



孩子咳嗽莫盲目止咳

广东省中医院儿科 许允佳

现在的家长一遇孩子咳嗽就要止咳,其实咳嗽是人体对外界刺激(如寒冷、气流、异物等)的一种保护性反射,可以促使呼吸道的痰液或异物排出体外。盲目止咳,而不及祛痰,有可能会造成呼吸道分泌物(痰液)阻塞,加重咳嗽,还可以使感冒“升级”为支气管炎,甚至肺炎,小咳嗽就惹出了大麻烦。

关,因此咳嗽患儿不要接触过敏原,如烟雾、尘埃、宠物、花粉、冷空气、油漆及过敏性的药物、食物等。保持居室环境空气清新。尤其是秋冬季节天气寒冷,父母要鼓励孩子多休息。睡觉时应用枕头撑起孩子的后背和头部,以防咽喉黏液滞留咽喉内。

如果孩子生病,最好不要洗澡。因为洗澡会使人血液循环加快,从而增加咽喉分泌物的产生,更容易引起咳嗽,若要洗澡就应该选择风不大的时候,动作要快,时间以中午为宜。

注意饮食调理,平时尽量不要给孩子吃酸、辣、冷等刺激性食物。咳嗽时产生的急速气流会带走呼吸道黏膜上的水分,造成缺水,所以秋冬季节还要注意给孩子多喝水,多吃水果。

中成药的选用应根据病性的寒热虚实。

小贴士:对症食疗方

陈皮粥

组成:大米50克,陈皮5克。用法用量:共煮烂粥食用。功能主治:用于风寒咳嗽。

腐竹粥

组成:腐竹100克,大米50克。用法用量:两样食材一同煲成稀烂粥食用。功能主治:用于风热咳嗽。

皮蛋瘦肉粥

组成:皮蛋1只,瘦肉100克,大米75克,陈皮2克。用法用量:共煲成粥食用。功能主治:可用于各型咳嗽。

陈皮白果糯米粥

组成:陈皮5克,白果5个,炒薏仁15克,大米50克。用法用量:共煲成粥食用。功能主治:用于痰湿型咳嗽。

生菜瘦肉粥

组成:生菜150克,瘦肉100克,大米75克。用法用量:共煲成粥食用。功能主治:用于风热、痰热型咳嗽。

芫荽鱼片汤

组成:芫荽25克,鱼片50克。用法用量:共煮成汤食用。功能主治:此方用于干咳寒燥型咳嗽。

二参瘦肉汤

组成:西洋参3克,红参5克,瘦肉50克。用法用量:共煲成汤饮用。功能主治:用于气虚型咳嗽。

太子参煲肉汤

组成:太子参10克,兔肉250克。用法用量:共煲成汤饮用。功能主治:用于阴虚燥咳。

切勿盲目使用止咳药品

1 哪些咳嗽需要赶紧就医?

孩子突然咳得很严重,并且呼吸困难,可能有异物堵住了气管。容易误吞的东西有花生、铅笔套、药丸、纽扣、硬币等,这类情形非常危险,应及时去医院。

发高烧、咳嗽、喘鸣并伴有呼吸困难,需立即送医院紧急处理。患儿脸色不好,常发紫,或者呼吸增快,加上吸气时胸壁下部凹陷,也应及时送医院救治。

2 以下咳嗽不急于送医院就医

孩子虽有咳嗽、发烧,但精神好,大多是感冒或扁桃腺炎。感冒、发烧和退烧后孩子一直咳嗽。咳嗽、痰多,但不发热,孩子精神好。

只发生在清晨的咳嗽。紧张时或运动后的轻咳。以上5种咳嗽父母不必过于担心,可以通过较简单的止咳药物或食疗的方法缓解症状。

3 做好日常防护预防咳嗽

预防小儿咳嗽,一定要做好日常防护:注意气候变化,及时添减衣服,不要让孩子和衣而睡。同

时,要进行耐寒锻炼,游泳对于咳嗽患者来说是一项很好的体育运动。由于很多慢性咳嗽与过敏有

4 小儿咳嗽的饮食原则

小儿咳嗽初发时,饮食一般不宜过饱,不宜过补,更不宜食生冷、寒凉之品,比如冰淇淋、雪糕、寒性水果等。饮食要以清淡为主,不要吃甜食、冷饮等。虾、蟹、冰冻海鱼等含大分子蛋白,容易导致过敏,不宜多吃,但如果对这些食物不过敏就不要太过忌口,以免营养不良。不宜吃补品,否则不利于疾病康复,甚至会加重病情。此外,不要随便喝凉茶,否则容易破坏免疫系统。



