

家有咳嗽儿
调理少不了

早春气温忽高忽低,身边咳嗽的小朋友日渐增多,轻则伴有鼻塞、流涕,重则伴有高热、喘鸣。孩子一旦咳嗽了,家长应该怎么做呢?



留心咳嗽的特点和规律

把孩子咳嗽的相关情况正确无误地反映给医生,不要东拉西扯,要直截了当地叙述。如咳嗽时间、咳嗽性质、音色、节律,诱发或加重因素。这些情况的告知对医生诊断有很大的帮助。早晨咳嗽或入睡和起床时的咳嗽多数是有痰的咳嗽。咽部或气管有刺激的咳嗽表现为干咳。咳嗽以白天为主,应注意支气管炎或咽喉炎。如咳嗽以夜间为主,则要高度怀疑咳嗽变异性哮喘。饭后咳嗽或咳嗽加重需排除胃食管反流性咳嗽。

不盲目使用抗生素

孩子一咳嗽,父母就心疼,恨不能马上止住它。其实,咳嗽有时候并不是坏事!咳嗽有清洁呼吸道使其保持通畅的作用,通过咳嗽,可将呼吸道内的病菌和痰液排出体外,减少呼吸道内病菌数量,减轻炎症浸润。因此,如果咳嗽不是由细菌引起的,则无须服用抗生素。

另外,咳嗽大多数是由病毒引起的,抗生素不能“杀死”病毒,盲目使用抗生素对止咳没多大的帮助,反而会损伤孩子自身的免疫力,使得咳嗽迁延不愈,由急性咳嗽转为慢性咳嗽。

长期反复服用抗生素,还有可能产生药物的不良反应及对抗生素的耐药性。这就是

为什么有时候使用了很“高级”的抗生素也难以治愈咳嗽的症结。

针对病因治咳嗽

大多数孩子咳嗽是由于上呼吸道感染或气管炎、支气管炎引起的,包括病毒和细菌感染,或支原体感染,有的伴有发热、鼻塞、喷嚏、流涕、咽痛、咽痒、痰鸣、胸痛等症状。因为咳嗽的病因复杂多样,表现各异,因此不是简单地服用止咳药就可以解决问题的,要分析咳嗽的原发因素,针对病因合理用药,才会收到好的效果。有一部分因过敏因素、理化因素所导致的咳嗽,可能需要抗过敏、解痉、祛痰、恢复气道黏膜功能等治疗。

辨证治疗 整体调理

有的孩子自身体质虚弱,反复感冒、厌食、营养不良、缺钙等等,使得呼吸道局部免疫力下降,清除病菌能力降低,容易导致呼吸系统疾病反复发作,迁延难愈。对于这部分孩子建议去看中医,进行辨证治疗,整体调理。呼吸系统是一个开放的系统,对温度变化极其敏感。在天气寒冷时,呼吸道纤毛摆动速度减慢,特别是缺钙的孩子,呼吸道纤毛摆动的能力下降,需要适当保暖,营养调护,多喝水。充足的水分可以帮助稀释痰液,使痰易于咳出,并增加尿量,促进有害物

质排泄。

咳嗽儿有忌口

在孩子咳嗽期间注意饮食禁忌,可以收获事半功倍的效果。

1. 忌冷冻、辛辣食品:冷冻、辛辣食品会刺激咽喉部,使咳嗽加重。中医认为身体一旦受了寒,就会伤及人体的肺脏,而咳嗽大多是因肺部疾患引起的。此时如果再吃冷饮,因过度清凉使得肺气宣发受阻,症状加重,日久不愈。有的孩子还要忌食西瓜。同时,痰的多少还与脾有关,中医有脾虚生痰之说。过多进食冰凉食物,还会伤及脾胃,造成脾的功能下降。小儿大多是热性体质,辛辣食品不仅刺激咽喉部,还会助湿酿痰。
2. 忌甜酸食物:酸味食品会收敛痰液,使痰卡住不易咳出,导致咳嗽难愈。多吃甜食会滋生痰液,使得炎症难以痊愈。
3. 忌鱼腥虾蟹:咳嗽的孩子在吃了鱼腥类的食物后,咽喉咳嗽会加重,这可能与孩子对鱼虾食品的蛋白过敏有关,特别是过敏因素所致的咳嗽,更应慎吃鱼腥虾蟹等相关食物。
4. 忌炒货、膨化及难消化的食品:如瓜子、花生、巧克力、爆米花及油炸食物都容易使咳嗽加重,而且这些食物加重胃肠负担,助湿、助热,滋生痰液,使咳嗽难以痊愈。

