

# 穿太多也出事 小心捂热综合征

□哈尔滨医科大学附属第一医院 刘子琦



捂热综合征,又称“婴儿蒙被缺氧综合征”或“婴儿闷热综合征”。这是由于家长给婴儿穿太多衣服,导致过度保暖、捂闷过久而引起婴儿缺氧、高热、大汗、脱水、抽搐昏迷,乃至呼吸、循环衰竭的一种常见急症。专家介绍,每年11月至次年4月为发病高峰期。“春捂秋冻”虽有道理,但婴儿其实特别怕捂,家长千万不要给婴儿穿太多捂热。

## 婴儿穿衣太多——捂热综合征

俗话说:“要想小儿安,须得三分饥和寒”。1岁以内的婴儿,特别是新生儿(一个月以内),由于呼吸、体温调节中枢还未发育健全,对外界环境适应能力差,捂热时间过长,很容易诱发“捂热综合征”。所以,千万不要给1岁以内的婴儿穿过多的衣物。

家长惯有的思维就是气温降低,婴儿就容易着凉。由于家长担心婴儿冷,就会一件一件给婴儿加衣服,连睡觉都让婴儿穿着厚厚的毛衣。结果婴儿就出现了咳嗽、流鼻涕等的症状。也有家长担心婴儿独自睡小床,把婴儿抱到大床睡在他们中间,结果婴儿哭闹不止,满身大汗。努力安抚后,婴儿终于睡过去了,但是第二天婴儿就发高烧了,精神非常萎靡。更要命的是,有的家长想着婴儿发烧,又给裹上了厚厚的几层衣服,结果得了捂热综合征。

通常情况下婴儿的运动量比大人大大,爱出汗。如不及时减少衣物,汗水蒸发时会带走体表大量的热量,使婴儿受凉。大多数情况下的着凉,往往都是穿得太多且没有及时减少衣物引起的。

## 婴儿穿得不够不够——摸汗

最靠谱也是最简单的方法,就是摸摸婴儿的颈部和后背,如果是温热的,皮肤又是滑溜溜的,那就正好。如果有点汗或者皮肤有点黏,那就是穿多了。

## 一个月以内的新生儿——多穿几层

新生儿的体温调节能力较差,所以美国儿科学会建议:“除非室温特别高(24℃)度以上,否则新生儿都要穿几层衣物来保暖。”

一般最好先给婴儿穿一件贴身的小上衣,下面包上尿布,然后套一件睡衣或罩衫,最后用婴儿抱毯将整个身体包起来。假如是早产儿,可能还要再加一层衣服,直到他的体重达到足月婴儿的水平而且身体能够更好地适应温度变化。

一个很实用的参考方法是,同等温度下,婴儿的衣物应该比成人觉得舒适的衣物厚度多一层。

## 一岁以内的婴儿——连体衣为首选

一岁以内的婴儿因为还不会走,去哪儿都要抱着,所以连体衣仍然是首选。这时可以用摸汗的方法初步判断孩子穿的衣服是否合适。值得注意的是,婴儿

## 一岁~两岁的幼儿——背带裤

此时的婴儿可以独立行走,家长可以逐步尝试分体的纯棉内衣了。由于外出大多时候也会需要抱着,建议选用背带式外穿棉裤或者羽绒裤。棉裤外裤一体,方便穿脱又能很好的护住小肚子,一举两得。

## 两岁以上的幼儿——“洋葱式穿衣法”

用“静若处子,动若脱兔”来形容两岁以上的孩子最合适不过。这里给大家介绍一种备受国外妈妈们推崇的“洋葱式穿衣法”。顾名思义,就像洋葱一样一层层裹着,不过,可没有洋葱那么多层,从内到外,只需三层。

内层:柔软、透气、吸汗、贴身的纯棉内衣。中层:保暖为主,材质棉、毛、绒均可,选用天然环保不产生静电的材料。具体为开衫、卫衣、毛衣、连衣裙、打底裤、连裤袜等。

外层:防风防水为主,厚度视具体温度而定。棉服、羽绒服、风衣等。除了这三层外,各种厚度的马甲依然是个法宝,在纠结穿不穿第三层的时候,可以派它出场。既可以给怕受凉的躯干部分

## 婴幼儿穿戴误区

避免使用长围巾;尤其是有喜欢骑自行车或者电动车带婴儿出门的家长,由于长围巾极易散落并卷入车轮中,导致婴儿被勒窒息。商场的扶梯也是长围巾中的重灾区。即使避开这些危险因素,长围巾也是不建议给婴幼儿使用的。

