

●儿童夏季保健系列报道之五

炎热的夏季,不少家长怕宝宝中暑采取了多种防暑降温办法,但有时反而适得其反,稍有不当娇嫩的宝宝就会患上热伤风。专家指出,夏天给宝宝消暑一定要适当,过分贪凉反而容易导致疾病。

高温天,宝宝消暑要适度

□整理 佟霞

●家居篇

家居切莫贪凉

孩子的皮下毛细血管丰富,体温调节中枢和血液循环调节中枢没有发育完善,因此对体温调节功能较差,在炎热的夏天,宝宝的毛细血管始终处于开放状态,受到电风扇或空调等冷风刺激,便容易患上热伤风。而天气变热后人体疲劳虚弱也容易引起体温升高,如果家长采取不科学的措施降温,也很容易引发病菌侵入。

那么,孩子不慎感冒发烧了怎么办呢?对于感冒症状较轻的孩子,家长可以让他们采取多喝水、多休息、勤通风等自然疗法,如果宝宝有发烧症状,可以用75%的酒精,再加入适量温开水,给宝宝物理降温,但需要注意的是,可以用酒精擦额头、腋下、大腿根和颈部,千万不要让孩子服用成人感冒药,如果孩子病症严重,要立即去医院就诊。



图:新华社

●饮食篇

冷饮适可而止

急性肠炎是夏季高发病,发病原因主要与贪吃雪糕、西瓜等凉食及天气热食物易腐败有关。

儿童的肠胃本来就弱,

吃过多冷饮就可能引起胃痛、腹泻、消化不良等症状,甚至会诱发上呼吸道感染。一般来说,6个月以内的宝宝应绝对禁食冷饮,两三岁的孩子每天最多吃一个迷你型的冰激凌就可以了,3岁以上的儿童每天也不应超过1支,而且吃的时候不要一口吞下,应含在嘴里融化后再咽下,这样可以减少对肠

胃的刺激。至于刚从冰箱中取出的饮料、酸奶等,也要在室温下回温一两个小时后才能饮用。除此之外,常人吃冷饮也要讲究时机,大汗淋漓时不要立即进食冷饮,应先擦干汗水,喝凉白开或休息一会儿后再吃;饭前饭后也不要立即吃冷饮,最好在两餐中间吃,因为空腹吃冷饮会刺激胃黏膜,导致胃

炎,而刚吃饱饭吃冷饮,则会造成胃内环境紊乱,影响消化。

●饮食篇

外出注意防晒

夏季的户外温度较高,在天气火热时尽量不要让孩子到户外烈日下活动。如果不可避免孩子去炎热的户外活动,就要为孩子准备一些装备,避免阳光直射孩子娇嫩的皮肤与眼睛,带上遮阳伞、太阳镜、风油精或其他驱蚊药,以备不时之需。以下几点需要注意:

户外活动应注意给孩子补充水分,但不宜喝太多的可乐或碳酸饮料,建议白开水最好。

避开紫外线的高峰时间。上午十点到下午三点是太阳最接近地球的时候,所以紫外线也最强,应避免外出。

外出要撑伞或戴帽,最好两者同时用,因为伞对紫外线的抵挡作用只有三分之一,与太阳帽同时使用更好。出门前别忘了擦防晒霜或含有防晒成分的润肤露。

常备儿童痱子粉、爽身粉,具有吸汗、凉爽的作用,且可止痒消炎。浴后也可少涂花露水,能防蚊虫叮咬、除臭留香、止痒杀虫。

水果,“热”果最佳

炎热的天气正是吃水果消暑解热的好时节。很多家长却以容易上火为由,把热带水果“拒之门外”。其实,水果的“果性”不尽相同,很多热带水果都偏寒性,是清凉解热的佳品。比如火龙果、山竹、莲雾、香蕉、杨桃、甜角、榴莲等。正所谓热天消暑吃“热”果,不过,在孩子吃水果的时候,还需要注意小心过敏,近年来热带水果的花样越来越多,导致儿童过敏的情况也在增加。容易引起过敏的热带水果有芒果、伊丽莎白瓜、火龙果、山竹、木瓜、菠萝、草莓等。如果发现孩子嘴角四周发红、瘙痒,就要立即停止食用该水果,并用清水清洗,然后涂一些润肤霜。如果过敏严重,比如嘴唇、口周、耳朵、颈部出现大片红斑,甚至有轻微水肿,就要立即去医院。