夏以琳(上海市中医医院儿科主任医师)

给衰竭的心脏安置「电子保护神」

当心脏无法泵出足够的血液以满足身体需要时,这便是心脏衰竭。通常,若患有心脏衰竭,病人首先应当改变生活方式以及采取药物治疗的办法。上述方法对心脏衰竭初期患者比较有效。如果这些疗法已经不能有效控制病症,就需要选用介入治疗或高创伤性手术等多种方式。

相较于高创伤性手术,介入治疗手段是后起之秀,从目前的临床实践来看,疗效以及安全性比较满意,只是普通百姓对其了解和认识不足,医疗信息的不对等延误了患者选择先进医疗手段的时机。以心脏再同步治疗(CRT)为例,它能够帮助舒缓心脏衰竭症状,在很多情况下,也有助于阻止病情的进一步恶化。CRT必须通过一个如同火柴盒大小的设备植入患者皮下,再通过导线作用于心脏,“大展身手”发挥“护卫”效用,挽救生命,提高病人的生活质量。

当病人不得不接受CRT时,难免顾虑重重。首先是担心手术的效果与风险,其次认为电子产品放到身体里面不安全,担忧给工作和生活带来更多的麻烦,会经常想象机器是否在正常工作,还有经济方面的顾虑,以及担心介入技术和设备运用的时间不够长,不够成熟等等。

中华医学会心电生理和起搏分会主任委员张澍坦言,患者及家属的这些想法都是合乎情理的。作为专科医生,一方面要科学地选择确实需要这种治疗的病人,另一方面要把治疗的好处和可能带来的危害告诉病人,让他了解接受治疗的好处,同时也让他懂得如何避免产生不利。随着老百姓经济水平和文化水平的提高,对新技术的接受程度也越来越好,目前植入器械、导管消融技术已得到了快速发展,收获良好疗效。另外,积极培训心电生理专业医师也是当务之急。卫生部、医学会以及圣犹达医疗高级技术中心等专科医师继续教育培训机构携手合作,共同推进心电生理人才培养与学科发展。程霜 本版图片 IC

慢性乙肝新焦点 经治复发人群



者相对于初治患者来说具有耐药风险高,治疗难度大的特点。

虽然抗病毒治疗存在停药复发问题,但是长期抗病毒的益处已经被大量研究证实。很多病人病情好转,包括肝纤维化逆转,很多肝硬化失代偿期患者经过治疗回复代偿期,很多等待做肝移植手术的不再需要手术,维持在药物治疗阶段。

规范停药有详尽的标准,分成 HBeAg 阳性患者和 HBeAg 阴性患者两种情况。HBeAg 阳性患者达到 e 抗原血清转换,肝功能正常,至少再巩固疗效一年,而且需要两次复查,间隔 6 个月,总疗程一般是两年。HBeAg 阴性患者疗程要两年半以上。

停药后容易复发的原因多种多样,绝非服药或人力所能挽回。常见的有:因母婴垂直传播致病的患者较难控制病毒复制;患者年龄大于 40 岁;巩固治疗的时间过短;HBeAg 阴性状态,也就是所谓的“小三阳”HBeAg 阴性。

总之,对待口服核苷类药物经治复发患者,应积极开始再次抗病毒治疗。其中优化治疗是核心,如果之前是服用拉米夫定达到停药标准,停药后复发的患者,由于对拉米夫定应答良好,仍考虑给予拉米夫定再次治疗。随意换药会影响治疗效果,导致多重耐药,增加治疗难度。定期随访复查是病情得到持续良好控制的有力保障。章璨

康乐宝 关爱男性健康

优惠后每粒仅 2 元多

全国热销四年,特别适合成年男性服用,有服用不满意即可退货保障。由英国英莱克生物公司监制,泽生堂公司生产的康乐宝胶囊如今热销上海。

康乐宝胶囊是多种天然植物(吃后不上火,适合四季服用)合理的营养配伍,采取尖端的技术提取和浓缩,充分保持了产品的高效性。服用过中老年男性朋友都知道,让男人找回自信,真正提高生活质量。

特大喜讯:为了答谢上海男性朋友的支持与厚爱,即日起购买康乐宝胶囊可享受买 7 送 7、买 5 赠 3、买 3 赠 1 的特别优惠,买 7 送 7 者还将多送 68 元人体润滑剂一瓶(本品 5 盒一疗程)优惠后每粒仅 2 元多,每盒 21 粒,赠品为同品,每次服用 1 到 2 粒。3 至 5 天仅需服用 1 至 2 次。食品级的安全确保了三高人群也可以放心服用的男性康品。买 5 赠 3 以上者服用不满意,剩余货物凭收据 30 日内可办理退款。本次活动 4 月 6 日结束。