尽量不要戴手套;如果空气质量良好的情况下,不建议给婴幼儿使用口罩,要让婴幼儿多呼吸室外的新鲜空气,这对锻炼婴幼儿的呼吸系统好处多多。

不要穿厚袜子;给婴幼儿选用纯棉、贴合度好的袜子。即使是寒冷的冬天,也不要给婴幼儿穿很厚的袜子,尽量调整鞋子的厚度来御寒。厚袜子吸汗效果不好,排汗不及时会增加某些皮肤疾病的风险,在寒冷的天气还容易引发冻疮。

不要穿带绳的衣物;夺命绳的报道大家可以搜搜看。孩子的美,美在自然,安全才是第一位。

不要穿没有弹性的时装;老式的棉裤、牛仔裤、西装等都不适合经常给婴幼儿穿。研究表明,孩子的很多运动能力都是有关键期的,因为穿衣导致孩子错过了身体发展的关键期,得不偿失。最后叮嘱一句,给婴幼儿选衣服家长要选择正规品牌,纯棉、透气、活动方便、少装饰,还有最重要的——百搭。

# 腰椎间盘突出 微创手术有适应症

□医学指导:暨南大学附属第一医院骨科 林宏生

腰椎间盘突出症是一种常见病、多发病,主要是因为腰椎间盘各部分(髓核、纤维环及软骨板),尤其是髓核,有不同程度的退行性改变后,在外力因素的作用下,椎间盘的纤维环破裂,髓核组织从破裂之处突出(或脱出)于后方或椎管内,导致相邻脊神经根遭受刺激或压迫,从而产生腰部疼痛,一侧下肢或双下肢麻木、疼痛等一系列临床症状。腰椎间盘突出症以腰4~5、腰5-骶1发病率最高,约占95%。腰椎间盘突出症涵盖青壮年到老年各个年龄段,中老年人以腰腿疼痛更为常见。

1~2小时就站起来走动走动,伸伸腰动脖子,活动放松一下。搬、蹲下搬 搬东西用腿力,而不是用腰力。如果弯腰过度,腰肌牵拉得比较厉害,容易受伤;评估自己的体力,不要搬太重的。练,两种动作 以下两个动作可以每天早上醒来先练一练,晚上睡前再练一练,经常练,腰肌比较强壮,腰椎间盘突出可能性就小。“弯弓”(左图),平躺,脚垫起,把腰顶起来。“小燕飞”(右图),趴下来,抬头挺胸翘腿。

## 腰椎间盘突出微创手术知多D

如何治疗? 腰椎间盘突出症的治疗方法包括保守治疗、微创手术以及开放手术治疗。近年来,显微椎间盘摘除、显微内镜下椎间盘摘除、经皮椎间孔镜下椎间盘摘除等微创外科技术使手术损伤减小,取得了良好的效果。

是不是所有的腰椎间盘突出症的手术都可以用微创? 不是。微创手术并非万能,其效果的好坏关键取决于是否掌握好适应症。而且微创并不意味着危险变小了,实际上微创手术的风险与标准开放手术相当;如果适应症选择不恰当,微创容易出现减压不彻底,术后残留部分症状;微创手术没有完全摘除椎间盘,存在复发可能;微创虽然对脊柱稳定性没有太大的干扰,但是对脊柱的稳定性也没有加强作用。所以,手术适应症的正确选择是关键,精湛操作技术是保证,两者兼备才能确保良好的治疗效果。

## 日常护腰小知识

睡,稍微硬一点 睡觉时,脊柱位呈放松状态,如果床太软,脊柱处于弯曲、扭曲状态,肌肉受到牵拉,会出现劳损,时间长了腰椎退变就会加快,引起腰部症状,厉害得引起腰椎间盘突出。若嫌太硬,可在硬板上铺一层毛毯、薄被。坐,保持三个90度 腰背挺直,与大腿(即髋关节)保持90度,大腿与小腿(膝关节)保持90度。躺卧靠在扶手上,肘关节也保持90度。这种情况下,腰椎保持直立状态,腰椎间盘突出受平衡,会轻松一些。坐位工作不要超过两个小时,要每



三大误区

- 1、倒走可治腰椎间盘突出? 从循证医学角度看,倒走对腰椎间盘突出估计很难拿出多中心、大样本以及长期随访的数据证明其有效性。实际上就是没有依据,不靠谱。
- 2、一摸就知道哪节关节突出? 那都是忽悠人的。腰椎间盘突出是髓核组织有不同程度的退行性改变后,在外力因素的作用下,椎间盘的纤维环破裂,髓核组织从破裂之处突出(或脱出)于侧后方或椎管内,导致神经根或血管受压,从而产生腰部疼痛,一侧下肢或双下肢麻木、疼痛等一系列临床症状。因此询问患者哪里麻痛,就可以大概估摸到脊柱哪个节段出了问题。
- 3、路边“摸骨”可以把突出按回去? 那也是骗人的。腰椎间盘突出不可能靠手隔着衣服肌肉,这么一按就能够按回去的。而且腰椎间盘突出可分为四种类型:膨出型、突出型、脱出型和游离型,医生要根据患者情况选择个体化的治疗方案。(通讯员 陈杨)

