

◎港城名医谈

儿童健康度夏有妙招

专刊见习记者 刘杭慧 通讯员 徐颖钧

夏季细菌繁殖速度加快,孩子很容易患病,尤其五岁以下的儿童更容易发生如腹泻、上呼吸道感染疾病、皮疹等疾病,那么夏季孩子怎样预防疾病的发生呢?带着这个疑问记者采访了烟台市妇幼保健院儿科副主任李海燕和皮肤科主任赵学福。

◇胃肠炎

据李海燕介绍,夏季儿童易患急性胃肠炎、腹泻、细菌性痢疾等肠道疾病,此类疾病多以细菌感染为主,因为气温高,病菌繁殖快,各种食物、饮品很容易受到病菌的污染,加

上幼儿肠道的抵抗力弱,自我保健意识差,吃了被病菌污染的食物就易患病。另外,受凉受热、过食冷饮、暴饮暴食都会导致孩子们的消化功能紊乱,继而招惹肠道疾病。

专家提醒

腹泻的孩子每次大便后父母要用温水为他们洗屁股,同时要及时补充水分和电解质也很重要,可少量多次服用口服补液或糖盐水。饮食上以米汤、去油肉汤、去脂的牛奶及酸奶、稀饭、软面汤等为主。“预防肠道疾病的关键是把好病从口入这一关。避免孩子暴饮暴食,让孩子饭前便后洗手。吃瓜果前要洗净、削皮,不喝生水,不吃过期、变质的食物,尽量少吃冷饮和街

头小吃,放入冰箱的剩饭菜,要重新热透再食用。”

专家建议

防止夏季少儿腹泻首先提倡母乳喂养,母乳即经济又卫生,还含有多种免疫因子。加强奶瓶、奶嘴的清洗及消毒,要及时煮沸。饭前便后勤洗手,生吃瓜果蔬菜要洗净,忌食生冷,剩饭剩菜要加热后再吃。患病以后要及时口服补充盐水防止脱水,不要滥用抗生素,饮食强调清洁易消化饮食,并及时到医院就诊在医生的指导下合理用药。

◇呼吸道感染

“夏季气温高,导致食物变质周期加快,细菌生长、繁殖也更加迅速。而且现在绝大多数的家庭都喜欢使用空调,这样一来就使房间长期处在一个密闭的环境里,空气

不流通,也就容易使各种呼吸道病毒留在室内,儿童由于自身的抵抗力较差,病毒、细菌也就容易乘虚而入,导致儿童患上呼吸道感染疾病。”李海燕说。

专家提醒

防治呼吸道感染的要点在于以下几个方面:首先,家长应尽量少带孩子去那些人多、空气不好的公共场所。因为这些地方人流量大,细菌繁殖迅速,空气流通不畅。其次,如果家里已经有感冒的大人,应尽量避免与宝宝接触,或戴上口罩杜绝传染给小孩。再次,应让孩子多喝水、多吃新鲜的蔬菜、水果。最后,夏季要让孩子吃一

些清淡的食物,以调节肠胃功能,保持抵抗力。

专家建议

在家里使用空调时要注意以下几个问题:一是温度不宜调得过低。二是尽量不要使小孩长时间待在密闭的空调房间内,开空调时最好让一个门窗打开以保持空气流通。三是不要让孩子待在出风口处,防止感冒。四是每天最好保证小孩有一到两个小时室外运动时间。



◇中暑

夏季气温高,儿童在室外活动时间过长的话极易发生中暑。一旦发现孩子大量出汗、头昏、眼花、耳鸣、胸闷、心慌、乏力、体温略升高时,就表明已经出现中暑先兆了;如果体温持续升到了38.5℃以上,并

有心跳加快、脉搏变细及尿液减少等早期循环衰竭情况,那就是进入了轻度中暑阶段;如果有高热、躁动、说胡话、抽筋、昏迷、无尿及呼吸循环衰竭,那就是重度中暑阶段了。

专家提醒

首先将中暑的孩子移到凉爽处,用比孩子体温低两摄氏度左右的水给孩子浸浴,每次浸30分钟,每日两次。体温高时可用酒精加等量水擦颈部、腋下、腹股沟和四肢。可饮用盐开水、西瓜汁、5%糖开水等,也可服用一些仁丹、十滴水、藿香正气水等药物,

必要时给一些退热药。

专家建议

预防幼儿中暑,居室要注意开窗通风,用电风扇或空调降低室温。给孩子穿宽松透气的服装,勤洗澡、勤换衣、勤喝水。户外活动时,避开强烈阳光,正午前后两小时最好不要外出,外出时戴遮阳帽。

◇皮肤病

据赵学福主任介绍,夏季由于儿童的皮肤细嫩,易受病毒、细菌的侵袭,引起局部皮肤发红、发炎、生痱子。一般来说,痱子多见于孩子们的头、面、颈、前胸及臀部,发病时有瘙痒感及轻微的烧

