

感染甲流可能引起“白肺”吗

近期,关于感染甲流会不会引起“白肺”的问题引起人们关注。“白肺”是什么,感染甲流可能引起“白肺”吗?如果孩子出现发烧、咳嗽等症状,有哪些情况需要家长高度警惕,及时送医呢?

流感患者得“白肺”比例较低

北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖介绍,“白肺”是重症肺炎的口语化表达,只有当肺炎浸润的影子超过了75%、80%,导致呼吸困难、憋气才叫“白肺”。一般的肺炎,有点片影或者是单侧、散在的影子都不叫“白肺”。流感患者得“白肺”的比例,不管是成人还是儿童都是比较低的。

儿童感染甲流后绝大多数是轻症

专家介绍,儿童感染甲流以后绝大多数都是轻症,以呼吸道感染为主要表现。

还有一部分孩子可能会出现呕吐、腹泻等胃肠道的症状,只有极少部分孩子出现并发症。

首都医科大学附属北京儿童医院急诊科主任王荃表示,如果孩子的发热时间超过三天或者出现了超高热,比如体温在40℃以上,要积极到医院求助医生。

另外,孩子出现呼吸困难、脸色苍白、呕吐腹泻、尿量减少、哭的时候没有眼泪等脱水征象,要及时就医。如果孩子在这个过程中出现抽风,尤其是抽风后神智不清,或是发热后,精神状态非常不好,迷迷糊糊总想睡觉,也要及时到医院就诊。

专家提醒,孩子感染甲流后,体温通常以39度以上的高热为主,一般会持续3-5天,总病程大概在一周左右。

王荃介绍,药物起作用基本上需要48小时以后,体温高峰才逐步往下走,所以

家长也不要太着急。可以在家给孩子吃药、多喝水,让孩子多休息。

6个月以上婴幼儿可接种流感疫苗

专家表示,接种流感疫苗可以显著降低儿童感染率和发生严重并发症的风险。如果家长出现了流感症状,在家要戴好口罩,注意手卫生,与孩子保持距离,避免传染给孩子。

王荃称,如果孩子6个月以上,没有禁忌症,鼓励孩子在每年流感流行季前去注射疫苗。6个月以下的孩子,鼓励孩子的同住者积极接种疫苗。

对于一些高危人群或者是有基础病、免疫缺陷的孩子,可以在医生的指导下进行预防性的用药。如果孩子一旦感染了,建议要让孩子居家休息,不要带病上学。

研究表明:老年期是人体对钙需求量较高时期,但老年人因组织器官功能衰退等原因,往往造成骨钙流失而致需求量“入不敷出”,容易引发腰背疼痛、夜间频繁抽筋、睡眠不好、常掉头发、精神不佳,甚至骨质疏松、易骨折等。所以,一般老年人都需要适当补钙。那么,一天中什么时候服钙片或液体钙最合适呢?

专家认为:补钙最佳时间在晚饭后半小时至1小时或睡前约2小时。因为,在一日三餐饮食中,人体肠道可以从食物中摄入300-400毫

老年人何时补钙最合适

克甚至更多的钙到血液,当体内通过调节机制从尿液排出钙质时,血液能随时由肠道从食物中得到钙来补充,以维持血钙的正常水平。夜间入睡后不再进食,尿液照常会不停的形成,血液中部钙质则不断进入尿液,为了维持正常血钙平衡,此时机体只得动用钙库(即骨骼)里的钙。晚饭后或临睡前补钙,可以为夜间这种钙调节提供钙源,从而阻断体内动用骨骼里的钙。同时,钙还能稳定植物神经,起到良好镇静作用,有助于老人睡得更加香甜。



提个醒

血压偏低是贫血引起的吗

我平时的血压总是偏低,一般只有90/60毫米汞柱,也没有什么不舒服。前几天到医院体检,医生说有点贫血,请问,我的血压偏低是贫血引起的吗?应该注意些什么?

读者:董女士

董女士:

不少人容易把贫血和血压偏低混为一谈,总认为低血压是由贫血引起的,其实,它们是两码事,完全不同。

贫血是指血液中红细胞总数或血红蛋白偏低的一种病理状态,主要表现为皮肤、黏膜苍白,头昏,耳鸣,头痛,失眠,多梦,记忆减退,注意力不集中等;而血压是指血管内的血液对血管壁产生的侧压力,主要与血容量、血管壁弹性等因素有关,与贫血与否没有任何关系。

引起贫血的原因很多,如缺铁性贫血、溶血性贫血、营养不良性贫血等,在正常生理情况下也可能发生贫血,如女性月经期,建议你进一步检查,看看到底是什么原因引起的贫血。至于血压,每个人的“正常范围”会有所不同,只要没有头晕、头痛、易疲劳等症状,可不作特殊处理。

读者来信

五官痛按阳谷穴

阳谷穴是手太阳小肠经的常用腧穴,具有生发阳气、通经活络、明目聪耳的作用,能缓解头痛目眩、目赤肿痛、耳鸣耳聋、齿痛颌肿、腕关节疾患、癫痫、癫狂等。

取穴:位于腕背横纹尺侧端,当尺骨茎突与三角骨之间的凹陷处,尺侧腕伸肌腱的尺侧缘。

按摩方法:按摩时,用指端甲缘掐按,连续按揉14次,然后再用拇指指腹按揉1分钟,两手交替进行。也可先从肩后、肩胛骨、上臂外缘,再到前臂尺侧的方向,按照手太阳小肠经在手臂上的循行部位敲打3-5遍,使其微微发热。然后,两手的小鱼际相互敲击30次,可增强对阳谷穴的刺激。

