

早春警惕小儿四大顽症



性感冒病毒引起的常见急性呼吸道感染，由飞沫传染，在人群集中的地方极易传播。

■**症状：**流行性感冒有两天左右的潜伏期，然后突然发病，发烧体温可达39℃甚至更高，持续3~5天，伴全身酸疼、疲倦、咽痛、咳嗽、流鼻涕等症状，易并发肺部感染。

■**预防：**第一，家长应尽量少带孩子去人多且空气不流通的地方，如大卖场、百货商店；其次，勤洗手，做好个人卫生；第三，家中和学校教室应注意开窗通风。

好个人卫生；第三，家中和学校教室应注意开窗通风。

■**居家护理：**流行性感冒病毒的传播力强，且无特效抗病毒药物，治疗上以缓解症状为主，家长需多给孩子补充水份，多让孩子休息；饮食上以清淡易消化为主；如果孩子高烧，咳嗽流涕、精神异常疲倦，且

出现大声喘息、面色发白或青紫时应及时就医。

【流行性脑脊髓膜炎】

简称“流脑”，是由脑膜炎双球菌引起的急性呼吸道传染病。流脑多发于冬季初春，一般在12月初显，次年2~5月为高发期。1~3岁婴幼儿最易感染。

■**症状：**初患此病的儿童主要表现为呼吸道症状，如咳嗽、流涕、发烧、头痛等感冒症状，这时表现与一般感冒不易区别。有的患儿在上呼吸道感染时期就被控制住，病情较轻，恢复也较快。但有的患儿病情来势较凶，细菌进入血液循环，出现高烧、喷射状呕吐、精神差、更严重的会出现抽搐、惊厥、昏迷，患儿皮肤出现紫色的淤点或淤斑，如遇此症状应立即送医抢救。

■**预防：**和预防流行性感冒类似。

【麻疹】

麻疹病毒是由呼吸道侵入人体后发病，在冬春两季最为多见。

■**症状：**患儿出现发烧，上呼吸道感染、流泪、流鼻涕、咳嗽等，与感冒病状相似。几天后，鼻炎、咳嗽加重，眼结膜充血，同时在口腔颊粘膜上有白色斑点，大小不等，称为麻疹粘膜斑，后按顺序出疹子，一般先从耳后、前额、发际部开始，逐渐波及脸部。一般来说，无并发症的麻疹患儿不必住院治疗，但因患儿在出疹的5天内传染力很强，必须严格隔离。

若患儿高烧不退，咳嗽加重，呼吸急促，有可能并发了肺炎，如果在出疹过程中患儿声音嘶哑，喝水即呛咳，这是并发喉炎的前兆，要及时就医。

■**居家护理：**保持室内空气流通，注意保暖；发热出疹期间多喝水，有利于体内毒素的清除；饮食上注意营养的均衡补充，食物易消化，饮食要清淡；每天用温水毛巾擦拭鼻部和眼睛。

【过敏性哮喘】

春季空气干燥，风多、风大引起花粉、飞尘的扩散，过敏体质儿童容易诱发哮喘。过敏性哮喘多在5岁前发病，患儿常具有对某些物质过敏的特应性体质，如冷空气、花粉、尘螨等；食物方面有海鲜鱼虾、牛奶等。

■**症状：**发作性呼吸困难，咳嗽。小儿多数因某种激发原因，如吸入或接触过敏源，上呼吸道感染，运动，精神刺激等而发作。哮喘可突然发作，持续数分钟、数小时甚至数天，自行或用药后消失。严重时呼吸困难，面色青紫，须及时送医。

■**居家护理：**如果孩子是过敏体质，家长应尽量避免孩子接触过敏源。家庭环境保持空气新鲜，家中被褥、枕套、地毯、玩具等要时常清洗。哮喘急性发作时，可使用短效型支气管扩张剂，迅速控制病情。发作严重时应及时送医。

(岳孟源)

药物禁忌

慢性支气管炎 慎用安定

一位老年患者因慢性支气管炎多年发展为肺源性心脏病，心力衰竭。老人晚上就不能平躺，很难入睡。老伴出于关心，将自己平时治疗失眠的安定片分了一点给了老人。没想到，老人睡过去以后就再也没有醒来。

安定具有比较强的抗焦虑、镇静和催眠作用。当用它进行催眠时，成人常用量是5~10毫克，睡前服用。然而，地西洋的疗效与个人体质很有关系，用量必须根据个人情况酌情增减。因此，切忌自行服用安定，以防地西洋中毒酿成不必要的悲剧。