小儿被蚊虫咬后发烧要小心

南方医科大学南方医院 孙树梅

夏季蚊虫多,孩子被蚊虫叮咬后会忍不住抓挠,而抓挠后容易导致局部感染,抵抗力弱的孩子可能因为小小脓包引起发烧。因此,感染的程度不同,治疗对策也不同。

案例:被蚊虫叮咬后,局部脓肿还发烧

童童妈妈给孩子擦止痒膏时,发现前两天被蚊子咬得地方变得又红又硬,她没有在意,认为过几天自然会好。第二天中午,童童和妈妈午睡时一起睡在凉席上吹空调,到下午,童童发烧了。小腿上又红又硬的地方出现了一个白色的脓点,童童妈妈以为是午睡着凉而引起发烧。于是,妈妈带着童童到儿科就诊,医生诊断得知,童童发热不是呼吸道感染引起的,应该是小腿上的皮肤破损感染引起的。

皮肤抓破后易致感染

婴幼儿皮肤比较娇嫩,被蚊虫咬后由于痒痒难受,很容易被抓破而引起感染,有些患儿抵抗力弱,则可能出现发热等全身反应。曾有患儿因为蚊虫叮咬后没有注意,抓破之后引起发烧甚至导致急性肾炎和脓毒症等。

脓肿未成熟别硬挤

皮肤抓破之后有轻度感染,但没有发热的患儿,多表现为局部组织又红又硬,这时可使用百多邦、金霉素眼膏或浓度为1%~2%的龙胆紫等药物涂抹,预防严重感染。局部组织又红又硬一般表示感染后的脓肿还没有成熟,这时千万不要用手挤压,挤压容易让细菌进入血液,可引起败血症。可以等到局部脓肿成熟之后再进行处理,成熟之后的脓肿一般较软的,表面可出现白色脓点。这时,如果脓肿范围不大,可以等它自己破溃吸收,如果脓肿范围大,则需要找医生穿刺

引流处理。在这里提醒家长,蚊虫叮咬后,一些过敏体质的孩子,除了局部出现红肿,还可能在蚊虫没有咬到的地方出现红肿的包块,这往往是过敏反应,由于痒感明显,孩子可能会不自主地抓挠。建议必要时可口服开瑞坦糖浆等抗过敏制剂减轻不适。

感染后发烧要服药

感染较重的患儿,常会出现发烧等全身症状。这时,除了处理局部脓肿,可以口服或者静脉用头孢一代或二代的抗菌素。但是,不建议这些患儿使用更高级的抗菌素,因为局部破损引起的感染菌一般是革兰氏阳性菌,如表皮葡萄球菌等,而头孢三代抗菌素对革兰氏阴性菌更有效,对阳性菌的效果则不如头孢一代、二代。

个别化脓感染特别严重的患儿,可能是金黄色葡萄球菌感染,往往会在短时间内肿得很大,伴有发烧、寒颤。最近门诊有个孩子,因为蚊虫咬后,抓挠引起感染,两天就在耳后出现了一个大如核桃的脓肿,很多脓液,医生切开引流了很多脓液。因此,如果脓肿大,伴有发热、寒颤等症状要及时就医。

减少蚊虫叮咬方法

要防蚊虫叮咬,就要尽量避免到蚊虫多的地方玩耍;注意家中清洁卫生,不要有积水,减少蚊虫;同时户外活动时适当使用一些驱蚊水。其次是在孩子被蚊虫叮咬后,如痒痒明显,要及时帮助孩子止痒,制止孩子抓挠。因为感染都是在皮肤抓破后才出现的。局部瘙痒但没有抓破时可用风油精、清凉油、炉甘石洗剂或荷粉液外擦止痒,如果痒痒特严重,可以局部用激素软膏。

孩子换牙六个问题最常见

北京朝阳医院口腔科 王锐

儿童换牙是成长中的一件大事,不仅关系到身体健康,对于面容也有影响。换牙时容易出现以下问题:

窝沟较深,易发生龋齿,因此进行窝沟封闭是对它最好的保护。

乳牙龋齿

乳牙有龋齿不能坐视不理等着换牙。如果龋坏的乳牙发炎,会直接破坏到恒牙胚,使其釉质发育不全。

门牙间隙

这是一种正常现象,缝隙会随着两侧侧切牙和尖牙的萌出而消失。但也有病理因素造成的这种情况,如两颗门牙间有埋伏的多生牙存在,此时门牙间的缝隙不能自行消失,应带孩子到口腔科及时治疗。

长出虎牙

尖牙萌出时间很晚,由于间隙不足,它可能就会长在牙槽骨的唇侧,俗称虎牙。一般不要轻易拔除这颗牙,因为它是撕裂食物的“一把手”,应听从医生的建议来确定治疗方案。

乳牙滞留

恒牙已经萌出而对应的乳牙没有正常脱落,会出现“双排牙”,此时应把乳牙拔掉,否则令牙齿排列不齐,咬合不正。

乳牙早失

乳牙早已脱落而对应的恒牙尚未长出。这会使得邻牙挤占该缺失部位,继任的恒牙失去生长空间,成为畸形牙。此时应去口腔科给孩子做间隙保持器。

六龄齿龋齿

第一磨牙又名“六龄齿”,一般在6岁左右萌出,位置靠里,且没有对应脱落的乳牙,有些家长往往当成乳牙来对待,忽略了对它的保护。六龄齿十分重要,但因其

妈妈感冒腹泻了,还能哺乳吗?

广东省妇幼保健院 颜斐斐

哺乳期间原则性来说是不可以随便乱吃药的,否则有害物质进入乳汁就会直接影响小孩的健康,严重的还会威胁到小孩的生命安全。因此,有些哺乳的妈妈感冒、腹泻了,担心用药会影响小孩的健康,就不敢给小孩喂奶,甚至干脆断奶了。妈妈患了感冒、腹泻等常见用药药之后,到底还能不能继续喂奶呢?

其实,对于一对健康的母婴来说,不能哺乳、需要暂停哺乳或者提前断奶的情况还是相对较少的。而相对于贸然给孩子断奶来说,无论是对小孩的营养,还是对母婴健康方面的影响,都是远远超过乳汁中可能存在的极微量的药物所造成的危害。

乳汁是小孩出生数周内最安全、最适合消化吸收的天然食物,世界卫生组织倡议,在生命最初6个月,应对婴儿进行母乳喂养以实现最佳生长、发育和健康。每一滴乳汁中,都含有超过了400种有益的营养成分,包括生物活性高易被婴儿利用的蛋白质、利于脑发育的碳水化合物乙型乳脂;利于婴儿神经系统发育的不饱和脂肪酸如亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸和DHA、胆固醇等;易被婴儿吸收的钙、磷、锌、铁等矿物质;各种对细胞增殖、发育有着重要作用的因子等。此外,母乳喂养有助于降低婴

儿常见感染的发病率和频率,减轻感染病情,这主要是因为母乳中蕴含了数以百万的活性免疫细胞,包括免疫球蛋白,其中SIgA具有抗感染和抗过敏的作用,大量免疫细胞如巨噬细胞、淋巴细胞具有免疫调节作用,乳铁蛋白具有抑制细菌生长的作用,溶菌酶可破坏细菌并增强抗体的杀菌效能,大量的双歧因子可以抑制大肠埃希菌的生长,催乳素可促进新生儿免疫功能的成熟等,而且这种保护作用也会随着小孩的成长而继续延续。

如果妈妈只是一般的感染性疾病如感冒、腹泻等,其实并不增加小孩患病的机会,反而还可让小孩从乳汁中获取抗体,从而形成一种保护作用。因此,一般情况下,乳母患上感冒、腹泻等疾病时,并不需要停止母乳喂养。当然,毕竟是药三分毒,妈妈在用药物时不必过于担忧药物对婴儿健康所造成的影响,但在生病时也切勿自己随意用药,应在医生的指导下进行用药,而且在就诊时还应告知医生自己仍在哺乳,这样医生才能根据实际病情开一些母乳喂养期间相对安全的药物,或者是权衡是否需要中断母乳喂养。最后,乳母是否需要根据病情做好监测,一旦出现药物不良反应时,应及时就医。

