

春季调养好孩子少得病

清明节期间,气温起伏跌宕,一昼夜好似经历春夏两季。家长思付着如何照顾好孩子,整日小心翼翼,结果孩子仍然被病魔打败。很多情况下,小朋友生病的原因不单是外界环境变化,更多与日常调护不当有关。中医认为“正气存内,邪不可干”,那么是什么原因导致小儿体内正气不足呢?

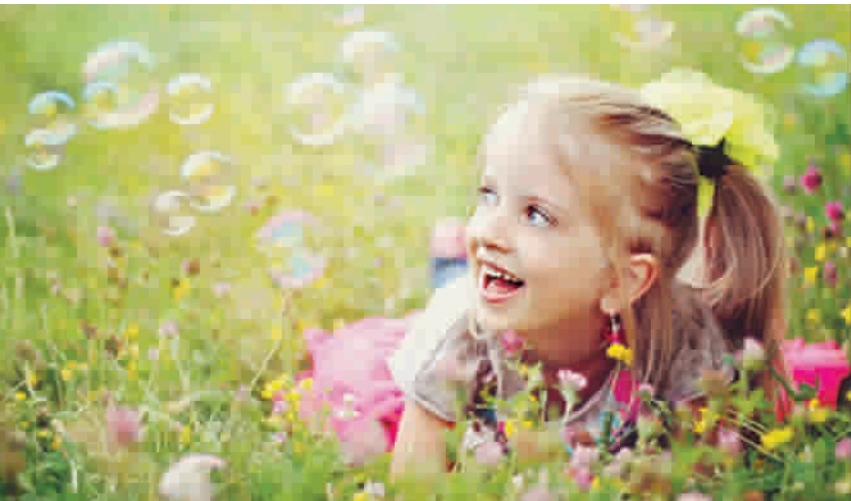
1. 症结: 饮食偏差 家长对孩子偏食听之任之,认为既然喜欢吃就多吃点。时间一长就会造成营养不均衡,影响孩子的免疫能力,同时小儿脾胃功能尚未发育完全,过饱容易使其“肠胃虚弱”,造成积滞和疳证。还有不少孩子把汽水、饮料当水喝,不但给肠胃带来了负担,也增加了肥胖的风险。另外,小儿喜食炸薯条、烤鸡翅等燥热食物,易致“肝旺脾弱”,表现为容易烦躁、手足心热、胃纳呆滞、头汗出、大便或干结或溏薄。这类体质的小儿更容易生病。

对策: 克服偏食 在菜肴的烹调上要注意色、香、味,使孩子有新鲜感。父母自己不能偏食。宁可少吃不要多吃。尽量让孩子少吃零食,尤其是饼干、炒货和其他燥热食物,对“肝旺”宝宝可用菊花煲瘦肉、孩儿草煲瘦肉清肝火;对“脾弱”宝宝可用山药莲子煲瘦肉等食疗健脾。

春天饮食宜甘而温,以健脾扶阳为饲养原则,忌过于酸涩,宜清淡可口,忌油腻生冷,尤不宜多进大辛大热之品,如参、茸等,以免助热生火。春天宜吃含蛋白质、维生素(特别是B族维生素)丰富的食品,特别是各种黄绿色时令蔬菜。

2. 症结: 作息不当 小儿对睡眠时间的要求一般比较长,有的家长给孩子玩容易兴奋的游戏,看过于刺激的画面,容易让孩子处于亢奋状态,影响孩子入眠,往往令小儿睡眠不足,影响机体免疫,这是白天补眠补不回来的。

对策: 睡好多动 保证孩子有充足和规律的睡眠,养成良好的作息。3-5岁的孩子应睡12小时,6-7岁的孩子应睡11小时,7岁以上小孩应睡9-10小时。



户外活动是提高呼吸道黏膜抗病能力的最有效手段。室内活动也同样重要,一定注意让孩子多多运动,不要总让他坐着不动。尤其每次吃完饭,休憩半个小时之后,最好让孩子适当活动。孩子的活动量大了,身体得到锻炼,不仅食欲和消化好起来,连喝水也会比以前增多。孩子活动之后通常会满头大汗,这种正常出汗对孩子的健康是有益的。

