

金秋宝宝防腹泻 宝妈要学“组合拳”

◆ 张筱琳

金秋已到，但秋天却偏是宝宝们患病的高发季节。中医说，秋气主燥，燥易伤肝。比如因着凉而免疫力下降，无力抵御外邪。从西医的角度来说，宝宝抵抗力本不及成人，又同时需要适应换季。于是，如何让宝宝们过一个健康的秋天，家长们要特别留心，做足各种预防功夫。

相关数据显示，宝宝易患的疾病中 50% 左右是腹泻，仅次于呼吸道疾病。如果不能得到有效及时的治疗，腹泻导致的身体脱水、体内电解质紊乱或其他并发症就可能严重危及到宝宝的生命。为了让宝宝健康成长，对于腹泻的预防成为了宝爸宝妈们义不容辞的责任。现在，我们来教你一套金秋预防宝宝发生腹泻的“组合拳”，大家要仔细看哦。

第一招 理清病因,妈妈莫慌

据上海复旦大学医学院附属儿科医院的邵肖梅主任介绍，宝宝腹泻主要分为感染性腹泻和非感染性腹泻，所谓感染性腹泻是指由细菌或病毒等病原体感染人体造成的。如宝宝所用的奶瓶、餐具和食物被细菌、病毒污染，导致“病从口入”。或者与患病的家人或其他患儿的近距离、长时间接触，都有可能使宝宝腹泻的细菌病毒有机可乘。

另一方面，相对于成年人，宝宝的消化系

统发育尚未成熟，肠胃也比较敏感，突然变换饮食（如更换配方奶粉等），都可能使肠道正常菌群失调引起非感染性的腹泻。

此外，有的宝宝因为肠道缺乏乳糖酶，导致肠道对糖的吸收不良，也会引起腹泻。医学上称之为“乳糖不耐受”。这种情况，家长应该及时调整宝宝饮食，选择无乳糖或低乳糖配方粉。

宝宝腹泻时，很多家长往往将问题归咎于奶粉。但在病因不明确的情况下，反而耽误了宝宝的治疗。邵肖梅主任表示：“健康宝宝腹泻的原因很多，气候的突然变化、宝宝胃肠功能的紊乱、感染都可能是腹泻的诱因。仔细分析病因，及时对症下药才是关键。”

第二招 宝宝口粮,只选对的

可怜天下父母心，相信所有父母都希望自己的孩子吃得香，长得壮。而宝宝最主要的口粮——奶粉自然成了家长们关注的焦点。近年来，各种关于奶粉的负面消息不绝于耳，使家长们感到困惑：国内市场上的奶粉是否信得过呢？

专业人士建议，购买奶粉应尽量选择经历过时间考验的大品牌。这些企业均有一整套严格、成熟和完善的生产体系。如惠氏，以

制药的理念来设计生产流程，采用独特的“湿法加工工艺”进行生产，将原料全部混合溶解、均质后再重新喷成粉，保证配方奶颗粒的营养素均匀；这种工艺有两大突出优势，一是能够消灭几乎所有微生物，二是能够使奶粉内营养素充分均匀混合。此外，惠氏采用的高温杀菌机能够在保存 99% 以上营养成分的同时，做到瞬间高温灭菌，确保奶液中致病菌的存活率为 0。奶粉在成品包装完成前，还会在罐中冲入氮气，以确保产品新鲜。惠氏采用全球统一的质量标准和生产体系，使高度自动化的生产过程始终处于封闭的环境中，避免了外界影响和人员污染，确保产品安全。

在监管层面，我国目前执行的是婴幼儿奶粉第四代标准，在技术上是先进的，也是世界上最严格的标准之一，可以确保产品的品质。凡在国内生产婴幼儿配方奶粉，或进入中国市场的国外产品都要符合这个标准。

因此，专家提醒家长，购买奶粉时应选择知名企业的正规产品，同时注意产品上是否有“QS”食品安全市场准入标志，切勿购买价格明显低于市场定价、渠道来源不明、或包装有破损的产品。

第三招 奶粉有异？及时停用！

当宝妈们选对了品牌，是不是就可以高枕

无忧了呢？值得注意的是，部分奶粉在运输过程中难免会受到碰撞或挤压，一旦罐体受损，无异于将奶粉暴露在空气中，极有可能造成奶粉的污染。需要引起家长注意的是，购买奶粉时应尽量在正规渠道购买，同时应挑选包装完好、没有凹陷罐的产品，并保留好购物小票。

