

给家长朋友提个醒:

夏季到了,要防小儿感冒腹泻

本刊记者 高登福 朱哲 通讯员 张亚东

近日,记者在菏泽城几大医院了解到,入夏后,因感冒、腹泻到儿科门诊就诊的患儿不断增加。菏泽市立医院儿科专家王秀琴主任医师提醒广大家长,夏季到了,要防小儿感冒腹泻的发生。

从五个方面入手 防小儿感冒

在菏泽市立医院儿科病房内,一对年轻夫妻抱着1岁零2个月的孩子正在打点滴,孩子母亲告诉记者,从4月份开始,孩子就断断续续的感冒,一直不见好转。

“小儿自身免疫功能发育尚未成熟,自身抵抗力较差”,王秀琴对记者说,室外高温,室内空调,人为造成的忽冷忽热的环境,再加上过度贪凉冷饮,宝宝很容易感冒。

据王秀琴介绍,感冒,也叫急性上呼吸道感染,简称“上感”,是小儿最常见的疾病,主要侵犯鼻、鼻咽和咽部。宝宝感冒后,大多表现为流清水样鼻涕,打喷嚏、鼻塞、咳嗽,患儿常伴有发热,体温可高达39℃—40℃,严重者可能出现抽风、腹泻、腹痛、呕吐等症状。

谈及小儿夏季感冒的日常预防,王秀琴认为,应从以下五个方面着手:1.经常开窗通风,保持室内空气畅通,但避免对流风直吹孩子。2.根据气温的变化及时增减衣被,减少在空调房间里的时间,空调温度不宜过低。3.保证足够的睡眠,婴幼儿每天需要12个小时,学龄儿童需要10个小时,加强室外活动和锻炼,提高自身免疫力。4.饮食不宜过饱,多食青菜、蛋类和豆制品食物,多喝水,不可过度贪凉,少吃生冷和油腻食品。5.已感冒者不要和孩子亲密接触,以免交叉感染。

注意饮食卫生 预防肠道疾病

家住牡丹区的王女士告诉记者,3岁的女儿是前天晚上发病的,刚开始是肚子痛,接着出现呕吐、腹泻、发热等症状。医生确诊为小儿腹泻。

“夏季,小儿易发生腹泻”,王秀琴告诉记者,孩子的胃肠功能尚未发育成熟,胃酸比成人低,消化酶也比成人分泌得少,再加上天气炎热,孩子的食欲和消化功能受到影响;夏季是蚊蝇滋生繁殖高峰期,食物和水更容易被污染,孩子卫生习惯差,极易误食被污染的食物;过食冷饮,一日摄入食物种类过多、暴饮暴食等都可能造成小儿腹泻。

据王秀琴介绍,夏季小儿腹泻通常是由细菌感染所致,多为黏液便,具有腥臭味,有时为稀水便、蛋花汤样便,同时伴有吐奶、腹胀、发热、烦躁不安,精神不佳等症状。正常幼儿的大便一般每天1—2次,呈黄色条状物,小儿发生腹泻时,排便次数增多,轻者一日4—6次,重者可达10余次,甚至数十次。腹泻严重的患儿,可能出现脱水,甚至休克。

“如果在饮食、卫生等方面稍加注意的话,胃肠道疾病是可以预防的”,王秀

琴提醒广大家长,预防夏季肠道传染病的关键是做好饮食卫生,防止病从口入。

注意饮食卫生。夏季是病原菌滋生的季节,养成良好的卫生习惯,特别是加强饮食和饮水卫生对于预防夏季小儿腹泻是非常重要的。食品应新鲜、清洁,不能给孩子喝生水,吃过多的冷饮,生吃瓜果要洗净,喂剩的奶液最好丢弃,以免变质,对食具进行定期消毒。

提倡母乳喂养。母乳营养丰富,易被消化吸收,母乳中还含有免疫球蛋白,特别是IgA,可中和大肠杆菌肠毒素,有预防感染埃希氏大肠杆菌的作用。母乳喂养时,母亲应注意乳头的清洁,给宝宝喂奶前应用干净毛巾仔细擦洗乳头。

循序渐进添加辅食。添加辅食时应遵循由少量到多量,由稀到稠,由细到粗的原则。每次只添加一种,适应一段时间后,如果孩子食欲正常,大便次数及性状正常,再考虑添加第二种。如果添加辅食后大便次数增加,性状异常,即应暂缓添加,等大便正常后,再从较小量开始。添加辅食不能急躁,孩子患病期间或天气炎热时容易腹泻,应推迟添加辅食。

