

21日生活指数

✈️

旅游:适宜

天气较好,丝毫不影响您出行的心情。

👕

穿衣:舒适

建议穿长袖衬衫长裤等服装。

🧠

感冒:少发

无明显降温,感冒几率较低。

🚗

交通:良好

气象条件良好,车辆可以正常行驶。

孩子反复咳嗽 当心患上哮喘

专家提醒,如果孩子出现反复咳嗽、呼吸困难、胸闷等症状时,要及时到医院检查

本报记者 李德领

8岁的小王反复咳嗽且持续一个多月,家人以为只是感冒,到医院检查发现得了哮喘。记者从菏泽市立医院了解到,这种情况在儿童中屡见不鲜。据菏泽市立医院儿科副主任、儿科三病区主任王翠华介绍,哮喘不是中老年人的专利,如果孩子出现反复咳嗽、呼吸困难、胸闷等症状时,要及时到医院进行检查。



雾化吸入是低龄幼儿哮喘治疗的主要方式。 本报记者 李德领 摄

“哮喘不仅是中老年人的专利,当心孩子也会得”

“孩子才8岁,怎么就得哮喘呢?”菏泽市立医院儿科住院病房的李女士始终不肯相信自己的孩子与哮喘有关系。最近孩子一直咳嗽,有时还有胸闷气短的症状,一直以为只是感冒,就没当回事,前天晚上忽然剧烈咳嗽,还出现呼吸困难的症状,及急忙送到医院了,经过医院检查,孩子原来得的是哮喘。

无独有偶,与李女士孩子相似的还有马女士,“孩子咳嗽一个多月了,每次在卫生室看病,医生都

说是感冒,药也吃了但一直持续不见好,原来是患上了哮喘。”

据菏泽市立医院儿科副主任、儿科三病区主任王翠华介绍,哮喘是一种慢性气道炎症,这种慢性炎症导致气道反应性增加,气流受限,引起反复发作性的喘、胸闷、咳嗽,“很多人都认为哮喘是中老年人的专利,其实不然,孩子反复咳嗽、胸闷不少家长以为只是感冒,或者支气管炎等,不少家长都是在孩子咳嗽严重或者呼吸困难时才来医院治疗。”

“回避过敏原,还要保持家庭环境清洁”

据王翠华介绍,儿童哮喘病人多属过敏性体质,而这种过敏性体质与遗传有关,属于多基因遗传;引发儿童哮喘的外因主要是过敏原,如各种花粉、羽毛、烟尘、螨等,而呼吸道感染是儿童哮喘的重要致病因素。“哮喘临床表现为反复发作的喘息、呼吸困难、胸闷或咳嗽等症状,且常在夜间或清晨发作、加剧,如果孩子出现这种情况,建议到医疗机构进行检查。”

“儿童应尽量回避花粉、尘螨等过敏原,保持家庭环境清洁,并保持干燥,避免大量霉菌的滋生;长期不用的衣物也应该定期暴晒,尤其是沙发、床单、窗帘等物品要勤洗勤换,勤开窗通风。”王

翠华说,烟雾是很多哮喘患者的大敌,极容易诱发病症。因此患儿家庭要营造无烟环境,杜绝二手烟对孩子的伤害。

据菏泽市立医院儿科护士长汤林介绍,一个好的环境对儿童哮喘的护理很重要,“保持室内空气新鲜、流通、没有刺激性气味,同时室内物品应简单、不铺地毯、不放花草,勤洗床上用品,勤晒洗床单、枕头等,室内应避免养宠物,特别是会掉皮屑、毛发的动物。”

同时,哮喘患者日常饮食口味应以清淡为主,要避免高糖、高脂肪和高盐分的食物以及冷饮、辛辣等刺激性食物,宜少食多餐,不可吃得过饱。

小满养生该吃啥 吃苦尝鲜皆适宜

今日16时45分,将迎来二十四节气之一的小满,预示着夏季闷热潮湿的天气将要来临。此后人体生理活动也转入旺盛期,消耗的营养物质为二十四节气中最多。盛夏就要来啦,你准备好了吗?

一、苦菜当令

小满吃苦菜。苦菜含有蛋白质、脂肪、碳水化合物以及多种无机盐、维生素等营养成分,可清热、凉血、解毒,对疖肿、吐血、鼻出血、便秘、感冒等都有很好的防治作用;杀菌消炎,对黄疸性肝炎、咽喉炎、细菌性痢疾、感冒发热及慢性气管炎、扁桃体炎等均有一定疗效;还能防治糖尿病、宫颈癌、直肠癌等。

宜忌人群:一般人,肥胖、糖尿病、黄疸性肝炎、流感、大便秘结等症患者都可食用,脾胃虚寒者禁食。

特别提醒:吃前一定要先用开水焯烫,这样可以除去草酸,有利于钙的吸收。

二、小满三鲜

农谚中有“小满见三鲜”之说。“小满三鲜”为:黄瓜、蒜薹和樱桃。

黄瓜

黄瓜含有胡萝卜素,B、C族维生素,钙、磷、铁等无机盐及丰富的植物化学物质。常吃黄瓜有利于降脂、降血糖、抗肿瘤、抗氧化,预防大便秘结,对糖尿病、高血压、高血脂、肥胖、便秘等症患者有好处;经常食用或

贴敷、捣汁涂擦皮肤,还能有效润肤,减缓皮肤老化,减少皱纹产生。

推荐吃法:当水果洗净生吃、凉拌、煮食、清炒、做汤均可,如凉拌黄瓜、糖醋黄瓜、紫菜黄瓜汤、黄瓜蒲公英英粥、蓑衣黄瓜等。

宜忌人群:平常人及糖尿病、肥胖、高血压、高血脂、水肿、癌症、酗酒等人群都适宜;脾胃虚弱、腹痛腹泻者不宜食用。

特别提醒:有水肿、高血压、心脏病、肾脏疾病、妊娠症者不适合吃盐腌黄瓜;黄瓜不宜和富含维生素C的食物一起食用,比如黄瓜拌番茄;黄瓜不宜多吃,每天最好1根到2根;黄瓜尾部含有较多苦味素,具有生物活性,预处理时不要把黄瓜尾部全部丢掉。

蒜薹

蒜薹含有糖类、粗纤维、胡萝卜素、尼克酸、钙、磷及维生素A、B2、C等营养成分,还含有大蒜素等食物化学物质。蒜薹有驱虫、抗感染、抗氧化、预防便秘及癌症的功效。

推荐吃法:盐腌、炒食均可,如香椿拌蒜薹、蒜薹炒肉丝、糖醋蒜薹等。

宜忌人群:一般人群及便秘、肥胖者均可食用;胃肠道溃疡、胃肠炎患者禁食。

樱桃

中医认为:樱桃性温,味甘微酸;入脾、肝经,具有补中益气,健脾和胃,祛风湿胜湿,嫩白皮肤、去皱消斑

的功效。

樱桃可营养肌肤,提高机体免疫力,预防心血管病,防癌抗癌;其富含胡萝卜素,有助于维持正常视觉功能、促进儿童生长发育、维持上皮细胞的完整性并预防呼吸道感染和腹泻。

宜忌人群:适用于脾胃虚寒、便溏腹泻、食欲不振、贫血、乏力者和痛风、关节炎、慢性肝炎病人;热性病及虚热咳嗽、便秘者忌食、肾功能不全、少尿者慎食。

(宗禾)

二十四节气的

小满

