而缺血,就会积聚很多代谢产物,如乳酸等。这些代谢产物刺激心脏的植物神经,刺激信号再传输到脊髓中枢,脊髓中枢就会认为身体的某些部位有不适感。大部分情况下,传入的节段会引起左胸部、左上肢的疼痛感,但如果传入节段偏高就可能表现为牙疼、下颌疼。



因此,有关专家提醒,如果在有体力活动、饱餐、冷空气刺激、情绪变化的情况下,会出现上述部位疼痛症状。这种疼痛会在诱因消失后的几分钟内也随之消失,这就很有可能是心梗的信号,应尽快去医院接受全面检查。

人民