

# 今冬幼儿咳嗽患者众多

## 专家提醒:及时治疗,以免小病拖大

几天前,市民吴先生4岁的儿子因肺炎住进医院。之前,孩子已经咳嗽20多天,不时伴有发热,却被家人当成普通感冒治疗。对此,市第一人民医院儿科主任刘艳霞提醒说,孩子出现咳嗽症状一定要及时就诊,以免小病拖成大病。

大约一个月前,吴先生的儿子患感冒并伴有咳嗽。吴先生全家都没有在意,给孩子吃了些感冒药,平时还煮些冰糖梨润肺。断断续续20多天,孩子的咳嗽仍然没有好转,而且有加重的趋势。吴先生很担心,带着儿子去医院检查,发现儿子已是肺炎。吴先生非常后悔和自责:如果能够及时发现、治疗,孩子会少受很多罪。

“今年冬天天气干燥,咳嗽的孩子特别多,我们科室接诊的孩子几乎85%都有咳嗽的症状。”1月22日下午,市第一人民医院儿科主任刘艳霞告诉笔者。

刘艳霞说,咳嗽的原因很多,病毒感染、细菌感染或支原体感染等都会出现咳嗽的症状,只有医生能准确判断并酌情治疗。如果患上支气管炎或肺炎而得不到及时治疗,会延误病情。像小儿肺炎,就是小儿最常见的呼吸道疾病之一,如治疗不及时或不彻底,易迁延、加重、影响孩子发育,重症肺炎甚至可能导致死亡。

刘艳霞说,孩子咳嗽时,家长既要重视,也不要过度紧张。“孩子持续咳嗽最多不超过3天,必须



资料图片

到医院就诊。”医生会根据诊断情况及时对症处理。如果自己在家凭经验处理,很可能耽误孩子。一旦转为肺炎,并发症更严重。

(李科学)

### 相关链接:

#### 宝宝咳嗽的5种类型

当宝宝咳嗽时,最常见的有几种,包括寒咳、热咳、支气管炎、积食性咳嗽和过敏性咳嗽。

风寒咳嗽往往是因为身体受寒引起的,典型的症状是舌苔发白,出现怕冷、畏寒、怕风等感冒症状,流清涕或没有鼻涕,咳嗽无痰或是吐白色的泡沫痰。

风热咳嗽主要是内热重引起

的,主要症状是舌尖、口唇很红,伴有口臭、眼屎多、流黄脓鼻涕、吐黄脓痰。

支气管炎是细菌或病毒入侵气管引起的咳嗽,支气管炎导致的咳嗽往往特别厉害,有些严重的宝宝还会咳个不停。

积食性咳嗽是积食引起的,宝宝吃了太多巧克力、糖或是肉、鱼虾等高蛋白的食物,就会出现积食、咳嗽、发烧、呕吐及厌食等症状。积食性咳嗽最典型的症状是白天不咳,睡觉时一平躺下来就咳个不停。

过敏性咳嗽一般是夜间或清晨起床后咳嗽,一般无痰或少痰,运动后咳嗽会加重。

(李科学 整理)

## 导致男人脱发的原因

“生活、工作压力大,失眠、亚健康都可导致男性头发脱落……”昨日上午,针对我市男性市民询问头发脱落可能是哪些原因导致的,笔者采访了平煤神马医疗集团总医院皮肤科主任李振守。

李振守介绍说,处于亚健康状态的男性人群最容易出现头发脱落,其次是上火、失眠、身体机能处于某种病态,均可导致男性头发脱落。

**亚健康。**随着生活节奏的加快,随之而来的工作压力、生活压力越来越大,压力过大时人体释

放多种激素会影响维生素的吸收,导致人体出现亚健康状态,尤其是男性。亚健康状态易导致人体免疫下降,更容易影响头发色素沉积,造成头发脱落。调节身心、放松心情能改善这一问题。

**失眠。**长时间失眠也会引起男性头发脱落。失眠大多会引起贫血、红细胞减少,头皮得到的血氧量也随之下降,毛囊处于“饥饿”状态,最终导致头发慢慢脱落。建议调整好作息时间,多喝果汁并进食含铁的食物。

**上火。**生活没有规律、饮食

不均衡都会导致上火,进而影响头发正常生长,严重时会导致头发失去光泽甚至脱落。李振守表示,脱发很少是永久性的,只要保持平衡膳食,及时调整或治疗,脱发很快就能得到改善。

