

秋天到,腹痛的孩子多了

医生建议,不要让孩子喝放置半小时以上的奶



医院内抱着孩子就诊的家人们

季节多发病,秋季腹泻

妇幼保健院儿科医师黑淑贞说:“秋季腹泻季节性特征比较强,主要发生在婴幼儿,伴着温度逐渐下降,发病率会逐步加大。”秋季腹泻主要是轮状病毒引起的肠道感染,多是因为饮食、受凉,肠道感染及喂养不当等原因。

发现秋季腹泻后,家长该怎么办?黑淑贞医生向记者介绍:“当发现孩子出现呕吐的时候,应及时禁食2个小时,若无呕吐,可以适当补水,可口服补液盐溶液(ORS),如果饮水不吐,可以吃一些易消

化的面食或母乳。如果尿量可以,就继续观察,如果尿量依然小,伴随还有口唇干、黏血便、精神差等症状,就要及时送医。”

黑淑贞医生特别提醒,送医时可口服益生菌,可用暖宝宝温毛巾来暖肚子,严禁使用止泻药,应加强臀部护理,保持干净。

医生建议:注意饮食卫生、勤洗手、不喝放置半小时以上的奶、避免腹部和胸部受凉,特别注意不要乱吃小食品,建议3岁以下儿童口服轮状病毒疫苗,这些都会降低和避免秋季腹泻的发病率。

伴随着几场降雨,新密市区温度逐渐下降,记者在妇幼保健院了解到,自变季以来门诊人次逐渐上升,其中60%为上呼吸道感染,30%为秋季腹泻。新密播报 孙浩 文/图

小儿上呼吸道感染和并发症

上呼吸道感染,在这个季节发病率较高,黑淑贞医生说:“上呼吸道感染,一般都是由病毒引起,主要症状是,发烧、流鼻涕、鼻塞、咳嗽,也会伴有呕吐腹泻。情况严重的时候,还会出现呼吸困难,全身抽搐。”

黑淑贞医生强调,上呼吸道感染,也会引发小儿肺炎,当出现咳嗽加重、呼吸困难、口周发青、嘴吐黏沫,同时又精神差,吃奶差等任何情况,请及时送医。

同时,上呼吸道感染还会引发喉炎,喉炎是一种进展特别快的急重症,随时危及生命,当出现:声音嘶哑、犬吠样咳嗽、呼吸困难、口周发干、发烧抽搐的任何一个情况,请及时送医或拨打120。

黑淑贞医生特别要求送医时注意,保持坐位,上半身抬高,观察面色和患儿对外界的反应,如果伴有抽搐,请掐合谷穴(手背虎口处),嘴巴可塞毛巾等物品,比较咬伤舌头,造成大出血,随时保持口腔清洁,防止口腔分泌物卡住气道。

当体温 $<38.5^{\circ}\text{C}$ 的时候,不用慌张低烧阶段可口服中成

药,中成药可能会引起轻度腹泻,属正常情况,多喝温开水,也可以使用毛巾敷额头来实现降温。当体温 $>38.5^{\circ}\text{C}$ 的时候,可口服退烧药(不能使用成人相关药品),然后送医。

当三个月以下的小婴儿出现高烧,伴有严重鼻塞,已经影响到吃奶,而且呼吸困难,发不出声的时候,应保持坐位立即急诊,特别提醒不要乱用抗生素。

医生建议:1.不能乱服药,应做好病情观察,切记家长不要慌乱。

2.出现病情时,不一定非要去大医院,也可就近选择正规诊疗场所进行治疗。

3.遵从医嘱,按时服药,发现黏血便时,警惕外科情况。

4.1岁以下小婴儿发热时应注意不要捂脸,要保持婴儿面部外露。

5.当出现任何病症的期间,不要打预防针和接种疫苗。

6.注意补水,尽量选择好吸收易消化的食物。

7.可选择肺炎疫苗,流感疫苗来预防和减少病情的发生

8.建议接种流脑疫苗,防止流行性脑膜炎。

新密市食品药品监督管理局 全力保障双节期间餐饮食品安全

双节前夕,新密市食品药品监督管理局开始在全市范围内展开餐饮食品安全专项检查。

此次检查以餐饮集中消费区域、旅游景区及周边、农家院、农家乐为重点区域,以食品原料采购、凉菜制作、生鲜产品加工、餐具清洗消毒、食品配送、食品添加剂管理和使用、食品留样为重点环节,强化餐饮服务食品安全监督检查和隐患排查,严防群体性食物中毒事件的发生。对检查中发现存在食品安全隐患的餐饮服务单位,责令限期整改,并及时对整改结果进行复查;对存在食品安全违法违规行为的餐饮服务单位,依法从严惩处;对存在非法添加和使用非食用物质的餐饮服务单位,坚决依法移交公安机关。