特别提醒:康乐宝胶囊在上海有多家实体店销售,质量和服务有保障,让消费者购买放心。**详情致电男性健康热线 61508042**

静脉曲张康复的新方法

静脉曲张表现为小腿部分出现青色弯曲的青筋,若您发现小腿内侧出现了青色像蚯蚓一样的青筋,就必须注意了,这是静脉曲张早期的表现。任其发展,可能蜿蜒成团,发黑、肿胀、变硬、疼痛……严重的甚至可发展成顽固性溃疡、坏死等。

源自瑞士技术,采用忍冬藤、益母草、毛冬青、天麻、地龙、白术、穿山甲、为主要原料经先进设备精制而成的静脉曲张喷射静脉宁具有缓解静脉曲张症状,促进康复的作用。使用方法非常简便,每天只需早、晚在静脉团的部位喷一次即可,静脉宁在短短几分钟内快速吸收,能帮你有效对付静脉曲张引起的种种不适。

喜讯:为了答谢上海朋友对静脉宁支持与厚爱,即日起购买静脉宁可享受特惠价 79 元/盒,全国统一零售价 128 元/盒,(本品 7 盒一周期)并买 7 送 7、买 5 赠 3 的特别优惠。4 月 6 日恢复原价销售。

销售地址:虹口周家嘴路 358 号近新建路、黄浦:武胜路 441 号近人民广场、宝山牡丹江路 258 号吴淞医院旁、浦东:塘桥路 251 号近浦东南路、徐汇:大木桥路 328 号近斜土路
静脉曲张康复热线:61508228

吉卫健用字 2006 第 061 号

糖尿病用降糖神茶

原料,辅以药食两用黄芪、山药菊花和绿茶,运用传统的保健理论精心研制而成保健食品。本品经测验含有黄酮、氨基酸、多糖的化合物,还富含有人体必需的锌、硒、锗等多种微量元素。经数百例 II 型糖尿病人群试食试验证明,具有降低血糖和血脂(甘油三酯和胆固醇)的功效。

特别提醒:每天前 10 名打进电话的糖尿病患者订购一服多送五套,本品 10 套一疗程。

销售地址:虹口周家嘴路 358 号近新建路、宝山牡丹江路 258 号吴淞医院旁、黄浦:武胜路 441 号近人民广场、浦东:塘桥路 251 号近浦东南路、徐汇:大木桥路 328 号近斜土路、普陀:子长路 304 号近新村路、嘉定:梅园路 233 号近清河路。**糖尿病咨询热线:51699753**

糖尿病属于内分泌代谢系统疾病,以高血糖为主要标志,临床上出现烦渴、多尿、多饮、多食、疲乏、消瘦、尿糖等表现。糖尿病是因为胰岛素分泌量绝对或相对不足而引起的糖、蛋白质、脂肪和水、电解质代谢的紊乱。损伤免疫,引起可波及全身各个系统及脏器多种并发症。因此,糖尿病已成为心梗、脑梗、失明、肾脏衰竭的主要原因。糖尿病人常并脂肪肝、高血压、冠心病等病。提高免疫,平稳血糖、血脂,避免血糖不稳冲击血管、神经及内脏器官是应对糖尿病及其并发症的重要手段。《摘自专家解答糖尿病》

降糖神茶是以珍稀植物青钱柳叶为主要

DHA 每日摄入量有推荐值

近日,美国医学研究所(IOM)推荐各人群 DHA 每日适宜摄入量,分别是 4 岁-18 岁每天 90-160 毫克,成年人每天 160 毫克,孕妇每天 200 毫克。

DHA(二十二碳六烯酸)是一种分布在人体各处的长链欧米伽-3 脂肪酸。它还是大脑和眼睛的主要构成脂肪以及心脏的重要组成部分。人们通过摄取食物来获得丰富的

DHA,主要的饮食来源有深海藻类、深海高脂鱼类(包括凤尾鱼、三文鱼、鲱鱼、金枪鱼等)、鱼油、家禽及蛋类等。

国外有研究显示,DHA 摄入适宜,可降低患阿尔茨海默氏老年痴呆症的风险,并且能够减缓与年龄增长相关的认知能力的衰退。不仅对老年人,DHA 对健康年轻人保持全身和脊椎的骨密度峰值也有积极作用。杨默