



冬春育儿 细心呵护两大系统

主办：张家界日报社
协办单位：张家界市人民医院
张家界永定区妇幼保健院
张家界大众医院
张家界美年大健康管理有限公司
张家界宏仁医院
张家界良富门诊

咨询热线：刘雪融 13037449120

周圆任 13237442000

联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼

冬春之际呼吸道疾病容易盯上身体机能和免疫系统未发育成熟的儿童；而刚刚过去的春节假期，饮食起居、生活作息规律都可能因探亲访友和旅游出行等活动而发生较大变化，给孩子的消化系统也带来较大考验。而这两个健康问题，有时候还会互相影响。比如喂养不当也可能影响免疫力，从而引发呼吸道疾病。广州市妇女儿童医疗中心内科门诊主任何丽雅教授提醒，这一时期要养好孩子，呼吸消化两大系统的健康都必须用心呵护。

喂养不当也会诱发呼吸道疾病
何丽雅说，冬春交接之时，稍不注意防寒和保暖便容易患上呼吸道疾病。

比如急性上呼吸道感染，也即感冒，它是由各种病原引起的上呼吸道感染，是小儿最常见的疾病。临床表现为喷嚏、流涕、咳嗽、咽痛、咽痒、发热、纳差等。

又如急性支气管炎，常见的是由病毒或细菌等病原体感染所致的支气管黏膜炎症。吸入冷空气、粉尘、刺激性气体或烟雾也可以引起气管-支气管黏膜的急性炎症。临床表现为咳嗽、咳痰、发热或感冒的相应症状。

孩子容易患呼吸道感染原因主要有以下几方面：

1. 免疫系统发育不成熟，鼻腔狭窄，黏膜柔嫩，黏膜腺分泌不足，较干燥，对外界环境适应和抵抗能力较差，容易发生炎症。

2. 喂养方式不当，引起不同程度的营养不良，导致抵抗力低下，易受病毒、细菌侵袭。

3. 家居环境方面，冬季门窗紧闭空气不流通。

4. 穿衣不当，穿得过多直接受凉，或者穿太多汗湿衣物导致受凉诱发感冒。

5. 冬季缺乏室外锻炼。

何丽雅说，喂养不当有时可以直接引发呼吸道疾病。门诊中见过一个案例，因为孩子咳嗽不愈，家长听信传闻，给孩子喝鲫鱼汤止咳，结果弄巧成拙，不但没有止咳，还发起烧来，原因是鲫鱼汤这样



的大分子蛋白孩子无法消化，导致积食。

何丽雅表示，小儿感冒发烧时应该这样护理：

1. 注意休息，发热宝宝最好卧床休息，以减少其中枢神经系统刺激。

2. 伴随消化道症状时，建议选择易消化的食物、少食多餐。

3. 宝宝发热时，要保持房间空气流通，但避免直接对着宝宝吹风。

4. 适当的温水擦浴物理降温。但孩子出现怕冷、发抖、哭闹等不适症状时，不宜强行物理降温。

5. 鼓励孩子多喝水，促进代谢，有效出汗，有利于降低体温。

6. 衣服被褥不要过多过厚，应穿宽松衣裤，以利于有效出汗和散热。服用退热药后会大量出汗，应及时更换汗湿衣物。

平时预防感冒应该做好以下几点：

1. 衣物不宜过厚，比成人多一件就可。

2. 避免老人孩子交叉感染。

3. 定时通风换气，加大室内的湿度。室温过于干燥时，可在房间内放置一盆清水或加湿器。

4. 坚持户外活动。阳光充足、风较小时，让小儿在大自然中活动半小时到一小时。

5. 合理饮食。应根据小儿年龄和发展需要及时添加辅食，补充富含维生素的食物，如新鲜的水果、蔬菜、蛋鱼及肉类，防止偏食挑食，注意补充水分。

防消化道疾病最主要是防吃伤

刚刚过去的春节假期，儿童极易吃伤，出现食欲不振、厌食、腹胀、腹痛、口臭、恶心呕吐、腹痛等消化不良和胃肠道紊乱症状。何丽雅说，出现这些症状的原因，无外乎是暴饮暴食、零食当正餐、大鱼大肉少吃菜几种，再加上作息不规律，晚上熬夜，早上起晚错过早餐、在外用餐不够卫生等因素综合影响，孩子的消化系统负担太重所致，有的孩子还会发生口腔溃疡。