灼感,容易形成囊肿和毛囊炎。抓破后,又很容易成为脓疱疮。脓疱疮属于传染性皮肤病,重症的孩子会发生邻近的淋巴结肿大、发热等,有的还会并发败血症、风湿热及小儿急性肾炎。

专家提醒

要保持皮肤清洁,勤洗澡,及时更换汗湿的衣服。已有痱子的孩子,尽量不要让他们抓挠,也不能用凉水或肥皂水清洗、刺激,可以用温水洗浴或搽止痒剂。另外,要让孩子多喝水,多喝些绿豆汤、冬瓜汤、西瓜汁、金银花露等,好起到祛暑、除湿、解毒的作用。

专家建议

对患了脓疱疮的孩子,要勤洗澡、勤剪指甲,脓疱疮处涂金霉素、新霉素等软膏,切忌滥用“肤轻松”等激素类软膏,以防皮损扩散,加重病情。对于一些精神差,食欲不振、面部微肿的幼儿,要警惕并发急性肾炎,需要做尿常规检查,确诊为肾炎者,应尽早治疗。

◎健康新提示

好牛奶 不追求香浓

常听到人说:这种牛奶味道淡,不好;那种牛奶又香又浓,特别好。还有人牛奶广告印象深刻:喝完牛奶后,嘴唇上留着一圈白白的“牛奶胡子”,似乎这样的牛奶很浓,才是好牛奶。其实,这些都是误解。真正的好牛奶是不以“香浓”为标准的。

好牛奶,不是要浓。我们在超市买到的牛奶都是经过了“均质工艺”处理的,这种工艺把大颗粒的牛奶脂肪打碎成小颗粒,使得牛奶脂肪不容易上浮,但也使牛奶变得很稀。另外,牛奶脂肪含量会随季节略有变化,不同产品的脂肪含量标准也不同,因此牛奶有的稍微稠一些,有的稍微稀一些,都是正常的。如果买到很浓稠,而脂肪、蛋白质含量跟其他产品一样的牛奶,就要怀疑是否加入了增稠剂。

好牛奶,不用很香。牛奶的香味主要来自于脂肪,因此全脂牛奶要比脱脂牛奶香一些。牛奶的加工方法不同,香味也不同。巴氏杀菌奶加工温度低,乳脂肪香味清淡;高温杀菌纯牛奶,乳脂肪经过高温处理,香味较浓。但牛奶的香味特点仍然是“淡淡的乳香味,略带一点咸腥味”。那种入口前就有扑鼻的香味,入口后奶香味久久停留的牛奶,极有可能加入了牛奶香精。

不过,有的厂家为了让牛奶更香浓,会在其中加入稀奶油,制成“特浓牛奶”。这样会增加成本,使牛奶的售价更高,同时脂肪含量也更高。因此,需要控制体重的人,或者体力活动较少的人,还是要少喝这种特浓奶。

提醒大家,真正的牛奶,水分含量至少有85%以上;而真正的好牛奶,不添加增稠剂和香精,保持牛奶特有的淡淡乳香味,并且较为稀薄。希望大家别一味追求牛奶的“香浓”。

烟台福田健康体检中心

夏天如何吃才健康



主持人:刘杭慧

嘉宾:业务院长 王建利

夏日一到,很多人胃口开始不好,吃的不合适又容易拉肚子。那么夏天到底应该如何吃才健康呢?福田体检中心专家将在本期为您介绍:

1、饭前喝一杯水

在饭前1小时,可以喝1杯水,这样除了可以解除肠

胃脱水的现象,也可以促进肠胃蠕动,以及胃的排空,促进食欲。

2、补充维生素B₁

夏天喝大量的水和冷饮,而且流汗也多,容易把维生素B族冲出体外,导致食欲不振,而维生素B族中的维生素B₁是将食物中的碳水化合物转换成葡萄糖的媒人,葡萄糖提供脑部与神经系统运作所需的能量。少了它,虽然照常吃饭,体内的能量却不足,表现无精打

采。维生素B₁最丰富的来源是所有谷类,如小麦胚芽、黄豆、糙米等,因为种子发芽时需要这种维生素。肉类以猪肉含量最丰富。

3、补充维生素B₂

维生素B₂负责转化热能,它可以帮助身体将蛋白质、碳水化合物、脂肪释放出能量,在活动量大的夏天更需维生素B₂。美国康乃尔大学一项研究发现,人体对维生素B₂的需求量是随着活动动力而增加的,维生素B₂的

最佳食物来源是牛奶、乳酪等乳制品,以及绿色蔬菜如花椰菜、菠菜等。

4、补充烟碱酸

烟碱又名维生素B₃,它和维生素B₁、维生素B₂一起负责碳水化合物新陈代谢,并提供能量,缺乏烟碱酸会引起焦虑、不安、易怒,所以夏天常常觉得烦躁。富含烟碱酸的食物有青花鱼、旗鱼、鸡肉、牛奶等。

5、补充维生素C



暑热其实也是一种压力来源,可以补充抗压的维生素C,在夏天自制苦瓜汁、

芹菜汁、凤梨汁等各种果汁,既可补充水分,也可以多补充丰富的维生素C。