**疾病状态。**当身体处于某种疾病状态,如甲状腺功能紊乱,其第一症状是脱发。甲状腺激素过多或过少都会影响新陈代谢及头发正常生长。药物及其他治疗手段都有助于缓解病情。为了让头发恢复,多摄入蛋白质,每天早晨做头部按摩都非常有益。(歌剑)

## 啤酒也养生

一直以来喝酒被认为是最伤身体的行为,其中喝啤酒更是被人们列为伤身的最大元凶之一,男性不知不觉长出的“啤酒肚”,会被认为是喝啤酒造成的。其实,啤酒也有许多养生功效。

**帮助肠胃消化。**啤酒的酒精含量,相对于其他酒类来说偏低,只有2%至7.5%。而啤酒的主要成分有:发芽大麦、乙醇类、啤酒花、多酚物质和水。其中,大麦里所含的蛋白质经过催化作用,可分解产生出17种氨基酸,而其中有8种,是人体无法合成的必须氨基酸。啤酒中的二氧化碳可以帮助肠胃运动,而啤酒的酒香和苦味更能促进胃液分泌、活化胃的消化功能。

**防御中风、心血管疾病。**喝啤酒尤其喝颜色深的,对于心血

管健康有益。正常人饮用400毫升啤酒一至两小时后,血液循环功能会表现更好,而胆固醇的浓度也会跟着提升,达到保护血管弹性的作用。研究还指出,适当饮用啤酒不仅能调节血管紧张度,对于降低心脏病、中风、心肌梗塞风险的概率更是高达45%。而研究人员发现,啤酒里的乙醇和抗氧化剂结合,就是让啤酒成为有益饮品的关键因素。

**帮助醒神、舒缓紧绷情绪。**啤酒中含有大量的有机酸,在精神感到不济时,能有效提神。喝适量的啤酒,能缓解紧张情绪,并促进肌肉放松。

**利尿、消水肿。**啤酒也称作利尿剂,因为适当饮用能促进排尿功能,进而排掉体内的重金属和废弃物质。另外,鲜酿啤酒含



资料图片

有丰富的镁元素。

当然,以上这些啤酒的营养和益处,都是建立在适量饮用的基础上。

(歌剑 整理)

## 葡萄酒健康养生知识讲座 下周六开讲

近年来,随着市民生活水平的不断提升,健康养生已经成为很多人关注的热点,正潜移默化地影响着人们的生活与工作。为了满足市民及广大读者对红酒养生的关注,本报《养生·保健》专版与市葡萄酒文化研究会联合推出红酒健康养生知识讲座,时间定在下周六,热衷参与的市民可提前预约报名参与。

据了解,此次红酒健康养生讲座将邀请资深红酒养生人士,为大家详细传授专业养生知识。听取养生知识之余,市葡萄酒文化

研究会还为各位来宾准备了美味的葡萄酒和精彩的游戏环节。

人们对健康的渴望越来越迫切,也越来越重视学习并遵循养生之道。针对市民对葡萄酒养生的知识了解比较少,此次讲座将重点讲解葡萄酒的营养成分、保健作用、用法用量等。在品酒环节,现场还将邀请市民品尝不同的葡萄酒,并现场讲解如何品鉴葡萄酒,了解如何健康地喝葡萄酒,让大家切身感受不同葡萄酒的区别和营养价值。预约报名热线13592189944。(歌剑)

## 加湿器使用不当 或致呼吸道疾病

今冬天气干燥,很多市民在家中使用时加湿器以增加室内空气湿度。1月22日,平煤神马医疗集团总医院呼吸内科主任王东昕在接受采访时表示,使用加湿器可以增加舒适度,但必须保持清洁,定期清洗,否则可能引起呼吸道疾病。

王东昕告诉笔者,每年冬天,该院门诊接待的上呼吸道感染病人都比较多,这是一种季节性疾病。如果室内空气干燥,会出现咽喉发干、皮肤干燥等不适,使用加湿器能够减轻室内空气的干燥程度,增加舒适度。

