

寻医问药 >>>

夏季如何预防小儿肠炎

本报记者 檀亚楠



石家庄市民王女士咨询:最近不知道怎么回事儿,我家一岁半的宝宝变得不爱吃饭,偶尔还出现腹泻症状,去医院检查后,医生表示宝宝患上了小儿肠炎。我想咨询一下小儿肠炎是由什么原因引起的?宝宝得了小儿肠炎后,日常生活中家长应该注意什么?

石家庄市第五医院儿科护师杨倩回答:夏季天气炎热,有些宝宝会出现肠胃不舒服如腹泻、呕吐、不好好吃饭等现象。这个时候,妈妈们可要注意了,宝宝很可能得了肠炎。因为婴儿的肠管很敏感,抵抗力弱,尤其在1~2岁最容易发生肠炎,肠炎是小儿最常见的疾病之一。

小儿肠炎又称小儿感染性腹泻,一般指由于微生物感染导致小肠及结肠的炎症。当机体防御功能下降时,大量的微生物侵袭就会导致腹泻。临床表现为腹痛、腹泻等。小儿肠炎多因病原微生物通过污染的食物、水,或通过污染的手、玩具等

进入消化道,也可由于肺炎、中耳炎及喂养不当造成。小儿肠炎一年四季均可发生,1岁半以下的婴幼儿发病率比较高。

小儿肠炎该如何护理和预防呢?当孩子腹泻严重时,应停止喂食,让肠胃休息,病情减轻后可先用米汤或脱脂奶喂食,但也不要禁食太久,以免营养不良。在给宝宝喂食的时候一定要注意卫生条件,养成良好的卫生习惯,看护人和小儿饭前、便前、便后要用香皂洗手;另外,选用吸水性强、柔软的布质或纸质尿布,勤更换,避免使用不透气塑料布或橡皮布,注意保持皮肤清洁、干燥。

预防方面,尽量不要给孩子吃生冷食物,避免带小儿到公共场所,隔离病人及小心处理其排泄物,尤其带小孩的人,要常常洗手,给小儿换尿布以后即要洗手,在接触小儿分泌物后亦要洗手,以免细菌传染给小儿。

乐享健康大讲堂

精彩继续

本报讯(记者檀亚楠)为更好地帮助市民了解健康知识,提高生活品质,《乐享健康周刊》特开通“乐享健康大讲堂”栏目,每周都有省内知名医院的专家为市民进行健康讲座。如果您或您的家人朋友有需求,可以通过关注微信公众号:燕都乐享健康(ydlxjk)进行报名。

7月22日 省中医院有健康讲座

7月22日上午9:00~11:30,河北省中医院将在门诊楼五层会议室举办《健康有道》公益讲座,由该院血液科主任李红教授为大家讲解《老年缺铁性贫血的治疗》。

7月26日 医大一院有健康讲座

7月26日上午9时,河北医科大学第一医院将在门诊楼五楼多功能厅举办公益知识讲座,神内二科副主任医师解冰川主讲《老年震颤与帕金森病》,肾内二科主治医师任广伟主讲《腰痛的常见原因》。

业界动态 >>>

7月28日 河北以岭医院脾胃病科举行公益义诊活动

本报讯(记者檀亚楠)7月28日是“世界肝炎日”。为帮助更多肝炎患者减轻疾病痛苦,7月28日8:30~11:00,河北以岭医院脾胃病科将在门诊一楼大厅举

办“世界肝炎日”活动,活动当天为广大消化系统疾病患者提供现场咨询义诊。优惠检查项目:肝胆彩超、C14呼气试验、乙肝五项、肝功能检查优惠40%。

省中医院特邀甲状腺、乳腺结节 超微创消融治疗专家来院诊疗

本报讯(记者檀亚楠)7月21~22日(本周六、周日),滨州医学院烟台附属医院超声医学科主任王淑荣教授、北京煤炭总医院王洪玲教授将来河北省中医院开展结节消融术手术。患者

