

健康大讲堂(四)

夏季预防手足口病有招数

本刊记者 岳惠惠

5月底,天气渐渐热起来了。初夏正是很多病毒开始肆虐的季节,对于抵抗力较弱的孩子来说,无疑又多了一份风险。而手足口病就是这个季节比较常见的一种。近日在烟台市中医医院,记者看到不少孩子家长带着孩子到儿科门诊做详细的咨询。5月22日,记者采访了烟台市中医医院儿科主任中医师刘竹云,来给大家讲一讲关于手足口病的问题。

主讲专家



人物简介

刘竹云,烟台市中医医院主任中医师,山东省优秀中医临床人才培养对象,烟台市学科带头人,长期从事儿科临床工作。擅长于小儿呼吸系统、消化系统等各类疾病的诊治,尤其对小儿增殖体肥大、反复呼吸道感染、咳嗽变异性哮喘、中药治疗过敏性紫癜、遗尿、尿频、抽动秽语综合症等经验丰富,其中运用中药治疗增殖体肥大开创了保守治疗的先例。

多数患儿属轻微型

说起手足口病这个话题,刘竹云告诉记者,手足口病早在前两年确实情况比较严重。但就今年这个月份的就诊情况来看,相比往年无论从患儿数量上还是从发病症状上都比往年有所减轻。由往年一天接诊好几例到现在一周大概能接诊一例,说明了由于种种原因,手足口病的发病率确实有所减缓。虽然手足口病的发病原因由何种病毒感染引起的尚不是特别明确,不过这其中有可能和部分家长在孩子日常生活中卫生习惯上关注的多了还是有些关系。其实,手足口病算是婴幼儿比较常

见的疾病,一年四季都有可能发生,一般4-9月份比较容易高发。它是由多种肠道病毒感染引起的,发病后一般会在患儿口腔内、口唇内侧、手心、脚心、臀部等部位,出现小米粒或绿豆大小、周围发红的灰白色小疱疹或红色丘疹,稍重的患者可能会出现发烧的情况。刘竹云说,很多孩子家长看到一些严重个案就比较心慌,其实并不是所有的手足口都那么可怕。因为大多数患者症状都是比较轻微的,只有极少数的重症患儿会并发无菌性脑膜炎、呼吸道感染和心肌炎,导致严重的后果。

要学会早期鉴别

采访中,刘竹云还说,夏季快要到了,孩子身上出现红点的情况有很多可能,有可能在外出时接触过过敏物出现红疹;也可能是由于温度太高捂出痱子,还有可能是

其他病毒引发的皮疹,甚至可能是被蚊虫叮咬的痕迹。所以作为家长,一看到孩子身上有红点出现,不要惊慌,在判断红点是否是手足口病的症状上,一定要做到心中

有数,对孩子负起责任来。在判断方法上,刘竹云说,一是要看皮疹具体起在什么部位,看看是不是主要分布在手心、脚心、口腔、臀部等部位。二是看红点有什么特征,

看清楚是不是斑丘疹及疱疹。三是注意孩子是否发烧,如果孩子发烧就要警惕一些。

另外,在对这几个方面进行辨认以后,发现确实和手足

口病的症状相似,就应该及早带孩子到医院进行详细的检查。不过手足口病只要诊断明确,及时治疗大多没有什么危险,只要及时就诊,进行规范的治疗很快就可以康复了。

了解症状及早预防

手足口病是一种传染性比较强的疾病,而且不仅仅在婴幼儿中传染的快,甚至家长也可能造成传染。所以,预防还是对抗手足口病的关键。而且预防手足口病不仅要关注婴幼儿,还要关注家庭及周围人。想要提前预防手足口病,还是需

要平时养成良好卫生习惯。对家庭来说,日常生活中一定要搞好家庭及周围环境的卫生,做到饭前便后洗手,不随地吐痰、不喝生水,不吃生冷食物等,室内要注意经常通风,勤晒衣服被子。出门回来后,一定要养成先洗一遍手的习惯。

在疾病高发期,应该加强孩子的营养,增强抵抗力。对于孩子经常接触的物品,比如玩具、餐具等用品要及时进行消毒。尽量避免让孩子到拥挤的公共场所。

而如果孩子一旦患病,也不要慌张,到医院接受治

疗之后,在护理上可以做到:患病后应留在家中,直到热度、皮疹消退及水泡结痂。一般需隔离2周;患儿用过的玩具、餐具或其他用品应彻底消毒,不宜蒸煮或浸泡的物品可放在阳光下暴晒;患儿卧室内要保持空气新鲜,经