何丽雅表示，现在春节过去了，要尽快帮助孩子恢复平时的饮食和作息规律。

注意荤素搭配

注意餐桌上的荤素搭配，可多给宝宝吃些促消化的食物，如海带、莴苣、芹

菜、香菇、胡萝卜、萝卜等。新鲜蔬菜含有丰富的膳食纤维，可解油腻，帮助排出体内毒素，促进人体新陈代谢等，如果某顿饭菜吃多了，下顿应多吃点素菜，使体内营养平衡。

补充维生素的摄入，可多吃富含维生素C的水果如猕猴桃、草莓、橙子、橘子等。

把好零食关

高糖高盐的零食摄入过量，除了会导致营养不良、肥胖和龋齿外，还可能引发孩子精神烦躁、爱哭闹、情绪不稳定、好发脾气等问题。

何丽雅说，最好有选择地购买一些健康零食，比如奶酪、酸奶以及不加糖的干果等。家中的零食也不要随意摆在宝宝能拿到的地方，以防宝宝没有节制地吃。

如果要吃零食，最好是选择在两餐之间切不可太多，以免影响正餐的进食。

饮料不可当水喝

果汁等饮料含糖量极高，切忌当成水喝。

饮水宜少量多次。不要等儿童出现口渴时才一次大量饮水，这会淡化胃酸，导致消化吸收差。

如果孩子一定要喝饮料，可以自己用苹果、橙子等水果榨汁、加温水给孩子喝。

注意饮食卫生和安全

瓜果吃时要去皮，剔除腐烂变质的，严防病从口入。

进食时应保持安静，避免逗引正在进食的宝宝。

在带宝宝外出用餐时要特别注意卫生，最好为宝宝准备一套干净的餐具，或者用开水把餐具烫一下，从各个方面杜绝细菌有机可乘。

保持适量运动

提醒孩子坚持做运动，如慢跑、体操、跳绳等，也可以饭后一起散步助消化。孩子每天的运动时间最好在半小时至一小时，如果不能每天锻炼，也可以2-3天做一次运动。

(新华网)

话题

养生

健康管理

永定区妇幼保健院 6S精益管理见成效

近日，永定区妇幼保健院对6S精益管理工作第一批样板科室进行验收。其中妇科荣获金奖，产科、检验科荣获银奖，院办公室获铜奖。

据悉，该院自开展6S精益管理工作以来，以整理、整顿、清扫、清洁、素养、安全6S精益管理为基本原则。在导入过程中，结合自身实际，制定出可操作性强的《永定区妇幼保健院6S可视化手册》，对办公区域、室内环境卫生、办公桌椅、文件柜(盒)、电源插座及清洁工具的摆放等都做出详细的规定，按岗位培训，将6S管理精简高效、去芜存菁的理念渗透到每一个科室、岗位及职工，形成全员参与、持续改善、精益求精的良好氛围。(田西言)

揉压三穴，护牢听力

时下，因为工作压力大、长时间使用耳塞及噪音污染等多种原因，出现耳鸣、听力下降的人越来越多。这里教大家一套穴位按摩法，对于听力不佳、耳鸣、耳聋有直接效果。

翳风穴。在耳垂后方，耳后高骨(乳突)与下颌角之间的凹陷处，此穴可祛风泄热、通利耳窍，对重听、耳痛有缓解作用。具体方法是：用食指指压，手掌拖住面颊，再以食指用力反复按摩。

听会穴。听力的形成靠外部声音传递，是一个以外入内、从阳入阴的过程，它要求耳部气血遵循规则并与此同步，外部声音带来的信息才能传达到大脑。听会穴(耳屏切迹的前方，下颌骨髁状突的后缘)善治神经性耳鸣、突发性耳聋，按摩时用手指指腹往下压，可作圈状按揉，每日三次，每次至少3分钟，感觉到胀痛感即可停止。

听宫穴。张口时耳屏前凹陷的地方即为听宫穴，它可治疗耳朵各种疾患，善治各脏器火旺导致的耳鸣、重音。具体方法：双手大拇指同时按摩穴位，半分钟后感觉到酸胀感即可停止。(人民网)

出现视物模糊等表现时，人们常以为是自己的眼睛出了问题，一般情况下，只要到眼科进行仔细检查，大多能够找到原因，通过适当治疗可治愈或缓解。然而，有部分视疲劳患者，虽然有明显的视疲劳症状，但是眼部查不出明显的原因，这就要怀疑是否是颈椎病导致了视疲劳。

颈椎病往往是由于身体素质不佳又缺乏体育锻炼，睡眠或工作的姿势不当，以及不合理的体育锻炼等造成的。其会导致如颈椎轻度移位或周围软组织痉挛

有些视疲劳是脖子闹的

(或炎症)等问题，使椎动脉或颈上交感神经节直接或间接受到压迫，造成眼部缺血、视网膜血管痉挛、视网膜供血不足等，从而引起患者出现眼睛极易疲劳以及阵发性视物模糊等症。

要缓解这类由颈椎病引起的视疲劳，治疗原则上应以骨科治疗为主，眼科治疗为辅。骨科治疗主要采用手法治疗，根据颈部X线正侧位片、磁共振等影像学检查和颈椎触诊，明确颈椎移位的程度，如具体是哪一节颈椎、发生了何种类型的错位等。通过采用相应手法复位，使颈椎恢复

原来的解剖位置，促使受损的软组织修复，恢复颈椎正常或代偿性内外平衡关系，解除因颈椎移位对血管、神经等的刺激压迫，使临床症状消失或减轻。此外，远眺法和眼保健操等也可缓解视疲劳症状，良好的生活饮食习惯、适当的身体锻炼也能够减少日常工作中出现的视疲劳次数。

因此，临床上对于那些没有明确眼部原因的视疲劳，应当考虑是不是颈椎等的原因，骨科、眼科一起查，进行综合治疗，才能取得更好效果。(人民网)

就医助手



张家界市人民医院



张家界大众医院



永定区妇幼保健院



张家界市宏仁医院



良富门诊



张家界美年大健康管理有限公司

0744-8222270
永定区古庸路192号

0744-8888120
永定区子午东路19号

0744-2222232
永定区子午西路474号

护士站
0744-8300120
永定区古庸路505号

良富门诊
0744-8202120
大庸桥张青公路与子午路交汇处

0744-8202666
永定区官黎路吉大张家界学院附属医院二楼体检中心