预防为主 宝宝安然度夏



专家 课堂

淋巴肿大 谨防淋巴瘤

菏泽市民王先生,颈部长有一个小肿块,由于不痛不痒,一直没有在意,在三个月后的一次体检,医生建议他手术,取出淋巴结进行病理检查,结果为霍奇金淋巴瘤,经过治疗后,目前病情稳定。

据菏泽市中医医院血液科医学博士张子彦介绍,王先生这种情况非常常见。淋巴肿大是因内部细胞增生或肿瘤细胞浸润而体积增大的现象,淋巴瘤是淋巴结或淋巴组织产生的病变,分为霍奇金淋巴瘤和非霍奇金淋巴瘤两大类,按照淋巴瘤的恶性程度,可分为惰性淋巴瘤、进展性淋巴瘤、高度进展性淋巴瘤。

随着生活压力、生存压力的加大,加上长期劳累、缺乏睡眠等不健康的生活方式,人体免疫功能不断下降,最终可能造成严重的免疫抑制,如果同时伴随相关感染,就很容易发生淋巴瘤。目前,全球淋巴瘤发病率呈逐年上升趋势,据统计显示,在35岁以下的中青年人群中,淋巴瘤的发病率位居肿瘤发病前三位。

淋巴瘤的临床表现多样,最常见的临床表现为颈部、腋下、腹股沟等浅表淋巴结肿大,特点是无痛、较韧,起初黄豆大小,可以活动,以后逐渐增大,相互融合或与皮肤粘连。深部淋巴结肿大可引起各种压迫症状,如腹痛、腹泻、便秘、浮肿、呼吸困难等。

张子彦提醒广大市民,当出现淋巴结肿大时,应及时到正规医院就诊,以免贻误病情。

通讯员 贾宝生

健康资讯

菏泽市三院为市民送健康

近日,菏泽市第三人民医院的青年志愿者和专家来到西关体育场,开展青年志愿者送科技服务宣传义诊活动。

据了解,5月初,该院根据《山东省医院志愿者服务

活动方案》、市卫生局工作安和《2011年菏泽市公立医院内部运行机制改革试点工作实施方案》,制定了《市三院青年志愿者服务活动实施方案》、规章制度和培训计划,广泛开展以医疗服务、宣

传健康科普知识、防病治病为主体的志愿者服务活动。

这次志愿者服务宣传义诊活动标志着市三院青年志愿者服务活动正式启动。来自市三院的青年志愿者和专家大力弘扬“奉献、友爱、互

助、进步”的志愿精神,上街宣传健康知识,为市民免费测血压、称体重,并提供心理咨询服务。

通讯员 曹升奇

定陶开展基层医疗人员竞聘上岗

近日,定陶县组织了基层医疗卫生机构人员竞聘上岗考试。全县各乡镇卫生院、社区卫生服务中心共571名在编在编人员全部参加了考试。

据了解,考试以笔试、闭卷方式进行,分医疗、护理、

医技、工勤四类。为确保考试工作顺利实施,该县医改办专门成立了竞聘上岗考试领导小组,设立了举报电话,将考场设在了县职教中心,由县卫生局具体实施考试工作,县人社局全程监督。

考试中,县委常委、常务副县长刘守文,副县长刘存勇、县医改办主任李敏到场巡视。

考试结束后,将根据编制情况,由县卫生局、人社局根据考试分数确认具有竞聘上岗资格的对象。基层医

疗卫生机构上岗人员确定后,将通过建立政府补偿为主导的新运行机制,保障乡镇卫生院等基层医疗机构的日常运行,为农村居民提供更为安全、价廉的医疗卫生服务。

通讯员 邵明伦

留美专家于保法应约参加世界癌症大会

近日,由国家外国专家局国外人才信息研究中心、中国医药生物技术协会、中国国际贸易促进会大连市分会主办的第四届世界癌症大会在大连世博中心举行。大会围绕“共同行动,抗击癌症”这个主题,通过报告和讲

演等形式,为癌症的研究和治疗商讨更加完善的解决方案。

来自美国、英国、德国等30多个国家和地区的500余位国内外癌症及相关专业领域的学术带头人参加会议。会议期间共组织近百场专题

研讨,200多个科技报告。应邀参会的第十届全国人大代表、山东泰美宝法肿瘤医院院长于保法教授做了“抗肿瘤创新治疗”的英文报告,肿瘤内化疗免疫治疗(缓释库)获得国内外专家的一致赞誉。

会议期间还组织青年科学家论坛、学术展区等特色活动,传播最新科技信息,促进国际癌症学术交流,分享最新科技成果。

通讯员 赵玉栋

您的健康,我们的关爱

健康维权热线:0530-6330010

健康投稿邮箱:jrhz6330010@126.com

齐鲁晚报今日菏泽健康工作室