

秋季呼吸道传染病如何防治

秋冬是呼吸道传染病的高发季节。近期,儿童支原体肺炎等呼吸道传染病有所上升。如何科学防治呼吸道传染病?日前,记者采访了首都医科大学附属北京儿童医院呼吸科主任徐保平、中国中医科学院广安门医院急诊科主任齐文升。

徐保平说,今年儿童呼吸道传染病高峰比往年有所提前,除了支原体感染之外,流感病毒、腺病毒、鼻病毒等感染人数也有所增加。其中,支原体阳性人数约占发热咳嗽门诊的20%。这主要与个体免疫力下降有关。

支原体肺炎是否会出现“白肺”?徐保平认为,有的支原体肺炎患者,肺部影像上显示有一片白色,大多是一个肺叶或肺段感染所致,这和医学上所说的“白肺”是两个概念。通常来说,“白肺”是指双肺弥漫性病变,主要发生在重症感染时,其症状和严重程度都与支原体肺炎有所不同。

支原体感染或肺炎有什么症状?治疗药物有哪些?徐保平说,支原体肺炎的主要症状有两个:一是发热,二是咳嗽。其中,咳嗽初起是阵发性干咳,进展中会有咯痰。有人会出现胸痛、咽痛、头痛等症状,少数人出现紫绀、呼吸困难等现象,应及时到医院就诊。目前,一线治疗药物主要是大环内酯类抗生素,常用的有

阿奇霉素、红霉素、克拉霉素等。抗生素类药物属于处方药,需要在医生的指导下用药。在临床上,有的儿童出现耐药现象,治疗效果不太好。研究显示,在支原体感染或肺炎治疗上,耐药者和不耐药者并没有太大差异。主要差异是耐药者的退热时间延后、病程较长,但重症的比例差别不明显。

如何预防呼吸道传染病?徐保平说,主要是远离病原体,尽量少去人员密集的封闭场所,必须去时可以戴口罩。注意勤洗手,加强锻炼,增强体质。另外,学龄儿童患支原体肺炎后不要带病上学,要注意休息,提高免疫力。

齐文升说,从中医的角度看,秋季气候干燥,病邪容易侵犯肺系,导致呼吸道疾病,主要表现为口干、咽痛、咳嗽等症状,中医统称为秋燥病。秋燥病主要分为两类,即温燥和凉燥,需要辨证施治。治疗温燥病,主要是清热润燥;治疗凉燥病,主要是温散润燥。

针对秋季呼吸道疾病,中医有哪些良方?齐文升说,如果发生呼吸道疾病,出现干咳、发热等症状,应及时就诊,服用一些中药。如果以咽痒为主,可用桑菊饮等方剂;如果以咽干为主,可用桑叶汤等方剂;如果有外寒症状,可用杏苏散等方剂。来源:学习强国

孩子不同年龄,适合哪些运动?

每个父母都希望从孩子幼年开始培养良好的运动习惯,有助于他们身心健康全面发展。如何根据孩子的成长发育规律,为孩子选择合适的运动方案,儿童医院专家根据不同年龄段给出如下建议。

学龄前期的主要目标是让孩子积极地玩起来,以大量有趣、有挑战、非竞争性的活动和游戏为主。活动设计须符合其身心特点,帮助提升孩子参与运动的兴趣。

小学低年级儿童运动的主要目标是提升综合素质和基本动作技能。借助尽可能多的项目类型和环境来提供有趣的、包容的、适宜年龄特点的体育活动。如果孩子选定体育类培训课程,建议以体操、田径及综合体能类课程等动作形式丰富的项目为主,避免过早接触单一形式的专项技术动作训练。

进入小学高年级,儿童青少年可以进行基础的、综合性的运动项目技能学习;同时提高速度、柔韧性及一般性耐力等各种身体素质。如果青少年已经开始接触一些运动项目训练,每种项目的练习频率建议每周1至2次,每次时间不宜过长。此外,建议同时参与多项不同类型的运动,保证身体均衡发展。

进入中学后的青少年如果决定从事某一运动项目



的专项训练,此阶段的运动目标是发展其有氧能力和速度素质,同时开展运动单项技术训练。在经历身高突增高峰后,可开始发展力量和有氧耐力;但由于骨骼、肌肉、韧带等出现了快速生长,要同时强调柔韧性练习。

需要注意的是,年龄较小儿童的心脏和肺功能均未发育成熟,不适宜进行较长时间的大强度运动。而在青春期中后期,心肺功能才逐渐发育完善,方可进行较长时间的耐力训练。来源:光明网