产后应该如何正确催奶

中山大学附属第三医院 侯红瑛

产后乳汁少,是困扰不少新妈妈的难题。为了达到催奶效果,有妈妈每天坚持吃16~18个鸡蛋,还有妈妈3个月内吃掉100只鸡。从西医角度看,这些不正确的催奶法可导致产妇肾功能负担过重,并出现糖尿病等产后代谢综合征。中医则认为,使用催奶食谱也要看产妇体质,避开催奶误区。

系统计算和量化指标,来判断孕妇和产妇产的日常饮食是否得当。遇到奶水不足,可向专业医生求助。除了生理方面的变化,新妈妈的心理也需要关注。一些新妈妈在生完孩子后会患轻度的产后抑郁症,睡眠不好,提不起精神,这些因素也会引起奶水不足。因此,家人要多关心产妇。

催奶别只靠吃

要达到“催奶”效果,不能只靠“吃”,首要是对症下药,找出乳汁不足的原因。乳汁分泌不足的原因有很多,常见的有早产、产后出血、营养不良、精神紧张、乳腺发育不良、喂奶方式和姿势不对等原因。有些产妇乳房动过整形手术,以及怀孕期间服用抗抑郁药、抗甲亢药、器官移植后服用抗排斥药等,也可能导致缺奶。

中西医“催奶”观点

西医:一天别超4个鸡蛋。一天吃十几个鸡蛋,3个月内吃掉100只鸡的做法是不科学的,会适得其反。过度进补会让新妈妈肥胖和引起血糖增高。产妇每天需要摄入的蛋白质分量相当于2~4个鸡蛋。如果在较短时间内大量进食高蛋白食物,会造成肝功能负担过重,还可能造成肾脏短时间内不能迅速排出代谢产物,从而引起严重不良反应。

食品安全与每个人都息息相关。在食品安全问题中,有一个问题是全世界共有的,那就是食源性疾病。食源性疾病,通俗讲就是“吃出来的病”,是指致病因素通过食物进入人体引发的中毒性或感染性疾病,常见的包括食物中毒、肠道传染病、寄生虫病等。其中,致病微生物污染是引起食源性疾病最常见的致病因素。这些小小的微生物小到我们肉眼都看不见,经常隐匿于食物和各种环境中,稍不留神就可能“中招”。如何避免食源性疾病,谨记五要点:

保持清洁

在我们的手上以及抹布、刀、案板等厨房用具上,会携带一些我们看不见的致病微生物,经接触后有可能污染食物,并造成食源性疾病。为了预防食源性疾病,我们一定要勤洗手,并做好厨房的清洁卫生:餐前便后要洗手,用肥皂洗手有利于消除细菌;做饭的过程中也要注意洗手,尤其是生熟食品交替处理的过程中;厨房用具要保持清洁,尤其是

刀、案板、抹布,不要让它们成了污染源。碗筷等餐具应定期消毒;厨房和储存食物的地方要注意防虫防鼠,家里养宠物也尽量不要让它们进入厨房。

生熟分开

生的食物,尤其是肉类、禽类和海产品及其汁水,可能含有危险的致病微生物。在准备和储存食物时如不小心,可能会污染其他食物,为防止微生物交叉污染和发生食源性疾病,在购买、保存和处理食物时,要注意做到生熟分开。处理生的食物要有专门的设备和用具,例如刀具和切肉板;食物最好存放在带盖的器皿中,避免生熟食物相互接触;用干净的盘子盛放熟食,放过生食物的盘子要及时清洗;需要谨记的是,不仅在烹饪过程中,在整个食物制备过程的所有

环节,包括宰杀过程,都应保持生熟分开。浸泡过生肉的水不要溅到烹饪过的和即食的食物上。

食物要做熟

食物彻底煮熟是保障食品安全的重要措施之一,而且实施起来简单易行。研究表明,烹调食物时食物中心温度达到70℃就有助于确保安全食用。因此,在烹调肉馅、烤肉、大块的肉和整只的禽时,更加要注意彻底煮熟。

