

热点话题

强化免疫,你做到了吗

12月15日是世界强化免疫日,家长要注意从各方面增强孩子免疫力。有家长问,接种疫苗重要吗?接种疫苗的重要性毋庸置疑,控制传染性疾病最主要的手段就是预防,而接种疫苗被认为是最行之有效的措施。



新闻回顾

年仅10岁的浙江男孩明明(化名)患上一种怪病,几乎每年都要患一次重症肺炎,父母带他到处求医,一直没有找到病因。近日,专家诊断,明明患上了罕见的原发性免疫缺陷病。明明母亲介绍,儿子从小身体就不好,半岁内感冒频繁,经常患有口腔溃疡和中耳炎。半岁以后,明明的身体变得更差,轻度的感冒就很容易发展成肺炎,大概每三个月就会患一次肺炎,每年至少患一次重症肺炎。由于长期反复生病,10岁的儿子比同龄孩子要矮很多,身材瘦弱,性格内向,小学一年级时就不得不辍学回家。

据专家介绍,原发性免疫缺陷病患儿分布于全国各地,以男性居多,诊断病例数逐年增加。目前,200种原发性免疫缺陷病由160余种基因突变所致。我国尚无精确的免疫缺陷病患儿数量统计,据赵晓东估算,这一数字应在5万-10万之间,但确诊率不足5%。

原发性免疫缺陷病是一种因为基因突变所导致的免疫系

统功能受损的疾病。患儿出生后免疫力低下,身体非常脆弱,容易被病毒、细菌等入侵,导致小病常常发展为大病、重病。由于原发性免疫缺陷病患儿得不到及时诊断,不少家庭发现孩子患病时,孩子已经相当严重了,家长不仅要负担孩子反复生病所产生的巨大治疗费用,还可能承受孩子早期夭折的痛苦。

专家提醒家长和相关医护人员,若婴儿出生后发生反复严重感染,如肺炎、中耳炎等呼吸道感染,或消化道、关节、皮肤感染,有可能是原发性免疫缺陷病,一定要引起重视,通过及早治疗减少患儿的致残、致死率。如果患儿能及时得到诊断和相应治疗,是可以显著改善病情、提高生活质量的。

冬季儿童 须增加抵抗力

冬季气温低,气候干燥,儿童极易患上各种季节性疾病。医生告诫家长:冬季节困

扰孩子们最多的莫过于腹泻、感冒、哮喘等疾病,基本上都是由抵抗力差引起的,特别是一些挑食厌食的孩子所占比例更大。预防这些疾病,平时除了注意孩子的冷暖,让孩子加强锻炼外,让孩子多吃主食增强孩子自身抵抗力才是根本。

增强抵抗力是一个长期的过程,首先要注意孩子的日常饮食,让孩子养成规律的饮食习惯,多让孩子吃些富含维生素C和矿物质的蔬菜、水果等。只有孩子胃口和消化好了,抗病力才会真正提高。再次可以选用含有白术、党参、山药等药食通用的中药材,帮助打开孩子的胃口,持续提高孩子免疫抗病力,降低感冒等上呼吸道感染疾病的发病率。

七个月宝宝 咋提高免疫力

七个月以前,孩子在胎后期从母体中获得的免疫抗体还在起作用,加之很多孩子接受母乳喂养,又从母乳中获得

丰富的免疫抗体,所以对一些病原体有足够的抵抗力,不容易得病。过了半岁,胎后期获得的免疫抗体基本消耗殆尽,一些孩子又断了奶,无法从妈妈那儿获得免疫抗体了,而此时他们的免疫功能还没有健全,于是,这个时期就特别容易患呼吸道感染等疾病。

那么,要如何提高七个月宝宝的免疫力呢?宝宝处于不断的生长发育阶段,对营养素的需要量相对较多。但由于消化功能未完全成熟,而且食谱往往比较单调,故容易发生营养素的缺乏;营养不足,抵抗力就比较差。从目前研究的情况来看,轻度的(或称为亚临床型的)维生素A和维生素C缺乏是造成小儿反复呼吸道感染的一个常见原因。因此多吃一些富含维生素C的新鲜有色蔬菜和水果(其中所含的β胡萝卜素可以在体内转化为维生素A)或补充一些多元维生素制剂确实能有效地增加孩子的抵抗力。提高七个月宝宝免疫力就要从日常饮食营养做起。

全面提高免疫力

日常保健有招

冬季是容易感冒的季节,而感冒带来的威胁,除了发烧流涕外,还会引起许多并发症,如气管炎、支气管炎等。更严重的甚至会引发如肺炎、心肌炎等严重的感染性疾病。所以,生活中对于普通的感冒千万不要掉以轻心。如何预防感冒?下面教你全面提高免疫力,抵抗感冒病毒。