# 学会正确吃鸡蛋

□广东省人民医院 陈鲁原

一个鸡蛋重约50g,含蛋白质7g、脂肪6g,产生热能82千卡。鸡蛋的蛋白质的氨基酸比例很适合人体生理需要、易为机体吸收,利用率高达98%以上,营养价值很高。鸡蛋含有许多种人体必需的维生素和微量元素。蛋黄中丰富的胆碱成分,能促进大脑发育,有益大脑功能。同时,胆碱对提高记忆力、反应力都有帮助。蛋黄中的卵磷脂能促进肝细胞的再生。蛋黄中的两种抗氧化物质,叶黄素和玉米黄素,能帮助保护眼睛不受紫外线伤害,它们同时有助于减少老年白内障的风险。市面上的各种土鸡蛋、谷类蛋林林总总,怎么挑选怎么吃才是最正确的呢?

## 土鸡蛋 VS 普通鸡蛋 谁的营养价值高?

几乎所有人都愿意吃土鸡蛋和高品质鸡蛋,为什么?一是口感好,二是相对稀缺。所谓土鸡蛋就是散养的鸡下的蛋,产蛋鸡由于没有食用含激素的饲料,食

## 白皮鸡蛋 VS 红皮鸡蛋 有区别吗?

很多人认为红皮鸡蛋比白皮鸡蛋营养价值高。其实,两者营养价值没有很大的差别。检测结果表明:蛋白质:白皮鸡蛋=红皮鸡蛋,含量均为12%左右。脂肪:白皮鸡蛋9.0% < 红皮鸡蛋11.1%。碳水化合物:白皮鸡蛋=红皮鸡蛋。维生素A:白皮鸡蛋>红皮鸡蛋。维生素E:白皮鸡蛋>红皮鸡蛋。其它营养成分含量比较,相差不明显。

## 蛋清 VS 蛋黄? 吃鸡蛋真的会胆固醇升高吗?

一个普通大小的鸡蛋,大约含有200mg胆固醇,占了人体每日推荐摄入量的2/3。近年来多项医学研究表明,血胆固醇水平与摄入脂肪含量以及身体活动水平等因素的关系更大一些,而与每日摄入的

## 胆固醇总量关系并不大。因此,人体所需的8种必需氨基酸,每天吃1~2个鸡蛋,就可以满足需要。多吃进去的那些鸡蛋,其蛋白质分解代谢产物会增加肝脏的负担,在体内代谢后所产生的大量含氮废物,还都要通过肾脏排出体外,又会直接加重肾脏的负担,所以过多吃鸡蛋对肝脏和肾脏都不利。

在一般情况下,老年人每天吃1~2个比较好。对于青年和中年人,从事脑力劳动或轻体力劳动的,每天吃2个鸡蛋也比较合适;从事重体力劳动,消耗营养多的,每天可吃2~3个鸡蛋;少年和儿童,由于长身体,代谢快,每天也可吃2~3个。孕妇、产妇、乳母身体虚弱者以及实行大手术后恢复期的病人,由于需要多增加优良蛋白质,每天可吃3~4个鸡蛋,但不宜再多。

鸡蛋吃法多种多样,就营养的吸收和消化率来讲:煮蛋的消化率为99.7%,煎蛋为98%,炒蛋为97%,蒸蛋为92.5%,油炸为81.1%,生吃为30%~50%。(本文来源“鲁原心论坛”)

# 剔刷牙——正确的刷牙方法

刷牙是每人每天必行的口腔卫生保健措施,但怎样刷牙才能起到真正清洁牙齿的作用而又不损伤牙齿呢?这并不是每个人又都清楚的。正确的刷牙,能够除去软垢、污物,清洁口腔,减少或防止龋病等牙体疾病的产生。倘若刷牙的方法不得当,不仅无益,还会损伤牙齿及周围的软组织。那何种方式刷牙才是最佳方法呢?正确的刷牙方法——剔刷牙。第一步:先将牙刷毛的一侧放在欲清洗牙齿的唇、颊侧(外面)或舌、腭侧内之牙面上,刷毛与牙体长轴平行,毛尖朝向牙根,紧贴牙龈和牙面。第二步:旋转牙刷向咬合面方向与牙体长轴约45度角,轻压牙