王东昕也表示,有些市民使用加湿器没有清洗的习惯,时间长了,细菌超标严重,扩散到空气

中就可能引起呼吸道疾病。目前,市场上还有一些加湿器具有加热功能,但它们达不到煮沸的程度,只是增加了舒适度,同样起不到消毒的作用。如果滋生太多细菌、微生物,自身抵抗力弱的人还可能引发肺炎。“不过,一般情况下,如果自身有足够的抵抗力,引发肺炎的可能性会比较小。”

王东昕提醒说,使用加湿器应每天换水,最好使用煮沸过的凉白开,有条件的也可以用纯净水。加湿器必须定时清洗,避免内部滋生致病微生物。最重要的是市民应主动加强锻炼,增强体质,提高自身免疫力,才能真正抵御病菌的入侵。(李科学)

## 泡脚虽好,几类人不宜

日前,湖北一位46岁女性在泡脚时,头部脑血管动脉瘤突发破裂,导致猝死。这个消息震惊了诸多鹰城市民。平顶山市中医院专家表示,对于正常人来说,在适当的温度和时间内泡脚是没有问题的,但有几类人确实不宜泡脚。

“晚上用热水泡泡脚,觉得特别舒服,全身都轻松了。”52岁的祁女士告诉笔者。她多年来一直坚持热水泡脚的习惯,觉得对身体很有益处。很多市民也表达了类似的观点。

1月22日下午,平顶山市中医院内一科主任中医师董子强告诉笔者,泡脚虽然也是养生方法之一,但并非所有人都适合,像严重

高血压、心脏病患者等都不适合泡脚。泡脚时水温过高,出汗多,下肢血管扩张过快,会加重心脏负担。对于脑血管疾病患者,可能令血管受到强烈刺激,一定程度上诱发疾病。糖尿病人末端神经感知较差,如果泡脚温度过高,则可能造成烫伤。另外,有些人喜欢在泡脚时加入药物,如果脚部有伤口、有创面的话,容易导致药物感染。

董子强说,市民泡脚时要注意控制水温和时间。“水温不宜太高,以40摄氏度以内为宜,不能出太多汗;时间也不能过久,要控制在20分钟以内。”老年人尤应注意,如果时间太久或水温过高,容易出现出汗、心慌等症状。(李科学)

## 孩子10岁前不宜吃什么

10岁以前的孩子不宜吃哪些食物?这些食物会造成哪些伤害?笔者近日采访了市第二人民医院营养科主任温彩虹。

**3个月内不要食盐。**3个月内的婴儿并非不需要盐,而是从母乳或牛奶中吸收的盐分足够了。3个月后,随着生长发育,宝宝肾功能逐渐健全,盐的需要量逐渐增加,此时可适当吃一点点。

**1岁之内不要吃蜂蜜。**周岁之内宝宝的肠道内正常菌群尚未完全建立,吃蜂蜜后易引起感染,出现恶心、呕吐、腹泻等症状。宝宝周岁后,肠道内正常菌群建立,故食蜂蜜无妨。

**3岁以内不要饮茶。**3岁以内的幼儿不宜饮茶。茶叶中含有大量鞣酸,会干扰人体对食物中蛋白质、矿物质及钙、锌、铁的吸收,导致婴幼儿缺乏蛋白质和矿物质而影响其正常生长发育。茶

叶中的咖啡因是一种很强的兴奋剂,可能诱发少儿多动症。

**5岁以内不要吃补品。**5岁以内是宝宝发育的关键期,补品中含有许多激素或类激素物质,可引起骨骼提前闭合,缩短骨骼生长期,导致孩子个子矮小,长不高,激素会干扰生长系统,导致性早熟。此外,年幼进补,还会引起牙龈出血、口渴、便秘、血压升高、腹胀等症。

**10岁以内不要吃腌制品。**首先,腌制品(咸鱼、咸肉、咸菜等)含盐量太高,高盐饮食易诱发高血压病。其次是腌制品中含有大量的亚硝酸盐,它和黄曲霉素、苯丙芘是世界上公认的三大致癌物质,研究资料表明:10岁以前开始吃腌制品的孩子,成年后患癌的可能性比一般人高3倍,特别是胃癌的发病危险性高。(歌剑)



每周一我们都将邀请各个医院的相关专家陆续为鹰城百姓讲解保健养生常识,旨在增强鹰城市民的保健意识。如果您有养生保健方面的疑惑也可来信或发邮件到pdsbjk@163.com,我们会帮您咨询医生,为您解答。