

入秋提高小儿免疫力

入秋后,天气转冷,小儿感冒发热逐渐增多,怎样提高小儿的抵抗力成为家长所关心的话题。

免疫力分主动和被动

主动免疫 当小儿患病后,人体内便会产生对抗此种病原体的特殊抗体,当此种病原体再来侵犯时,抗体就会联合白细胞将病原体杀灭。此外,通过打预防针也可使机体产生主动免疫力。

被动免疫 新生宝宝接受了母体的抗体而产生免疫力,大约只能维持半年。另外,注射免疫球蛋白也可以获得短暂的免疫力。

小儿免疫力成长的四个阶段

■ **半岁前** 新生宝宝可以从母体中获得免疫力,较少患感染性疾病。

■ **半岁至1岁半** 婴儿从母体接受的抗体会逐渐消失,虽然自己产生抗体的能力已初步形成,但远未达到成人的水平,此阶段感染疾病增多。

■ **1岁半至3岁** 宝宝体内的抗体水平已达到成人的70%左右,白细胞渐趋成熟,但是因为入托等生活接触面逐渐扩大,感染的机会愈来愈多。

■ **4至6岁** 体内抗体已基本达到成人水平,免疫力提高,患病的次数逐渐减少。

五大要素增强小儿免疫力

■ **睡眠好** 已知在晚间10时至晨2时是小儿生长激素分泌高峰,如睡眠好,生长速度会明显增加,同时免疫力也会得到相应提高。在婴儿时期,母亲可以把宝宝抱在怀里,使他听到妈妈的心跳



声,不久就会入睡。也可在入睡前放一些轻音乐。室内光线不要太亮,室温及湿度要适合,一般在20-25℃之间较好。

■ **吃得好** 营养要平衡,不要一味摄取高蛋白、高营养食品。少吃煎烤食品、碳酸饮料、快餐、冷饮、盐等。多吃些菠菜、胡萝卜、油菜、卷心菜、番茄、苹果、猕猴桃、香蕉、豆制品、牛奶、鱼虾等。

■ **多运动** 妈妈对婴儿可进行全身抚摸,从手臂慢慢向下抚摸,从臀部向上至颈部轻柔按摩。妈妈帮幼儿做做徒手体操。到了4-5岁起,可开始学习游泳,这不仅能提高孩子的心肺功能,而且可以使肌肉得到锻炼。

■ **补中药** 一些中药可以提高小儿的免疫力。中药也需辨证选用:小儿易口干、手足心热、便秘,属阴虚,可用天冬、玄参、桑叶、生地、芦根;平时易疲劳、食欲不振、腹泻,属脾虚,可用党参、山药、白

术、太子参、扁豆;常见头昏、心悸、面色苍白、睡眠不安,用党参、当归、黄芪、酸枣仁;平时手足冷、面色苍白、生长发育落后,用人参、桂枝、补骨脂。

■ **用食疗** 取茯苓30克,山药60克,芡实60克,苡仁30克,小排骨120克,盐、味精少许。将茯苓、山药、芡实、苡仁加水煎煮半小时,再加入小排骨煮酥后,加盐及味精,食用,可用于脾虚小儿;取桂枝5克,生姜3片,甘草3克,红枣10只,梗米50克。先将桂枝、生姜、甘草、红枣洗净,加水煎汁去渣,加入梗米煮粥食用,适用于阳虚体弱小儿;取百合30克,枸杞子20克,花生30克,糯米50克。先将百合、枸杞子、花生煮半熟,加入糯米及水煮成粥服用,适用阴虚小儿;取黄精12克,黄芪10克,红枣15克。将以上三味加水小火煮30分钟,喝汤吃枣,适用于血虚小儿。

时毓民 (复旦大学儿科医院教授)

近期,我们在腹膜透析随访门诊发现,有些患者由于腹透进行顺利,吃得下,睡得着,自我感觉良好,就忽视了随访的重要性,认为腹透随访只是到医院开点药而已。有些患者即使出现了双下肢浮肿,也没有引起足够的重视,浮肿越来越重,导致胸闷、气急、呼吸困难,来院救治太晚,延误抢救时机,导致心衰而死亡。据长海医院腹膜透析中心统计,坚持定期来医院腹透随访的患者,平均住院率、腹透退出率均明显低于不注重随访的患者。

腹膜透析是一个综合治疗过程,除了交换透析液外,有些患者还需配合使用纠正贫血、降压等药物。每次随访过程中,专职的腹透医生及护士会对病人整体进行评估,如透析是否充分、营养状况如何、是否出现腹透感染等。因此,进行腹透随访是对患者的近期病情做出一个综合评估的过

居家腹透患者要定期随访

程。但是,如果在非随访日出现下列紧急情况,患者应立即到医院透析中心接受医生的检查和治疗。比如出现透析液混浊或纤维条索增多(注意保留该袋透析液,送至医院化验)、腹痛、发热、导管出口处发红、肿胀、按压疼痛或有脓性分泌物、钛接头松脱或污染、透析管路破裂、透析液灌入或引流困难等情况。患者如出现体重迅速增加,血压增高、气促、有明显的液体潴留表现也须立即就医。