3. 症结: 护理欠妥 不少家长总觉得小孩生病是因为穿衣少了,于是贪图省事,给小孩穿得很严实。如果孩子长期穿衣过多,手心经常是热热的,尤其是干热,不出汗,孩子就会肺胃蕴热,抵抗力降低。孩子生性活泼好动,容易出汗,腠理一开,再由风一吹,更容易受凉感冒。即使经医生治疗缓解了症状,体质却未恢复,很容易再感冒。

对策: 背足保暖 小儿衣着应随天气变化而及时增减,同时注意背部和脚底保暖。背部是肺的门户,而脚底有个穴位叫涌泉穴,涌泉受寒导致人体热能不足,不能抵御外界寒气侵犯。所以早晚温差大的时候,不要让小孩光脚。还要准备几块毛巾,及时给孩子擦汗和

垫背。

4. 症结: 滥用补品 有些家长认为,只有进补才能提高免疫力,于是就急不可待地给孩子吃不同种类的补品。殊不知,此时孩子身体相对虚弱,肠胃消化功能也较弱,进补反而加重肠胃的负担;并且家长选择的补品未必契合孩子的体质,有时适得其反,有些特定补品服食后容易使小儿出现性早熟,对其正常生长发育产生不利影响。

对策: 调养平补 现代小儿体质偏热,不适合滥用温补,过多应用,反而容易产生内热,致使疾病发生,日常调补应以平补为宜。同时在孩子生病期间应减轻其胃肠负担,宜吃粥、麦片、面条等清淡食物,还可在医生的指导下,应用中医药改善小儿体质。对于免疫力较差的小朋友,可以采用中药穴位敷贴、推拿按摩等方法提高免疫力,从而达到治未病的目的。

要孩子少得病,良好的生活习惯、合理的膳食、适当的运动、必要的调养,缺一不可。

林洁 (上海中医药大学附属市中医医院石门路儿科主任医师)

退烧药,你用对了吗?



一般退烧药起效在30分钟到2个小时左右,用药间隔时间为6-8小时,最短时间间隔不低于4个小时,24小时内用药不超过4次。退烧需要一个过程,不宜过快,一般体温降到38.5℃以下时即可。若短时间内重复多次服用退烧药,往往会引起大量出汗而导致脱水、虚脱,同时也可能会增加退烧药的毒副作用,引起肝肾功能的损伤。故谨记:退烧

药不宜在短时间内重复服用。

尽量选择使用一种退烧药,以降低合并用药后不良反应发生的风险,同时便于在发生不良反应时,寻根溯源。在服用复方制剂时,应注意其中是否含有与退烧药相同的组分,以避免重复用药,例如:在服用含退热成分对乙酰氨基酚的日夜百服宁缓解感冒症状时,再服用对乙酰氨基酚控释片(泰诺林)则可能造成重复用药而导致剂量过大。

对于儿童而言,一般首选副反应较小的对乙酰氨基酚或布洛芬作为退烧药比较适宜,若服用一种药物出现呕吐或持续高烧不退时,一般可考虑在4或6小时后换用另外一种。

退烧药作为一种缓解症状的药物,并不能根除引起发热的病因。因其存在着一定的肝肾毒性及神经毒性,一般建议退烧药连续使用不超过3天。持续发热3天以上,用药无法缓解,请及时到医院的发热门诊就诊检查。

葛覃 张文见(上海交通大学医学院附属瑞金医院药剂科) 本版图片 TP

一百年前,人类历史上第一款现代婴幼儿配方奶粉诞生。一百年来,配方组成始终在变化中进步,唯一不变的是配方奶粉的研发目标——最大程度地接近母乳成分,还原母乳精粹,守护人类最宝贵的营养。

配方奶粉主要是提供给由于各种主客观因素无法母乳喂养的妈妈,满足孩子生命之初的能量与成长的营养需求,人们参照母乳对婴幼儿配方奶粉进行了全面研究。

母乳中占比重最大的两种营养素是蛋白质和脂肪,母乳中含丰富的α-乳清蛋白,乳清蛋白质和酪蛋白配比合宜,虽然比牛羊乳的蛋白质含量低得多,但正好适应婴儿的生长发育,又不会增加宝宝的代谢负担。溶解分散在乳清中的蛋白能让孩子消化吸收好,而且α-乳清蛋白含有丰富的色氨酸,色氨酸被认为是调节婴儿睡眠、情绪和食欲的重要营养素。