山东大学口腔医院种植中心

人工种植牙

送您高品位的健康人生

过去人们认为,恒牙缺失后便不能再生,直接导致生活质量的下降。如今,几乎所有成功的接受了种植牙修复的人,均享受到了“失牙复得”的美好感受。由此,种植牙获得了“人类第三副牙齿”的美称。近年来此技术不断提升和发展,不仅修复效果日趋完善,治疗过程亦更加简捷、微创和便利。

山东省口腔医院(山东大学口腔医院)种植中心是全省此技术临床和学术的中心。自1994年在省内率先开展此技术的临床应用以来,积累了丰富的临床经验,拥有了大量成功病案的资料和学术成果。重要的是此中心拥有山东省顶级的技术团队,其带头人也是全省此技术的领军人物,并曾多次在美国、德国、韩国等地接受过高精技术的严格培训。团队人员结构合理、学历层次高,配合默契、整体实力雄厚,所有骨干均受训于国内外一流名校。中心还拥有国际上最先进的种植设备与材料系

统,并提供优质服务。

近年来中心致力于开展无痛、微创、快捷、美观、舒适的人工种植牙技术,深受广大患者的欢迎和赞誉,引起了国内同行的普遍关注。中心全体人员将秉承“种诚得信,植精获誉”的理念,用双手让名副其实的人类第三副牙齿缔造广大患者高品位的人生和灿烂的微笑!

在暑期来临之际,山东大学口腔医院种植中心秉承我们一贯的真诚与热情,为广大患者提供以下优惠活动:

1. 暑期优惠活动

为满足广大患者,特别是广大师生对种植牙修复的需求,我们将在暑期进行种植牙优惠活动,特别是某些进口种植系统,我们将有大幅度优惠。

2. 种植牙免费维护

凡曾在本中心种植牙的患者,都可免费复诊,我们将提供免费的检查和维护。

我们将以最专业的技术和最真诚的服务为广大新老患者奉献一份夏日礼物!

专家介绍



徐欣

教授,口腔种植专业博士生导师,山东省口腔医院、山东大学口腔医院业务院长,山东省口腔种植专业委员会主任委员,

中华口腔种植专业委员会常务委员,韩国高丽大学口腔医院客座教授。

从事口腔颌面外科临床、教学、科研一线工作二十八年,主要专业方向为口腔种植临床技术。

曾在美国哥伦比亚大学、德国法兰克福大学、韩国高丽大学接受过专业技术培训。



黄云海

主治医师,医学博士,山东省口腔医院、山东大学口腔医院种植中心医师,山东省口腔种植专业委员会委员。

从事口腔

颌面外科专业十七年。主要擅长种植临床技术,对牙槽外科及口腔颌面部创伤的诊断和治疗有丰富的临床经验。



姜宝岐

主任医师,山东省口腔医院、山东大学口腔医院种植中心主任,山东省口腔种植专业委员会副主任委员。

从事口腔颌面外科临床工作28年,对口腔颌面部疑难病症也具有较强的综合诊疗能力。主要专业擅长牙种植外科手术及修复技术。曾在德国、韩国等著名大学接受过种植专业培训。



马晓妮

医师,口腔临床医学硕士,山东省口腔医院、山东大学口腔医院种植中心医师,山东省口腔种植专业委员会委员、秘书长。

擅长口腔

种植修复治疗及各种常规固定、活动修复,尤其擅长前牙美学种植修复、多颗及全口牙齿的种植修复治疗技术。



兰晶

副教授,医学博士,山东省口腔医院、山东大学口腔医院种植中心副主任,山东省口腔种植专业委员会副

主任委员,中华口腔种植专业委员会青年委员。

从事口腔种植修复专业临床工作十七年,将常规修复技术与口腔种植修复技术有机地结合起来。尤其擅长多牙缺失及全口无牙患者的种植修复治疗。

曾接受瑞典Branemark种植系统操作培训并获得证书。曾接受过美国、德国、韩国等种植系统的正规专业培训。



梁晋

医师,韩国高丽大学种植学硕士,山东省口腔医院、山东大学口腔医院种植中心医师,山东省口腔种植专业委员会委员。

赴韩国高

丽大学口腔种植中心学习种植牙技术两年。尤其擅长前牙美学种植、微创种植、即刻种植、牙周病患者种植等种植技术。