龈,顺牙间隙向咬合面(上颌牙由上向下,下颌牙由下向上),用剔刷的动作,剔刷牙。第三步:对于咬合面,可将刷毛紧压咬合面,以前后拉动的方式洗刷。注意:刷牙时要养成仔细认真的习惯,最好是将全口牙按照上下左右分成若干区域,然后按照一定的顺序刷洗,如先上后下,先左后右,先外后内,使唇(颊)面、舌(腭)面及咬合面都能刷到,不至于遗漏。并作数次重复,刷牙所用的力量为顶牙龈及牙齿施加一定的力量不至产生疼痛即可。刷牙后应用一定的力量漱口,将刷下来的软垢污物冲洗干净。(本文摘自中华口腔医学会)

# 你懂得科学选鞋吗?

□医学指导:广州医科大学附属第三医院 李舜

鞋子是每个人生活的必需品,中国有句俗语:“鞋不合适脚知道”。但是日常生活中,我们在选鞋的时候往往忽视其舒适度,而过分在意其美观度。专家提醒,鞋子是身体的最底层,鞋子和身体的足部承载着身体的关节和重要器官,因此选择一双具有支撑、缓冲、保护作用的鞋子至关重要。长期“穿错鞋”对足部的保护不够,容易导致足部疾病,如足部疼痛、膝关节痛、腰痛、容易疲劳等;对于儿童来说,不当的鞋子会影响儿童足弓发育,从而导致扁平足、内八字等,影响孩子体态和健康发育。

## 一双好鞋必须具备支撑、缓冲、保护的功能

足部是人体的“地基”,人的双足部由52块骨头和2块籽骨组成,构成104个关节,40条肌肉和200多条韧带,分为三个部分:后足、中足、前足,并有内侧纵弓、外侧纵弓、横弓3个足弓。人类是唯一有足弓的动物,它承担着人体承重、缓冲、推进、

保护足部神经和血管,保护着大脑、脊柱和胸腔、腹腔等重要器官,被称为“天然的避震器”。因此,好的鞋子应当要保护足部的足弓。现代社会的道路多为硬质的水泥、柏油马路等,这种硬质的地面其实与人的足部形状是相悖的,双脚直接踩在这样的硬质平面上,很容易让双脚过度负重,让下肢关节和脊柱力线异常承受更多应力,这也是如今脊柱关节疼痛问题高发的重要因素之一。因此,作为足部的“保护套”的鞋子就尤为重要,支撑、缓冲、保护足部应当是挑选鞋子的首要原则,其次才是装饰、美观。然而很多人为了追求美观忽视了鞋子的首要作用。

## 学会这6招挑选合适的鞋子

1. 挤鞋杯、鞋帮的高度(如图①):一手虎口抓住鞋子后部的鞋

- 杯挤压,不易变形够硬,给予踝关节足够的稳定和保护,鞋帮的高度刚好在我们的内外踝尖下方(特殊专项运动的球鞋除外,例如篮球鞋、溜冰鞋等)。
2. 看中足(如图②):鞋舌部分要柔软透气,鞋舌要包裹整个足背,每次穿戴系鞋带或魔术贴调整松紧度。
3. 对折前足(如图③):一手抵住鞋头另一手抓鞋后跟对折,约可对折60度,弯曲点鞋子前1/3处(约我们的第一跖趾关节吻合,满足我们在足底接触地面时基本没有缓冲,鞋子对足弓支撑也差,走路时重力传导到膝盖、腰椎甚至颈椎)。
4. 扭鞋底(如图④):一手抓住鞋头,一手抓住鞋子后帮,做拧毛巾扭转动作,鞋底坚硬不易变形,此类鞋底支撑稳定性强。如果整
- 个鞋底都可以随意弯曲或扭转,就表示鞋子过软,户外运动或者运动很容易使大脚趾处酸痛,鞋底太软不能给足部提供足够的稳定支撑,在前足推进向前的时候无力,年轻人长期穿过软的鞋底会导致自身足跟脂肪垫萎缩,从而引起足跟痛。
5. 看鞋底前后高度差和厚度(如图⑤):鞋底后跟比前高5mm~8mm左右,脚跟肌腱才处于最舒适的位置,后跟过高会让脚跟和前足受力过多,长时间引起关节和脊柱的问题。后跟要有一定的厚度和弹性,在走路过程中可以很好的避震,从而保护我们的关节和头部等重要部位。
6. 选长度、宽度、高度:空间大小为十个脚趾能在鞋内自由活动,最长脚趾到鞋子最前方的距离,成人的长度预留5mm~8mm,



## 学会这六招