在奶粉使用过程中，应注意观察奶粉的性状。如果发现奶粉有异样，比如有敲不散的硬块、出现异味或异物，说明奶粉已经受到污染，应立刻停止给宝宝使用。

此外，奶粉本身是一种富含高蛋白和高营养的食品，极易招虫或发生氧化变质。家长们每次冲奶粉时，应先将手洗净，并且完全擦干，不要把湿气带入奶粉中；奶粉取完后，要及时盖上盖子，并且把奶粉放置在通风干燥的地方储存。奶粉开封后，应在一个月內喝完。同时，做好家居卫生。

总而言之，秋季的来临会引起宝宝腹泻的原因有很多，致病性细菌的感染、气候的突然变化、宝宝胃肠功能的紊乱以及乳糖不耐受等，都可能是腹泻的诱因。宝爸宝妈们一定要细心分辨，带孩子及时就医。

相信只要父母学好这套防患于未然的“组合拳”，宝宝们就能健康、安稳地适应季节的更迭。

秋季种牙正当时 即刻种牙受追捧

◆ 张筱琳

俗话说，“万事食为天”，尤其是在美食文化博大精深的中国，老百姓对于美食的追求更甚。然而对于中老年朋友而言，牙缺失却使他们无法品尝美食，成为一大遗憾。近年来，种植牙技术的出现，让越来越多的老年人告别缺牙的困扰，并以其安全舒适等优点受到众多人的追捧。

选技术 种植牙是缺牙的理想选择

牙缺失是当前中国八成以上中老年人所面临的口腔问题。但据调查显示，当前中国的多数缺牙患者修复不及时，令人担忧。

那么，如何更好地进行牙齿修复呢？口腔专家建议，进行牙缺失修复，种植牙是理想选择。种植牙作为新一代齿科修复技术，相比传统的烤瓷牙等技术更先进，在使用上更安全、舒适、持久，是缺牙优选技术。

挑时机 秋季种牙正当时

中国人做事素来讲究时机，牙齿修复也不例外。口腔专家指出，秋季是种牙的最佳季节。首先，从临床角度来说，秋季的气温和湿度都适宜机体受损器官恢复，所以，在秋天种

牙不但可以加快种植体与牙槽骨的愈合速度，而且恢复更好，有效保障种牙效果。其次，入秋后，人们的胃口随着气温的下降逐渐好转，再加上中国人素来讲究秋季进补，此时进行种牙，能为接下来进餐，调养身体提供最大保障。

论效率 即刻种植受追捧

每个缺牙患者都想尽快种好牙，即刻种植牙技术便能成功帮助中老年朋友实现这个愿望。即刻种植牙是指拔在新鲜的拔牙创内立即植入种植体，采用生物相容性极佳材料（纯钛）制成种植体，经手术方法植入组织内并获得骨组织牢固的固位支持，通过特殊的装置和方式连接支持上部的牙修复体。

即刻种植技术以精密、坚固，耐久性强，生物相容性佳，种植周期短为主要特点，是当今世界上先进的种植技术之一。其高效率的种植体验，受到了众多中老年朋友的追捧。

看效果 当天种牙即可进食

口腔专家专家指出：缺牙者如牙槽骨情况较好，可即拔即种，当天便可戴牙冠进食，大幅缩短治疗周期。

享优惠 参加活动有好礼

为更好关注人们的口腔健康，新民健康特联合相关口腔机构为参加本次活动的前十位读者提供如下“礼遇”：

1. 免费口腔检查, 专家定制牙齿修复方案

2. 免费安装烤瓷牙: 免费为选中患者安装一颗烤瓷牙(限安装三颗以上)

3. 免费种植牙: 免费为前二十位患者种植1颗牙齿(限种植3颗以上)

报名方式

拨打新民健康工作室电话：
021-62892367
(工作日期间 10:00-17:00)
编辑短信“口腔+姓名+联系方式”
发送至 18721166569
报名截止时间: 10月12日 17:00