母乳中长链不饱和脂肪酸含量多,如油酸、亚油酸等,提供50%左右的热能,能充分满足婴儿的身体所需,还含有帮助消化乳汁中脂肪的脂肪酶。

母乳中丰富的抗感染免疫活性物质,能保护婴儿健康,预防疾病。凡接受母乳喂养的婴儿很少发生腹泻,那是母乳中低聚糖发挥的作用,母乳中含有130-150种低聚糖的混合物,目前研究明确的有1-3种……

以上围绕母乳的研究对婴幼儿配方奶粉的生产提出了更高的要求。配方奶粉以母乳的营养素含量、营养素亚组分及分子结构等多层面进行模拟,越来越靠近母乳,但随着研究日益深入,研究者愈发体会到,科研永无止境,个中的差异总会存在,母乳营养及喂养效果永不可替代。

中国营养学会妇幼营养分会主任委员苏宜香教授表示,母乳喂养是人类的生物本能。然而我国的现实情况不容乐观,无论城市还是农村,母乳喂养率低,持续喂养6个月的平均不足40%。出生后4天至2周是母乳能否持续的关键期,妈妈们要设法克服来自社会、生活、工作、家庭的压力和困难,坚持母乳喂养至少6个月。良好的睡眠、愉悦的心情、搭配合理的饮食都是促成一份好母乳的基本条件。食物信息还能通过母乳传递给孩子,使孩子更容易接受辅食。苏宜香教授指出,与配方奶粉喂养的宝宝相比,母乳喂养的宝宝个头相对偏小,但精神好,体质好,生病少。因此,妈妈之间不要盲目比较,个头小和健康与否不是一回事儿。

宝宝出生,妈妈未及开奶期间,妈妈会心疼宝宝缺少食物,苏宜香教授介绍,在新生儿的颈项部都有一大块褐色脂肪组织,这是体内脂肪的主要储存形式,也是宝宝能量贮存仓库,足够两三天身体所需,随着耗能,褐色脂肪量逐渐减少消失,所以不必着急添加配方奶粉。但要尽早让新生儿吮吮妈妈的乳房,这样不仅可以帮助新妈妈尽快分泌乳汁,还可以帮助宝宝和妈妈尽快建立起密切的亲子关系。

苏宜香教授强调,人类不断探索母乳奥秘,研制接近母乳成分的配方奶粉,只为守护人类幼小的生命,让他们同样茁壮成长,特别是那些因无法母乳喂养、生命受到威胁的新生儿和婴儿。

章葇

ICL 人工晶体——藏在眼睛里的隐形眼镜

研究生毕业、刚踏上工作岗位的章小姐,有800度近视,足足戴了10年隐形眼镜。如今,她希望不再配戴隐形眼镜,可是到医院一检查,却发现角膜厚度不达标,不适合做激光手术。经过详细咨询,章小姐选择了ICL矫治手术。术后,她欣喜地发现,眼前的世界变得异常生动美丽,远处广告牌上的电话号码都能看得清清楚楚。

ICL眼内晶体是一种柔软的人工晶状体凹透镜,它是现代眼科屈光矫治领域又一创新科技成果,可安放在人眼晶状体前安全区,厚度仅50微米左右,比头发的直径还薄。手术切口仅2.8毫米,手术时间约10分钟,术后视觉相对优于配戴框架眼镜、隐形眼镜及其他在角膜上实施的屈光矫治技术。眼内晶体植入术包括前房型、后房型及虹膜固定型三种术式。

上世纪90年代,美国就开始应用ICL植入术于临床并逐步推广。如今,全球越来越多近视患者接受了这种获得美国FDA批准的人工晶体植入术。它不仅覆盖了所有准分子激光可治疗范围,还可矫治更大范围的近视、远视和散光,是目前摘镜一族理想的选择之一。

ICL手术可以把“镜片”放入眼内,也可通过手术再取出或者更换“镜片”,术后从外观

上看不到镜片,所以被称为“藏在眼睛里的隐形眼镜”。

蒋炎云(主任医师)

科普活动I

4月12日下午1:30-3:00,上海市眼病防治中心(上海市眼科医院)将于院内(康定路380号)4号楼2楼举办近视、散光、超高度近视专题讲座和咨询活动,内容包括飞秒激光、ICL人工晶体等。由蒋炎云、李珊珊、柯碧莲等多位医生主讲。欢迎近视读者参与。