生活小窍门



孩子耳朵进水莫用棉签处理

平时家长给孩子洗澡、洗头时,经常会遇到耳朵进水的情况。很多家长会用棉签帮孩子清理耳朵里的水,其实,这种做法是不正确的。

耳朵进水后,耳道皮肤的毛孔便会打开,加上孩子耳内皮肤娇嫩,外耳道大多呈扁平缝隙状,若孩子不配合,家长又不小心将棉签坚硬的顶端刺伤鼓膜,就可能导致鼓膜穿孔。因此,可以用棉签擦拭孩子耳道口周围的水渍,但是不要将棉签伸入耳朵内部,以免损坏耳膜。

如果孩子用手频繁地抓、挠耳朵,无故哭闹,耳屎黏黏的并有一点味道,基本上可以判断孩子的耳朵进水了。发现孩子耳朵进水,一定要

及时清洁,否则水渍一直停留在耳道内,会使耳屎软化、膨胀,引发耳道堵塞。若是进入脏水,还会滋生很多细菌,增加炎症发生的概率。正确处理孩子耳朵进水,可以用以下三种简单方法。

方法一:耳朵进水,可先让孩子侧躺在自己的大腿上,进水一侧的耳朵向下,用手掌紧压孩子的耳根,然后快速松开,连续数次,将水“吸”出来,亦可用棉球放在耳道口吸水。

方法二:用手指轻轻按压孩子的嘴唇,同时让孩子做张嘴动作,反复数次,以便活动颞下颌关节,促使水从外耳道流出。

方法三:对于大一点的孩子,可引导其上下蹦跳,进入耳道的水可以自然流出。

清洁假牙莫马虎

假牙是口腔中的异物,比真牙更容易藏污纳垢。如果对假牙清洁不当,其表面、凹槽或金属钩环处残留的食物残渣就会形成菌斑,日积月累就成了一座细菌的培养基地,容易引发龋病、牙周病、口臭、口腔溃疡等。在某些特定的情况下,潜在的病原菌还可能定植于假牙上,如念珠菌;研究表明,念珠菌可能在25%-60%的假牙佩戴人群中引起“义齿性口炎”。

更可怕的是,附着在假牙上的其他一些病原菌也可能向下通过口咽部进入呼吸系统,引起细菌性肺炎;或可能进入循环系统,在易感人群中形成菌血症。有研究表明:假牙护理不当将有可能成为疾病的隐患,如心脏病、糖尿病、义齿性口炎、细菌性肺炎等,而细菌性肺炎是老年人位居前列的死亡原因。

用牙膏刷牙是错误的治疗方法,假牙与真牙相比表面更为柔软,普通牙膏中含有的研磨成分比较粗糙,长期使用将在假牙表面形成刮痕,这些刮痕会大大增加细菌和菌斑的蓄积,增加感染疾病的风险。

卫生部制定的《中国居民口腔健康指南》中指出:最好使用假牙清洁片帮助清洁。日常呵护假牙主要应做到三点:

保存:应将其放入装满水的容器中以避免假牙因为过度干燥而变形。

清洗:绝对不要用热水来清洁假牙,会造成变形。

清洁:假牙佩戴者要养成正确的假牙护理习惯,每天睡觉前一定要摘下假牙,做好泡、刷、冲这三步,浸泡时最好使用专业的假牙清洁片,清洁的同时不会造成假牙上的刮痕,减少病原菌的蓄积,从而减少口腔疾病和其他全身性疾病的患病风险。

抓住春季“黄金期”助力孩子长高

中医强调“春生夏长,秋收冬藏”,自然界的万物如此,孩子的成长发育也不例外。想要孩子长高,家长就要顺应春季万物生长的特点,把握时机,调整好作息饮食。

影响孩子长高的因素很多,中医认为,肾为先天之本,脾为后天之本,肝主疏泄,如果孩子脾胃虚弱、肾气不足、肝气郁结,都会影响最终的身高。那么,怎么做才能抓住春季这个生长旺季呢?家长可以从以下几个方面着手。

营养均衡。与生长发育密切相关的营养素有蛋白质、维生素、矿物质、微量元素,食物有肉类、蛋、牛奶等,对身高增长有促进作用。

睡眠充足。夜间深度睡眠时,生长激素会达到分泌高峰,因此,充足的睡眠对促进儿童生长发育至关重要。一般来说,3-6岁的儿童每天应保证10-12个小时的睡眠时间,小学生至少10小时,初中生、高中生至少8小时。

适当运动。纵向跳跃、牵拉类运动可促进骨骼发育,通过刺激长骨的骨板达到长高目的,跳绳、原地纵跳练习、助跑摸高、引体向上、篮球、游泳、跑步等均是比较好的选择。

减少打骂。情绪不好也会影响生长发育。中医认为“怒伤肝”,当家长斥责、打骂孩子时,孩子的情绪受影响,造成肝气郁结,同样不利于长高。因此,家长对孩子要多一些包容和引导,少一些不必要的打骂,确保孩子保持心情愉悦。

治疗疾病。生长激素缺乏、性早熟、肥胖、遗传代谢疾病、营养不良、慢性疾病、过敏体质等都会影响最终身高,如果孩子有类似问题,家长应尽早干预。

教你一招