坚持体育锻炼。如散步、跑步、爬山、打球、练拳等,可

提高机体的御寒能力,防止感冒的发生。

充足的睡眠。这是最基础和最重要的保健条件。如果感觉到自己好像快要发病时,使应给予自己充足的休息时间。不能让自己疲劳过度。疲劳会令身体变得虚弱,很容易被感冒细菌乘机侵袭。

切忌积压压力。压力会对身体带来不良影响,故经常保持心情愉快,患上感冒的机会

也会相对地减低。

留意室内温度和湿度。室内的温度应保持在摄氏18至20度。室温过高会令身体对寒冷的抵抗力减弱,因此必须注意室内温度的调整。

另外,可以利用加湿器或湿毛巾来增加室内的湿度,以免空气过于干燥。因为在湿度高的环境下,病菌的活动能力会减弱,其传染力便随之减低。每天定时开窗通风。

心理测试

从喜欢的宠物 测试你的品味



心理测试题:

生活中你是个有品位的人吗?你喜欢养宠物吗?喜欢狗狗吗?喜欢什么品种的狗呢?若是让你选择下面的狗,你会选择哪个品种的呢?

- A、圣伯纳亚犬
- B、贵宾狗或博美狗
- C、土狗
- D、警犬
- E、牛头犬

测试结果,请看下。

答案解析:

选择A:

喜欢体型庞大但个性温和的圣伯纳狗。这类人通常也都是好好先生或者好好小姐。他(她)的个性乐观、积极进取、注重自然的生活品位、关心周遭人群是他(她)们的特性。

选择B:

喜欢小形装饰犬的人通常是寂寞空虚的单身女性或者膝下无子的夫妇。他(她)们将小狗当作是自己的子女一样看待,让他们睡在卧室,和主人一起逛街、游戏、吃饭等。

选择C:

温柔、敦厚、富有同情心是这类型的人的特点。他们不以饲养名犬为乐,而只要一只不起眼却忠心敦厚的杂种狗相伴。他们通常是社会中最平易近人、最优亲合力的族群。

选择D:

精力充沛、虎视眈眈、积极进取是警犬的特征,因此喜欢这种狗的人,多是高级知识分子,亦是社会的精英族群,如律师、医生、企业家等。

选择E:

喜欢外形丑陋的狗,多数属于钻营功名利禄的人,他们常常怨天尤人,却不甘于平凡。这一类型的女性,对自己的长相、身材多半是缺乏信心,渴望别人主动向她示好。

烟台北大医院顶级男科专家巡诊引关注 规范化诊疗需同心协力

时下,很多男人以为走进男科就是看性病,一般不会主动去男科做体检。烟台北大医院男科专家表示,其实,在男性一生中或多或少都会经历尿频、尿急、遗精、血精、夫妻生活不协调等情况,与其自己瞎猜、乱买药“自治”,还不如大大方方地去做一次男科体检。另外,现代医学早已证明:不少疾病是可以通过早期发现得到有效控制的。

自上周开启的“北大专家巡诊”活动中,从通过28元优免检查的男科患者中统计,数据显示,很大一部分患者在之前就存在着不规

范诊疗,北大男科中心专家根据十多年来临床经验,就目前男科疾病发病规律、男科诊疗现象,总结出市场上存在不规范诊疗的主要原因:不规范治疗型、一拖再拖型、自我诊断型、中断治疗型、耐药性型及手术失败型这六大现象。

针对以上情况,烟台北大医院资深男科专家陶主任表示,随着男科学不断发展壮大,现在有许多先进的医疗技术、手段、方法能帮助患者,但是前提是一定要规范,只有规范诊疗,才能让男性朋友真正享受到男科进步所带来的幸福。陶主

任再次予以强调,“规范化诊疗不是一句空话,需要一步一步地去践行;规范化诊疗也是相对的动态发展的过程,单靠烟台北大医院一家倡导先行是不够的,这仅能造福一方百姓,真正做到让所有患者都享受到这种优势,则需要业内的男科医师们不断学习、交流,及时接触、传播最新的诊疗理念,切实将规范化诊疗应用于临床中。”

据了解,医院特别开通了绿色通道,患者可直接通过电话进行提前咨询、预约,让广大患者无需排队即可轻松享受北大专家亲诊服务。

专业治疗 颈、腰椎病、骨关节病

顽固性头痛、颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、膝关节、骨性关节炎、股骨头坏死等为中老年人常见病,多发病,且顽固难治,患者饱受疾病折磨,四处求医,疗效不佳。

烟台滨海医院疼痛科采用中西医结合疗法,臭氧、射频等先进技术专业治疗以上疑难症,不开刀、不住院,花

钱少,疗效好,且无副作用,也许会让您收到意想不到的效果。

地址:烟台观海路18号滨海医院

三楼疼痛科

交通路线:市内乘1、5、7、18、23、33、50、51、52、53、62、73路车至滨海小区(后七乔)站点下车即到

咨询电话:6193393 15553593809