节日期间将全程布控,坚持24小时值班带班及全体干部职工通讯联络畅通制度,做到食品安全突发状况的第一时间发现,第一时间上报,第一时间处置,确保人民群众饮食安全。

新密播报 孙浩
通讯员 马宏超

医德至上 人命大于一切

日前,新密市中医院妇产科成功抢救了一位急危病人,全院待命,只为挽救生命。

当天下午6时15分,新密市曲梁乡一名20多岁女青年小红(化名)因大出血被某乡镇卫生院联系,中医院急派医师前往急救,期间患者神志不清,下体大量出血呈休克状态。

患者抵达中医院时,全体医护人员待命,妇产科副主任张晓红医师与主治医师高静介绍,患者失血性休克、胎盘前置状态,检查中发现患者宫腔内有大量积血块。医务人员决定为患者实施清宫术,但患者阴道出血汹涌,且昏迷不醒,要保住患者生命,就要切除子宫。出于对患者本人考虑,患者还是位年轻女子,如果切除子宫,将为患者留下终身遗憾。

为挽救患者生命,医护人员顶着家属及社会舆论的强大压力进行了保留子宫的紧急手术。时间就是生命,晚上7时,患者被推进手术室,为了一个生命的挽救,为了一个患者的健康和生活,在妇产科、外科、手术室等多学科共同协助下,医务人员凭借强大的责任感和过硬的抢救技术,为患者实施子宫缝合术。术后,经过系列中西医结合治疗,目前,患者生命体征平稳,身体各项指标均正常,不日即可痊愈出院。

新密播报 孙浩 通讯员 刘刚

健康达人秀

吕老的养生之道: 一周只吃一两次荤食

健康达人秀自推出以来,广受好评,本期选出的健康达人是79岁的吕银州老人。

吕老是退休老干部,79岁的他除了眼睛有点白内障(已做过手术)以外,心脑血管等均正常,有时回农村老家,干起农活来也不含糊。

心态很重要,吕老膝下有两个儿子两个女儿,每周都会有家庭聚会,通过这种方式加强和子女的沟通和交流,有一个幸福美满的家庭,心情自然舒畅。

广交朋友,隔几天吕老就会跟朋友们一块聊聊天,

打打麻将,有了交际,就不会烦闷。

吕老没事在家就写写东西,用这种方式锻炼脑力。平时种种菜,养养花,饮食方面,吕老也几乎是自给自足,经常都是粗茶淡饭,一周也只吃一两次荤食。

锻炼也是健康的一个关键。早上6点起床,晚上9点多休息,吕老经常上山,做操,饭后散步也是吕老保持健康的重要一环。

《郑州晚报·新密播报》健康达人秀,您身边的健康栏目,分享身边健康故事,为了您和



家人的健康,我们一直在努力。

参与本报互动,分享您的健康故事,您就有机会成为明星,成为我们下一期的健康达人。
新密播报 孙浩 文/图

互动方法:

把您的健康故事发送到邮箱:
zzwbxmck@163.com或者微博@
郑州晚报新密播报

关注我们微信公共账号:
lovenyxinmi

养生快讯

秋乏来袭 注意调整起居饮食多晒太阳

秋季到来,天气由凉转寒,很多人都会有这种懒洋洋的疲劳感,也就是我们所说的“秋乏”。那么如何克服“秋乏”呢?记者求教新密市中医院于银峰医师。

夏天的时候大部分的人都有晚睡的习惯,进入秋季之后一定要改掉这个习惯,最好比平时多睡1个小时,养成每天早睡早起的习惯,于医生建议,晚上10点就要准备入睡,保持充

足的睡眠时间,不要熬夜。

另外,中午最好可以午休一下,15-30分钟的时间即可,可以让你有足够的精力应对下午的学习和工作。

多吃些含维生素的碱性食物,如西红柿、茄子、柑橘、柿子、马铃薯、葡萄和梨等,这些食物的代谢物能中和肌肉疲劳时产生的酸性物质,使人体尽快消除疲劳。于医生说:

“当然,这些并不全面,多吃些黑色食物,五谷杂粮也是不错的选择。”

于医生建议,夏天的时候出汗多,所以每天要多喝水,秋天虽然气温有所下降,但是依然要保持多喝水的习惯。每天应该补充2000毫升左右的白开水,因为秋天气候变得干燥,人体容易因为缺水而精神不佳。

充足的阳光能抑制褪黑激

素的分泌,据于医生介绍,入秋后,光照时间减少,尤其阴雨连绵时,松果体分泌褪黑激素相对增多,甲状腺素、肾上腺素的分泌就会受到抑制,人的情绪因而比较低沉。此时,适量增加阳光的照射能有效抑制褪黑激素的分泌,改善人忧郁的心情。但并不能过多的照射紫外线,要注意适当。

新密播报 孙浩