常开窗通风,每日进行空气消毒;患儿一周内应该卧床休息,多喝温开水。饮食上要保持清淡、可口、易消化,不要吃冰冷、辛辣、咸等刺激性食物。臀部有皮疹的患儿,要及时清理患儿的大小便,保持臀部清洁干燥。

解读鹿胎的滋补妙用

文/岳惠惠

要说鹿身的好处,能想到的鹿茸、鹿骨等等,大家都耳熟能详了。但提起鹿胎,真正懂得它的价值并且说出一二的人却不是很多。鹿胎,常为鹿科动物梅花鹿或马鹿胎兽及胎盘。《本草纲目》记载:“鹿胎调经养颜解毒”。另外,还有很多其他古今资料中也有相关记载鹿胎的此类功效。同时,鹿胎也受到很多女士的追捧。那么鹿胎到底有没有那么多功效?怎样才能把它的功效发挥出最大化呢?5月22日,记者采访了健元鹿业的高天龙经理,听听他是如何解读鹿胎的。

高天龙在采访中说,鹿胎中含有丰富的氨基酸、维生素、钙、铁、锌等元素,有补气、调经、

壮阳、补虚、美容养颜的作用,而且鹿胎还有很高的药用价值,是滋补强身的珍品。特别是对女性而言,鹿胎更是滋养圣品。古时候曾有“皇帝猎鹿喝鹿血,皇后寻鹿吃鹿胎”之说,鹿胎补气,美容养颜之功效源远流长!可见其重要作用并不是随便说说的。它确实是女性滋补调养,延缓衰老的极品。另外,鹿胎中还含有多重免疫成份,具有调节内分泌,垂体内下丘脑等性腺的作用,具有“补养天真,滋益肾火,药性温和为温补之上品”的美称。鹿胎对女人来说,其实主要作用于卵巢,它对女性卵巢有修复和滋补作用。它的先修后补,阶段性呵护,使女人备享其利。它主要通过强效修复,让受损的卵巢,迅

速恢复“制养”功能,向机体源源不断地输送养分!持续滋补,经过修复的卵巢,随着女性年龄的增加,身体损耗加速,卵巢的供给养分强度也随之加大!确保它的正常运转,卵巢天天的呵护,持续滋补!

健元鹿业的鹿胎精华美容院套装产品正是汲取了鹿胎的精华部分,采用鹿胎素、高级动植物油脂、保湿剂,营造一个完美的补水保湿系统,让你的肌肤每天都有柔柔滑滑的感觉。鹿胎精华美容院嫩肤机理是:鹿胎素中的胚原细胞具有极高的生物活性,通过体循环到达肌肤,复活并再造皮肤细胞活性功能,调节人体内分泌,增强免疫力,增加皮肤胶原含量,改

善皮肤弹性、韧性,延缓皮肤老化,美化肌肤淡化皱纹,使皮肤柔嫩、幼滑。其美白机理是:鹿胎中大量美白因子超氧化物歧化酶(SOD)、褪黑素、表皮生长因子、维生素C等,能够抑制黑色素的形成。另外鹿胎素含有大量皮肤免疫细胞,能提高皮肤免疫力,使皮肤抵御能力增强,从而防止紫外线、阳光、化学污染等给皮肤带来的伤害,从根本上美白。色斑主要由内分泌功能紊乱,使SOD失去活性,引起色素代谢障碍,色素沉着于肌肤引起的,此外外部阳光、粉尘及彩妆对

皮肤的伤害也会产生色斑。而鹿胎素含有褪黑素、肝素、荷尔蒙等,能够促进皮肤代谢,防止色素沉积。其抗皱机理是:鹿胎中含有丰富的蛋白质、氨基酸、多种无机元素,多种维生素、雌激素等,还含有大量用于美容的弹性蛋白、胶原蛋白、酸性粘多糖,而且其组成比例与人体皮肤组成比例有着其他动物无法相比的近似值,所以说鹿胎素中的营成份极易为人体肌肤所吸收,从而达到补充肌肤营养实现抗衰老的目的。