在地西洋的说明书中有明确标识：严重慢性阻塞性肺部病变，可加重呼吸衰竭。所谓慢性阻塞性肺病，就包含了通常所说的“老慢支”。这是一种由于感染或非感染因素引起气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。通常表现为连续两年以上，每年持续三个月以上的咳嗽、咳痰或气喘等症状。早期症状轻微，多在冬季发作，春暖花开后缓解；晚期炎症加重，症状长年存在，不分季节。疾病进展又可并发阻塞性肺气肿、肺源性心脏病，严重影响劳动力和健康。

安定对中枢神经系统具有抑制作用。慢支晚期患者即使服用的安定剂量很小，也可能使处于逐渐衰竭的呼吸中枢雪上加霜，严重的甚至可威胁生命。另外，如果慢支患者有饮酒的习惯，服用安定就更需谨慎。这是因为酒精本身可以抑制大脑功能，这会加强安定对大脑的抑制。这种协同作用有时也能对生命造成威胁。(陈其庆)

防病提醒

立春后再“捂”15天

“春捂”15℃是临界值

都说“春捂秋冻”，眼下立春刚过，穿衣上，你还准备“捂”多久？

“一般情况下，立春后最短也要‘捂’10~15天。”专家指出，虽然立春代表春天的来临，但温度并不会立刻回升，需要至少10~15天的过渡时间。在这期间，气温变化较大，如果过早脱掉棉衣，头部、下肢、手部、咽喉等都很容易在一冷一热的气温变化中因为不适应而受寒，从而导致感冒、气管炎、关节炎等疾病。

当然，“捂”会依各人体质而有所不同，老人、小孩或体质偏寒者可多捂几天，而体热的人则可以少捂几天。具体标准可以综合考虑气温和个人感觉两方面。

首先看温度。通常来说，15℃是一个临界值。低于这个气温时，最好继续“忍受”一下厚重衣物带来的不便；而当超过这个温度时，则可以考虑脱点衣服了。

其次凭感觉。每个人的体质不同，耐受冷热的程度也不同。如果“捂”着时不觉得咽喉燥热，身体冒汗，即便气温稍高于15℃也不必急着脱衣；如果感觉“捂”了身体出汗，就不妨早点换装，否则，“捂”出了汗，万一再被冷风吹，反而容易着凉。

昼夜温差也是判断“捂”不“捂”的标准之一。专家提醒，早春时节，应该多多关注天气预报，提前一两天了解气温变化，适当增减衣物。这能在很大程度上使身体免受冷空气突变的刺激，从而减少疾病的发生。

此外，卫生部健康教育首席专家洪昭光表示，春捂要特别重视对头、脚、颈、手这些部位的保暖，不要很快就摘掉帽子，取下围巾、口罩，脱掉厚袜及手套，否则很容易降低身体免疫力，导致疾病入侵。

(柏榕)

医疗妙招

治骨刺，热醋敷

骨刺多发生于中老年人，常发病于根骨等部位，主要表现为足跟疼痛，突然站立时疼痛，稍加活动逐渐减轻，但走路多了疼痛又加重。这里向大家介绍一种辅助治疗骨刺的家庭实用方。

用老陈醋揉搓患处，不仅有消炎止痛的效果，还能起到软化骨刺的作用。用一块干净的纱布，蘸取加热的陈醋，敷于骨刺部位，外边再用热水袋或暖手器局部加热则效果更佳。每日热敷3~5次，每次半小时左右，一周为一个疗程。(邵波)

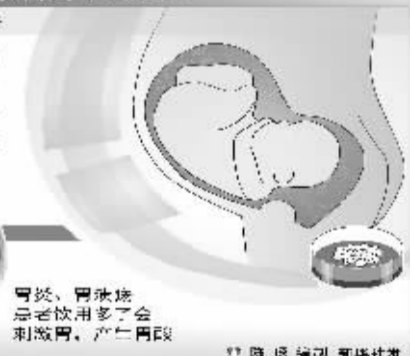
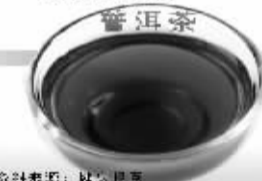