舌头是品尝食物的器官,食物中的酸甜苦辣都会在舌头上表现出来。在吃饭的时候,一般情况下是不会咬到舌头的。民间一直流传一句老话,说吃饭咬到自己的舌头是馋肉了。

经常咬到舌头真的是馋肉吗?这个说法并不科学。不仅如此,有些咬舌情况还预示着身体出现严重的健康危机。什么样的情况需要我们格外警惕呢?我们接着往下看。

三种常见的咬舌原因

牙齿的问题 上牙对下牙是保护的作用,这样舌头就是安全的,可有的人上牙弓较小,咬下来的时候离舌头更近。那么,就说明保护舌头的牙齿出了问题,不是松动了,就是牙齿畸形,您需要早点检查您的牙齿。

身体湿气重 一般湿气重的人,身体没什么力气,肠胃消化也不好,经常拉稀。还有,湿气重体内的水分就

老咬舌头是“馋肉”?这种情况要警惕!

多,舌头上又都是小血管,很容易水肿变大。当舌头变大,超过牙齿的保护范围,就会容易咬到舌头。所以,当你发现自己的舌头变厚,看起来很油腻,就要开始清除体内湿气。喝点红豆薏米水,因为红豆有利水健脾、薏米有健脾益胃的功效;日常生活中可以选择冬瓜、山药、萝卜、绿豆等食物祛除湿气。

边吃饭边说话 舌头的任务太多了,一边吃饭,一边说话难免注意力不集中,偶尔会不小心咬到舌头。这种情况也没什么,养成细嚼慢咽少说话的好习惯即可。

频繁咬舌要警惕这个病

值得注意的是,吃饭时频繁咬舌头的表现不仅不是馋肉,还有可能是中风前兆,也就是医学上的“脑卒中”。

脑卒中具有高发病率、高致残率、高死亡率和高复发率的“四高”特点。

中风前为什么会出现舌头不灵活呢?舌头由脑部神经支配,脑部有病变时,脑神经受损影响到神经支配区域,就会出现舌头发硬、麻木、歪斜等症状。

如果你在咬到舌头的时候,觉得面部肌肉不受控制,舌头还麻麻的,没有前几天灵活,有的时候是吃饭突然咬到,有的时候是和人说话的时候咬到,甚至会不自觉地流口水,就说明脑血管有点堵起来了。当你出现这些症状的时候,并且经常头晕难受,最好是去检查,看看脑血管是不是出问题了。来源:《北京青年报》

健康教育宣传栏

乘坐火车,哪些物品不能带?

前不久,最新版火车携带品注意事项清单发布。哪些物品不能带上火车?随身携带物品都有哪些限制?记者采访了中国国家铁路集团有限公司客运部有关负责人。

这位负责人介绍,根据清单,充电宝、锂电池、电脑、平板电脑、手持小风扇、肩颈按摩器等电器均可携带上车。其中,充电宝、锂电池要求标志清晰,单块额定能量不超过20000毫安;手机、电脑、平板电脑可以携带和充电,但使用时请戴上耳机,尽量避免声音外放。

电饭煲、电热水壶、电吹风、卷发棒等都能携带,但不能在火车上使用。需要注意的是,蓄电池、电动车电池、汽车电瓶禁止托运和随身携带。

日用品类方面,含易燃成分的非自喷压力容器日常用品,如香水、花露水、喷雾、凝胶等,单体容器容积不得超过100毫升,且每种限带1件。染发剂、摩丝、发胶、空气清新剂等自喷压力容器,单体容器容积不得超过150毫升,每种限带1件,累计不超过600毫升。

对于乘客关心的大闸蟹、白酒等物品能否携带,这位负责人表示,作为食品并且经过封闭箱体包装的鱼、蟹、贝类水产动物可以携带;榴莲、螺蛳粉、臭豆腐等气味较为浓郁的食品也可以携带,但要求密封包装,并且不能在车内食用。酒精体积百分含量在24%至70%之间的酒类饮品可以携带,但要求包装密封完好、标志清晰,且累计携带量不得超过3000毫升。酒精体积百分含量超过70%或者标志不清晰的酒类饮品,禁止托运和随身携带。来源:人民网

空腹吃柿子会结石吗?

未成熟的涩型柿子里面含有较多鞣酸,鞣酸进入胃中,会使胃蛋白酶失活,还会和胃中滞留的蛋白质形成不溶性复合物,造成胃里的结石。但成熟的甜型柿子或者晾干的柿饼,其中的含鞣酸量很低,并不会造成上述影响。来源:中国新闻网