随着近年来腹膜透析连接系统(目前国内采用的是一次性双联双袋系统)和腹膜透析液的改进,上述腹膜透析患者可能发生的情况大大减少,如果不幸出现,只要早发现、早就诊、早治疗,均能得到有效的控制和恢复。

孙莉静 郭志勇 (第二军医大学长海医院肾内科)

|术|语|解|读|

腹膜透析 简称腹透,是肾脏替代治疗(俗称洗肾)手段之一,它利用人体天然的半透膜——腹膜作为透析膜,将一定配方的透析液注入腹腔,通过透析弥散和超滤的作用清除尿毒症患者体内积聚的毒素和水分,以维持水电解质平衡而达到治疗目的,延长患者的生命。

尿毒症患者选择进行腹膜透析,首先要到专业医院,由医生在患者下腹部做一个小手术,将一根柔软的腹透管植入腹腔,然后在住院期间接受完整而适当的训练,返家前会由专业腹透护士教会如何操作换

液。由于操作简单,安全易行,所以腹膜透析通常由患者本人或家属帮助在家中完成,然后定期到医院接受检查,这就是腹透随访。

腹透随访 通常2-8周进行一次。患者须到医院透析专科门诊复查,做体格检查,检查导管接头有无松脱或更换短管,复查血色素、肌酐、尿素、白蛋白、甘油三酯、总胆固醇等血液指标。同时患者应将自己的饮食、透析情况告知医生,医生据此对患者的透析充分性、营养状况、液体平衡进行评估,对透析方案及用药情况进行及时调整。

橄榄油可以高温炒菜

意大利全国橄榄种植集团与意大利外贸促进委员会,近日联袂在北京、上海和香港宣讲橄榄油的科学知识及烹调方法。

橄榄油是从橄榄果中榨取出来的一种淡黄色透明液体,曾被称为“液体黄金”,富含维生素A、D、E、K、F,这些都是易于被皮肤吸收的脂溶性维生素。尤其是维生素E的含量,每100克橄榄油中含8毫克,是所有植物中含量最高的。此外,橄榄油中含有65.8%-84.9%的单不饱和脂肪酸和3.5%-22%左右的多不饱和脂肪酸。前者除了供给人体大量的热能外,还

能调整人体血浆中高、低密度脂蛋白胆固醇的比例,而后者可以提供人体必需而自身又不能合成的脂肪酸。

目前国际市场上最常见的橄榄油品种主要有超级纯质橄榄油和普通橄榄油两种。橄榄油作为料的食物,格外开胃。它是生食的最佳拌料,也是各种冷热菜肴的美味调味品。橄榄油不仅适合西餐,而且还适合中餐,一些聪明的主妇用橄榄油烹制出了独具东方特色的美味佳肴:腰果鸡丁、虾米豆腐色拉、清蒸新鲜生蚝、香脆鸡蛋面、海鲜饭等。普

通食物经过橄榄油烹饪后味道鲜美无比,同时又含极低的卡路里。

橄榄油有高度的热稳定性,因此尤其适用于高温烹调,无论是蒸、炸、烤、煨、煎都行,特别是在130℃-190℃的高温下,橄榄油给食品裹上了一层金黄色的脆壳,可口诱人,但是又很清淡,丝毫不会减少食物的营养价值。由于橄榄油一加热就会膨胀,所以烹制同一个菜,需要的量要比其他油少。

高文

华佗十全酒

销售热线:58632386

肝脏不好,健康不保

现代社会环境污染日益严重,进入人体内的毒素也逐渐增加,肝脏的负担也就越来越重,极易导致各种肝病的发生。据血清学调查表明,我国人口约有半数以上感染过乙型肝炎病毒或正在感染中,在这些病毒携带者中约有25%可能会发展成各种类型的肝病。此外,酒精是对肝脏细胞有严重毒性的物质,所以喝酒过多易形成脂肪肝,还会进一步发展为急性酒精性肝炎和肝硬化。

益生菌对肝脏疾病的预防及治疗作用主要体现在两个方面:首先,益生菌具有调节肠道微生态平衡,可有效抑制革兰氏阴性菌的繁殖、降低肠源性内毒素水平,切断“原发性肝损伤”→肠源性内毒素血症→

“继发性肝损伤”的恶性循环。其次,益生菌可调节细胞免疫,增强机体免疫功能,保护肝脏。

对他好 就送
昂立多邦 胶囊

由上海心血管研究所所长陈灏珠院士发起倡议,《家庭用药》杂志、市医学会心血管病专业委员会、市药品不良反应监测中心和市食品药品监督管理局“杜博士信箱”等单位联合举办,“2007年世界心脏日暨心脑血管健康大型主题活动”将于9月20-21日在淮海西路上海图书馆会议展览中心举行。现场设有多项活动,有中山、华山等各大医院内科专家40多人次的医疗咨询,8场健康讲座,知识图片展,心脑血管特辑赠送,免费测量血压、血糖,现场抽奖(血压计、血糖仪)等。市民可免费入场。咨询热线:54922852、54922851、54922864。

陈灏珠院士发起 本市举行
第七届世界心脏日全民倡议活动

息斯敏®



氯雷他定片

西安杨森制药有限公司

西安杨森制药有限公司 西安杨森制药有限公司 西安杨森制药有限公司