

三伏天发热腹泻患儿增多

医生提醒：夏季养生除需注意饮食外，还需休息和防晒



三伏天发热腹泻患儿增多

记者在新密市妇幼保健院了解到，近期中暑患儿和发热腹泻患儿较之以往有所增加，其原因多半是饮食不当，吃了一些生冷食物。张医生介绍，为预防发热腹

泻，家长需注意让孩子多喝水，吃一些容易消化的食物，不要吃剩饭，特别是冰箱里存放过的食物，如需冰箱保存，注意生熟分开存放，表面用保鲜膜覆

盖，不要吃过夜食物。除此之外，还应注意空调温度，26度~28度最为合适，同时也需要及时通风换气，保持空气新鲜，外出时注意防晒，及时补充水分等。

大人也需要注意防暑

张医生表示，除了儿童外，大人也需要注意防暑。这个季节易发胃肠疾病及上呼吸道感染，适当喝一些淡盐水更有利于避暑，但注意不能盲目降温，应该循序渐进地让身体自己凉下

来。此外，三伏天的养生保健一定要注意补充体力，解热防暑，以保证自己的身体健康。

张医生补充，“三伏天”是一年中最热，并且潮湿闷热的日子，民间百姓说的“苦

夏”就在此时。在这个时节要注意增加营养，食物以清淡、易消化为宜，少吃油腻和辛辣的食物，少饮酒、少抽烟。另外，要做好心理调节，要静心、安神，戒躁、息怒。

老人应注意减少运动量

张医生介绍，三伏天气温高、气压低、湿度大、风速小，这样的气候条件对人体健康有明显不利影响。当最高气温在

30℃到33℃时，老年人要减少运动量，时间以半个小时以内为宜，以静制动，并保持充足的饮水。张医生提醒各位老人，身边

还要存放一些人丹、十滴水、清凉油、藿香正气水等常规的防暑药品，切忌不要把板蓝根当水喝，应遵循医嘱服用。

可选择为孩子贴三伏贴

记者在医院大厅见到很多孩子在贴三伏贴。张医生介绍说，贴伏贴的原理就是要在自然界阳气最足之时，借助这个外力，通过阳性药物贴敷在人

体的相应穴位上，此时人体毛孔张开，有利于药物的渗透和吸收，从而将人体内的寒湿驱除，以达到治病的目的。这种借力使力的方法，通常可以达

到以巧破千斤的功效，因此被流传下来。由于现代人狂吹空调、狂吃冷饮，因此多呈阳虚体质，而贴伏贴刚好适合阳虚体质之人。

“桑拿天”幼儿如何健康吹空调

医生提醒避免出风口直吹

空调已经成为解暑降温的主要手段之一，听说常吹空调容易患“空调病”，幼儿究竟能不能吹空调呢？对此，新密市妇幼保健院儿童疾病防治科主任张景阳介绍，幼儿可以吹空调，但需要注意温度，避免直吹。新密播报 孙浩 文/图



用遮挡物挡住空调出风口

宝宝吹空调易引起的疾病

张医生介绍，夏季幼儿因吹空调而引起的多发病有上呼吸道感染、发热腹泻、感冒发烧等，其中上呼吸道感染会使患儿出现感冒、咳嗽、流鼻涕等症状，并且演变成反复性上呼吸道感染。如果情况严重的

话，还可能引起肺炎、支气管炎等各种疾病。

腹泻也是小儿夏季空调病的常见表现，也可伴有发热、脱水、电解质和酸碱平衡紊乱等，严重时还可能引起高烧不退，甚至惊厥。

出汗后不要马上吹空调

宝宝从外面大汗淋漓地进入家门，立刻打开空调痛快地吹一阵，表面上是舒服了，但这样一冷一热，很容易感冒、流鼻涕。张医生说，宝宝室外活动出汗后，应先等汗液退去后再开空调，开启空调前，要将宝宝身上的汗擦干，并换上干爽的衣服。

张医生介绍，空调的温度不要调得太低，通过空调保证室温维持在26度到28度。气温较高时，可将温差调到6度到7度；气温不太高时，可将温差调至3度到5度。空调的风速不宜过强，也不要频繁开启空调，导致室内温度变化过大。