孕妇慎饮普洱茶

饮普洱茶并非老少皆宜

孕妇和乳母不适合多喝普洱茶

- 浓茶中含的咖啡因浓度高达10%，会影响孕妇心率
- 乳母多喝会影响乳汁分泌，茶中的咖啡因可渗入乳汁并间接影响婴儿，对婴儿的健康不利



用药指南

酒面肉食要区别对待 健胃消食片并非万能

吃消食药要先对症

经常有一些人禁不住美味的诱惑，搞得胃肠不消化，此时切不可随便用药。专家提醒，消食药虽然比较安全，但也要对症下药才能见效。

过度饮食引起的消化不良通常都可以吃一点保和丸、大山楂丸或山楂片等。但是，如果经常出现“食积”，用药之前就要区分不同的情况了。从食品的种类上来分，大致又可以分为肉食、酒食和面食三种。

肉食过多，吃大山楂丸。由于山楂能增加消化酶的分泌、加强胃脂肪酶、蛋白酶的活性，因此因食用肉类、油腻者导致“食积”时，可以服用大山楂丸。另外，大山楂丸酸甜可口，小儿不消化也可以服用。

米面食积，用麦芽、谷芽。麦芽和谷芽均含有淀粉酶，有消化淀粉的作用，因此是化解米面“食积”的良方。需要提醒的是，淀粉酶不耐高温，炒黄、炒焦或煎剂均会降低其中酶的活性，但微炒对淀粉酶活性无影响。

酒食过多，用神曲。神曲可以消食健脾，长于消化酒食陈腐之积。酒

食过多多在体内产生痰湿，所以要求消食药应具有健脾化痰、消食化痰等功效。而面曲、米曲尤其适宜于酒后呕吐、酒食、胃腹胀闷、头晕头痛等症。此外，陈皮、杨梅、鸡内金、槟榔、砂仁等也有不错的功效。

大家最熟悉的消食中成药大概要算健胃消食片了。专家指出，只要消化不良就用健胃消食片，显然不够科学。

这是因为，该药的主要成分是太子参、陈皮、山药、麦芽(炒)、山楂。其中主要的药物是益气健脾的太子参、山药，因此它的主要作用是健脾胃，主要用于脾胃虚弱导致的食积。而平日脾胃功能正常，因特定食物导致的食积，还应该以前述三种区别使用为佳。

需要注意的是，服用上述药物的同时最好不要吃糖等甜食，甜食虽然能掩盖苦味，但也会降低药效。专家提醒，老胃病患者如果病情加重或有其他严重情况发生，应及时到医院就诊。

(李文艳)

吃痢特灵不能饮酒

痢特灵是治疗肠道细菌感染的常用药，对由细菌感染引起的菌痢、肠炎等有很好的治疗作用。但是专家提醒，吃痢特灵时饮酒可能会引起“醉酒样反应”。

乙醇在人体内代谢会产生中间代谢产物——乙醛，乙醛再经过一系列的氧化分解代谢才能被人体利用。如果服用痢特灵的同时饮酒，痢特灵的代谢产物2-羟乙胺会使乙醛的降解受阻，从而导致体内乙醛蓄积。乙醛蓄积达到一定程度，会导致患者出现心跳加快、面部潮红、恶心、腹痛、头痛等类似醉酒的症状，称之为“醉酒样反应”。

该反应严重程度与酒精含量、药物剂量有关，酒精含量越高、药物剂量越大、症状越严重；老人、儿童及酒精过敏患者症状也更为严重。

专家建议，患者在服用痢特灵及停药后5~7天内不要饮酒。但是由于个体差异，每个人的反应时间也不一样，还需要根据病人的情况而定。

不仅白酒、啤酒、红酒、料酒、药酒等所有含酒精的饮品都不能喝。酒精擦浴的物理降温方法也不适用于服用痢特灵的患者。因为此时病人身体会通过皮肤吸收酒精。

另外，服用痢特灵不能吃含酪胺丰富的食物，如各种动物内脏、牛肉、香肠、啤酒、巧克力、香蕉、菠萝、奶酪、鱼类、扁豆、蚕豆、发酵食品等。

不仅是痢特灵，可以引起“醉酒样反应”的药物还有：甲硝唑、替硝唑、呋喃妥因、格列本脲等。

专家提醒患者，冬春季腹泻主要是病毒引起的，使用痢特灵并没有治疗效果，并且还有可能使症状加重。所以一定要在医生的指导下用药。

(王艳)

周口天久康药业
更专业 更健康
选择天久康 天天都健康