在此期间可享免临床诊察费、专家挂号费和超声筛查费。专家还将亲自为患者手术。同时,外一科有20个免费筛查名额(提前预约),消融预约热线0311-89815833。

石市妇产医院全省首创 “服务管家”住院服务模式

本报讯(记者檀亚楠)为全面提升患者住院就医感受,石家庄市妇产医院全省首创住院服务模式——“服务管家”。设立“服务管家”服务模式,即以患者为中心,真正体现与患者面对面,及时为患者排忧解难。使每位患者的需求,由服务管家牵头协调相关部门帮

助解决,一方面减轻了医护人员工作负担,让医护人员可以把更多的时间用在治疗和护理上,另一方面切实为患者提供生活类、服务类问题提供帮助,避免患者产生不满甚至上升为投诉,全面提升服务质量、提高患者的满意度。

科学养生 >>>

4种简单小方法消除眼疲劳

长时间面对电视、电脑、手机,容易引起眼球充血、眼睛干涩等疲劳症状。日本百科门户网站“Naver”总结了四种简便易行的眼疲劳消除法,可供参考。

穴位按压。眼周有6个对抗眼疲劳的穴位,依次是睛明穴(位于鼻根目内眦交界处)、攒竹穴(眉头近眼窝凹陷处)、鱼腰穴(瞳孔直上方,眉毛中央处)、丝竹空穴(眉尾凹陷处)、太阳穴(鬓角凹陷处)、承泣穴(眼球中央下端眼窝凹陷处)。按压时,从睛明穴至丝竹空穴依次按压,每个穴位用食指按压5秒,重复3遍以上。

敷毛巾。眼皮耷拉、眼神惺忪是眼睛血液循环不良的信号,可采取热敷法。将湿毛巾放入微波炉加热30~50秒,等到不烫手时,敷于眼皮1~2分钟,有活血解乏的效果。如果眼球充满血丝,则是眼睛“上火”、有炎症的信号,此时宜用毛巾冷敷1~2分钟。

眼球操。长时间盯着电脑或手



机,负责调节眼睛焦点的肌肉就会疲劳,这种情况下,做套眼球体操:迅速闭眼,猛然张开;然后头部保持不动,眼球依次向右、左、上、下转动。以上动作重复2~3遍。

远观法。日本眼科学会常任理事、眼科医生石川丸子在《5分钟恢复视力法》一书中提到,抬眼看远处3~5秒,可有效缓解因长时间近距离视物造成的眼疲劳。要注意的是,看得太远反而无效,可以抬头看看天花板,或回头看房间另一端的墙壁。(人民网)

盛夏饮用绿豆汤需“节制”

盛夏时节,不少人都喜欢喝一碗凉爽解暑的绿豆汤。可是,并非所有人都适合饮用绿豆汤。福建中医药大学附属第三人民医院日前就收治了一位喝绿豆汤“胀肚子”的患者。

日前,家住福州市仓山区的廖女士因为肚子胀得难受来到医院。福建中医药大学附属第三人民医院主任医师陈淑娇问诊后发现,每到夏季,廖女士都有熬绿豆汤给家人饮用的习惯。但就在前一个星期,廖女士在下雨天回家后喝了碗绿豆汤就感觉胃有点不舒服,胀胀闷闷的,晚上甚至还拉肚子,对此廖女士也没当回事。连着几天,廖女士不仅每次喝绿豆汤胃就难受,甚至连吃饭都没了食欲。

陈淑娇说:“绿豆性寒,引发廖女士食积症状的主要原因是其饮用绿豆汤过多损伤了脾阳。因此,建



议廖女士进行中药调理的同时,要从日常饮食等方面进行多方调理。”陈淑娇提醒,绿豆性寒,过量饮用会导致胀气,损伤脾胃,引发食积症状。因此,夏日即便爱喝绿豆汤,也要适当控制饮用量,成人一周喝2到3次,每次一碗为最佳。还要注意,绿豆汤空腹饮用会对脾胃造成伤害。另外,经期女性、寒凉体质者、虚弱体质者尽量不要喝绿豆汤,孕妇也需在医生指导下饮用。(新华网)