避免空调直吹幼儿，定时通风换气

张医生告诉记者，幼儿父母需注意调整空调的吹风口，切忌将空调对着幼儿直吹。如果幼儿全身毛细血管收缩，体温过度降低，易引起疾病，最好借用隔壁房间空调调整室内温度。

他补充，家长可充分利用相对凉爽的早晨和晚上给室内换气通风，平时应确保室内外空气的流通，防止病原菌的繁殖。有新生儿的家庭使用空调时，至少打开一扇窗户，保持室内空气流通。

需要时刻保湿、补水

因空调没有调节湿度的能力，且幼儿的皮肤水分调节能力远不如成年人，所以，张医生提醒家长要注意多给宝宝吃水果蔬菜，喝温开水，在空调房使用加湿器或在室内放置一盆水也可增加室内的湿度。

宝宝醒来1个小时前关

掉空调，可以让室内温度逐渐与室外温度一致，等他起床时室内外的温差已不大，能有效防止宝宝患上各种呼吸道疾病。气温不高时，可多带宝宝到户外，让他适应室内外的温度差，提高身体的适应能力。

■名医在线

有问题就提，有问题必答

本报自创办以来，得到了广大读者的关注和支持，对此，本报为答谢读者，以关爱健康为题，特开展名医在线栏目，如果您有医疗健康方面的问题，可通过微信lovemyxinmi、邮箱zzwbxmck@163.com或者微博@郑州晚报新密播报来联系我们，我们将会联合各大医院专家为大家解答医疗健康问题，也会抽出一些读者问题不定时登报，让更多的读者足不出户就能得到名医的专业解答，为您和家人的健康提供便利。

与本报互动也有机会获得本报读者专属礼品，更有机会参加读者福利活动，还在等什么，动手指，分享您的健康故事吧。

新密市食药监局提醒谨慎使用抗生素

近日，关于中国抗生素用量惊人的话题备受关注，对此，记者联系了新密市食药监局，该局药品监管科科长李明涛称，新密市近年来严格监管抗生素的使用，如发现违规销售，将对其进行处罚。新密播报 孙浩

抗生素使用有误区

新密市食品药品监督管理局李明涛介绍，抗生素仅适用于由细菌和部分其他微生物引起的炎症，抗生素是针对引起炎症的微生物，是杀灭微生物的，并没有预防感染的作用，相反，长期使用抗生素会引起细菌耐药。他说，抗生素不是消炎药，实际上抗生素仅适用于由细菌引起的炎症，而对于由病毒引起的炎症无效。相反，长期使用抗生素会引起细菌的耐药。

他补充，抗生素仅适用于由细菌和部分其他微生物引起的炎症发热，对病毒性感冒、麻疹、腮腺炎、伤风、流感等患者给予抗生素治疗有害无益。咽喉炎、上呼吸道感染者多为病毒引起，抗生素无效。除此之外，频繁更换抗生素也容易使细菌产生耐药性。

加大监管，违规必罚

李明涛说，新密市近年来一直在严格监管滥用抗生素的情况，为加大宣传力度，印发宣传手册发放到市区和各乡镇，普及抗生素知识，同时，针对药店也进行了监督管理，如果没有处方，药店是禁止出售各类抗生素的，如有发现违规操作，将会对其进行处罚。

最后他提醒广大读者，滥用抗生素不仅不会让自己更加健康，反而会导致自己的免疫力越来越低。如有发现药店有违规行为，可拨打“12331”或拨打本报爆料热线0371-60285599进行监督举报。

关于抗生素

抗生素是由微生物(包括细菌、真菌、放线菌属)或高等动植物在生活过程中所产生的具有抗病原体或其他活性的一类次级代谢产物，能干扰其他生活细胞发育功能的化学物质。

抗生素以前被称为抗菌素，事实上它不仅杀灭细菌而且对霉菌、支原体、衣原体、螺旋体、立克次氏体等其他致病微生物也有良好的抑制和杀灭作用，通常将抗菌素改称为抗生素。抗生素可以是某些微生物生长繁殖过程中产生的一种物质，用于治病的抗生素除由此直接提取外，还有完全用人工合成或部分人工合成的。通俗地讲，抗生素就是用于治疗各种非病毒感染的药物。