做熟食要做到彻底煮熟食物,尤其是肉、禽、蛋和海产品;制汤或炖菜(煲)等要煮沸,确保温度达到70℃;熟食二次加热时,要彻底煮熟。

如何判断食物是否达到70℃?使用食物温度计:将温度计插入肉最厚部分的中心;确保温度计不触及骨头和器皿的内侧;为了避

上时,可使大多数的微生物生长速度减慢或停止。因此,为了保证食品安全,在储存食物时,要注意保存在安全的温度下。

如果在室温下储存食品,食物中的微生物可迅速繁殖。当食物的温度保持在5℃以下或60℃以

中医:催奶要看体质。催奶食谱切忌短时间内大量进食。中医认为,产后催奶应根据不同体质进行饮食和药物调理。例如一些具有通乳功效的食材,如猪蹄、鲫鱼、章鱼、花生、黄花菜、花胶、木瓜等;通路的药材则有通草、漏芦、丝瓜络、王不留行等。

产后妈妈的体质通常分6种:气血两虚型:如平素体虚,或因产后大出血而奶水不足的新妈妈可用猪蹄、鲫鱼煮汤,另可添加党参、北芪、当归、大枣等补气补血药材。

痰湿中阻型:肥胖、脾胃失调的产妇可多喝鲫鱼汤,要少喝猪蹄汤和鸡汤。另外,可吃陈皮、苍术、白术等具有健脾化湿功效的食材。

肝气郁滞型:平素性格内向或出现产后抑郁的妈妈,建议多泡玫瑰花、茉莉花、佛手等花茶,舒缓情绪。另外,用鲫鱼、通草、丝瓜络煮汤,或猪蹄、漏芦煮汤,可达到疏肝理气通络的功效。

血淤型:可喝生化汤,吃点猪脚姜、黄酒煮鸡、客家酿酒等。还可得益母草煮鸡蛋或煮红枣水。

肾虚型:可吃麻油鸡、花胶炖

鸡汤、米汤冲芝麻。

湿热型:可喝豆腐丝瓜汤等具有清热功效的汤水。

催奶技巧:吸奶越早,下乳越容易

奶水不足,有可能是因为新妈妈经验不够。在此给新妈妈提供一些哺乳方法:

一是要注意“早开奶”。新妈妈一生下孩子后,应尽早进行哺乳。孩子越早吸奶,妈妈越容易下乳。

二是可以对乳房进行局部按摩和热敷。这样做的好处不仅可以使乳汁增多,而且可以减少乳腺炎的发生。

三是新妈妈应多进行母乳喂养,不要以为自己奶少,而过早让孩子喝奶粉。有的新妈妈一看到孩子哭闹,就以为孩子要喂奶。在母乳一时供应不足的情况下,不少新妈妈就以为是自己奶水不足,于是早早让孩子喝上奶粉作为补充。这不仅容易导致孩子肥胖,还会使新妈妈对哺乳失去信心。其实孩子哭闹的原因很多,并非都是因为奶水不够。再次提醒,一旦发现孩子缺奶,越早处理效果越好。

超过3天,重复加热不能超过一次;冷冻食物不要在室温下解冻。

使用安全的水和原材料

食物原料,包括水等,可被危险的微生物和化学物质污染。另外,在受损和霉变的食物中可能形成有毒化学物质。所以,谨慎地选择食物原料并采取简单的处理方法,以减少食源性疾病的风险。

使用安全的水或对水进行处理以保安全;挑选新鲜和卫生的食品,避免选择受损或腐烂的食物;选择经过安全加工的食品,如经过巴氏消毒的牛奶;水果和蔬菜要用安全的水清洗干净,尤其是要生吃时;买食物时一定要看保质期,不购买和食用超过保质期的食物;丢弃破损的、膨胀或氧化的罐头;选择存放在正确温度下的即食、熟食、易腐食品。

食品安全五要点

广东省疾病预防控制中心 岳吉轩

源性疾病,在购买、保存和处理食物时,要注意做到生熟分开。处理生的食物要有专门的设备和用具,例如刀具和切肉板;食物最好存放在带盖的器皿中,避免生熟食物相互接触;用干净的盘子盛放熟食,放过生食物的盘子要及时清洗;需要谨记的是,不仅在烹饪过程中,在整个食物制备过程的所有

环节,包括宰杀过程,都应保持生熟分开。浸泡过生肉的水不要溅到烹饪过的和即食的食物上。