口腔溃疡、口臭应及时治疗

口腔溃疡俗称“口舌生疮”，中医认为：反复发作的口舌生疮，有时由长期思虑过度、熬夜、烟酒肥腻等引起胃火积盛，气郁化火，造成阴虚津亏，即身体内的阴液亏虚，上不能滋润口咽，下不能润肠肠胃。虚火上炎于口腔而容易发生口腔糜烂溃疡，牙龈咽喉肿痛，口臭

口干等；积热郁结于胃肠则胃灼烧心，肠燥便秘，消化代谢紊乱。

医学研究表明咽干口燥，唾液减少会降低口腔粘膜的抵抗力，减弱对口腔牙龈细菌的抑制，容易发生口腔溃疡、牙龈炎（牙周炎）等。欲除口腔之痛，必先滋补阴液，使唾液等阴液充

裕，同时清除虚火郁热，行气解郁，贵州万顺堂药业依据苗族千年古方，精选鲜品金钗石斛等 12 味药材，制成纯中药制剂“养阴口香合剂”（OTC），独有滋阴生津、清胃泻火，行气消积三管齐下。按疗程坚持服用，有效治疗反复发作的口腔溃疡、口臭、牙龈肿痛、肠燥便

秘、胃痛烧心，对体弱多病患者阴虚火旺引起的口腔糜烂也有疗效。“养阴口香合剂”液体能充分接触溃疡面，建议患者服用时可在口中含服 3-5 分钟，然后缓缓咽下。4 天一疗程，一般 1-2 疗程，重症加量，延长疗程。“养阴口香合剂”贵州万顺堂生产，全市各大药房有售。

批准文号：国药准字 z20025095 黔药广审(文)2014030037 号 上海备案号：2014 年 4 月 3 日 请按药品说明使用或在药师指导下购买 电话：62041665

中西医结合治疗恶性肿瘤
原发性肝癌术后的治疗和康复

10月11日、12日世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心健康宣教与康复辅导基地将特邀两位三甲医院主任医师进行以下两场专题讲座，让患者获得相关肿瘤知识。请需要听课的读者来电进行预约登记。

●现今，中西医结合治疗恶性肿瘤占比重越来越大，中医可有效地发挥其灵活、整体调整的特点,能提高疗效，降低化疗、放疗的不良反应。另外，西医手术、放疗也能发挥自己优势。两者相辅相成，融为一体，更有效地抵消放疗的毒副作用,加速机体康复及预防其复发与转移。

●对于肝癌患者来说，疾病的预后及转归情况很大程度上取决于术后的康复治疗。手术可以将肿瘤有效切除。但是，对已经渗透到血液循环、淋巴循环的恶性肿瘤细胞，或术后肉眼无法看见的残存恶性细胞，手术却无能为力。因此，做好肝癌术后的后续治疗与综合康复非常重要。现场专家会讲解肝癌术后相关的康复治疗知识，包括术后的放化疗，合理的饮食，运动，用药，定期检查，日常的注意事项等等，从而减少疾病的复发，减轻患者的痛苦，延长患者生存期。

10月11日上午9:00《中西医结合治疗恶性肿瘤》由华东医院赵家云副主任医师主讲
10月12日上午9:00《原发性肝癌术后的治疗和康复》由上海市中山医院唐展辰主任医师主讲

讲座地点：中国科学院学术活动中心(好望角大饭店 徐汇区肇嘉浜路500号)五楼宗洛厅/长恭厅
详情可询：021-64031830/64311848 相关活动可登陆:www.shjjdw.com

灰甲不灰心，治疗选国药

灰指（趾）甲是高发性疾病，尤其参与公众活动多，爱修甲、美甲的人群更易感染。灰指甲变形、发黑（黄）让人难堪，还会蔓延传染，引发甲沟炎，皮肤病，甚至生殖器的感染。灰指甲顽固难治，患者选药，要认准国药准字。

您有灰指甲，请别灰心！贵州万顺堂三是 GMP 制药企业，生产的国药准字药品“伊甲牌复方聚维酮碘搽剂”（OTC），采用专利技术对真菌具有强大的杀灭能力，同时能软化角质层，有效增强药物的渗透。不包扎、不脱甲、不腐蚀、无痛苦，简单又方便。每天一次，形成长效药膜，治疗灰指甲有良效。请认准贵州万顺堂生产：“伊甲牌复方聚维酮碘搽剂”56 元/盒，谨防假冒！

经销地址：黄浦：南京东路第一医药商店、淮海路各药房 静安区各药房 新闻路