

孩子感染呼吸道疾病如何居家护理

快来了解一下



冬季呼吸道感染,如流感、肺炎支原体、细菌或其他病毒感染后,儿童除了发热外,常常会出现咳嗽的症状。在进行相应的抗感染、抗病毒治疗以后,往往会遗留咳嗽症状,有部分儿童咳嗽、咳痰症状会持续很长时间。

中医认为,这种情况是疾病后期余邪未尽、正气已伤,可以采用内服或外治的方法,清解余邪、扶助正气、健脾化痰、止咳化痰。内服的药物包括根据患儿个体情况开具的中药或中成药,还可以采用外治的方法,如拔罐、穴位推拿等。

在疾病后期,如果咳嗽时间比较长,中医调理可以采用食疗的方法。咳嗽、痰多、痰白清稀时,可以用陈皮、生姜炖梨,将新鲜的梨洗净,不去皮,挖去梨核,在梨中间加入陈皮丝、生姜丝,放在碗中隔水蒸,喝汤吃梨。陈皮有较好的燥湿祛痰的作用,生姜有温肺化痰的作用,梨和梨皮有润肺降火的作用。如果孩子表现为干咳、少痰,可用百合、川贝炖梨,百合和川贝都有滋阴润肺的作用。此外,推拿、按摩等治疗方法也能起到一定的作用。

呼吸道疾病患儿居家护理需要注意什么?

居住环境方面,家长要注意气温变化,及时给患儿

增减衣服,保持室内通风,不要在室内吸烟。疾病期间尽量减少外出,避免去人多嘈杂的地方。

饮食方面,既要丰富有营养,又要清淡易消化,适当摄入蔬菜、瓜果,避免不健康的饮食方式。中医认为“形寒饮冷则伤肺”,生冷寒凉的食物容易伤及肺脏,所以出现咳嗽的孩子要避免进食雪糕、冰饮、过多的瓜果类食物。“肺喜润而恶燥”,肺脏比较娇嫩,所以还要避免辛温燥热的食物,如辣椒、炸薯条等。“肥甘厚腻伤脾胃”,孩子的脾胃功能相对较弱,尤其生病期间的消化功能会下降,在这种状态下孩子的食物一定要容易消化,尽量避免摄入高热的食物,尽量减少摄入甜品或饮料等。呼吸道感染的患儿,注意补充充足水分,不能用果汁完全代替水。大部分的水果是偏凉性的,摄入太多凉性水果可能会让孩子的咳嗽难愈。

在疾病恢复期的调护当中,要遵循同样的饮食原则,忌生冷海鲜、肥甘厚腻,也不要过早补益,过早的补益会让邪气停留在体内,不利于疾病康复。

此外,还可以用一些居家小办法,来促进孩子脾胃功能的恢复。如果孩子胃口不好,可用谷芽、麦芽、山楂煲水服用,开胃健脾、促进消化。还可以用捏脊、揉板门穴等简单的小儿推拿方法,促进孩子脾胃功能恢复。板

门穴定位比较简单,在手掌面大拇指根部的桡侧缘,这个位置的平面的中点称之为板门,可以通过揉按的方法促进脾胃功能恢复、促进消化。

来源:健康中国



注意!这10件事正在破坏你的免疫力

呼吸道疾病横行,自身免疫力就是最好的“防护服”。这10件破坏免疫力的事,看看你有没有做过。

睡眠不足

睡眠不足会让你更容易感染病毒或细菌,而且一旦感染,你可能需要更长的时间才能康复。这是因为你的身体无法制造出足够多的抗感染细胞和抗体,只有在睡眠时,身体才会释放某些有助于免疫系统的蛋白质(细胞因子)。

焦虑

只要有焦虑的想法,就会在短短30分钟内削弱免疫反应。持续的压力会造成更大的伤害,使你更难抵御流感、疱疹、带状疱疹和其他病毒。

缺乏维生素D

强健的骨骼和健康的血细胞都

需要维生素D,此外,维生素D还有助于增强免疫系统。鸡蛋、多脂鱼以及牛奶和谷物等强化食品中都含有维生素D。阳光是另一个重要来源。在夏天,可以每周晒2-3次,每次在手、脸和胳膊上晒5-15分钟就足够了。在冬天,需要的时间则更长一些。

蔬菜和水果吃太少

这些食物可以帮助人体制造更多抵御感染所需的白细胞:新鲜蔬果、坚果和种子含有大量的锌、β-胡萝卜素,维生素A、C和E以及健康身体所需的其他营养素。植物性食物还含有纤维,有助于降低体内脂肪比例,从而增强免疫反应。

高脂食物吃太多

油脂会阻碍白细胞与病菌的斗争。长期高脂肪饮食会破坏肠道中有助于免疫反应的细菌平衡。要选

择不加糖的低脂奶制品,以及海鲜、鸡肉等瘦肉蛋白,或者切去明显脂肪的瘦牛肉。

很少户外活动

阳光可以激发免疫系统被称为T细胞的免疫细胞,帮助抵抗感染。户外活动还能带来其他好处,比如树林中的许多植物会产生植物杀菌剂和其他物质,呼吸到这些物质可能会增强免疫功能。

吸烟

香烟、咀嚼烟草或任何其他来源的尼古丁都会削弱人体抵抗病菌的能力。电子烟也会,而且,除尼古丁外,电子烟液体中的其他化学物质也会抑制免疫反应。

过量饮酒

只要过量饮酒一次,就会使身体抵抗病菌的能力减弱长达24小

时。长期过量饮酒会削弱身体的自我修复能力,从而增加患肝病、肺炎、肺结核和某些癌症等疾病的风险。最好不喝酒,如果饮酒,女性应尽量控制在每天一杯,男性应控制在每天两杯。

悲伤

有证据表明,悲伤,尤其是持续很长时间的悲伤,会抑制人体的免疫力。这种影响可能会持续6个月,如果悲伤很深或无法缓解,则可能会持续更长时间。

缺乏运动

经常进行有氧运动有助于人体抵抗由病毒和细菌引起的疾病,这是因为运动能帮助血液更有效地在体内流动,这意味着抗菌物质能到达它们需要到达的地方。

来源:北京青年报

降低油烟伤害 记住这6点

谁家做饭都离不开炒菜,油烟也不可避免。一些朋友可能觉得也没什么危害,毕竟家里人做饭几十年也没什么大问题。但实际上,油烟的危害被我们忽略了,它对身体产生的影响要比我们想象的多。

油烟的危害

长期接触油烟不仅会增加患癌症的风险,还会使皮肤长色斑,易衰老。提醒大家一定要注意清洁油烟机。

1. 伤害呼吸道

中日友好医院呼吸与危重症医学科主治医师陶新曹介绍,油烟对人的影响,从小了说对鼻、眼、咽喉黏膜有较强的刺激,可引起鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸道疾病,长期油烟的吸入还可以导致慢阻肺。

2. 油烟综合征

陶新曹指出,厨房油烟对人的影响,严重些还可能引起食欲减退、心烦、精神不振、嗜睡、疲乏无力等症,医学上称为油烟综合征。

3. 增加癌症风险

在烹饪过程中,不仅会产生PM2.5,还有PM10。四川大学华西医院呼吸病学研究室曾做了个实验,还没开始做饭时,开放式厨房的PM2.5值最高为18,把菜倒进油锅的炒菜过程中,PM2.5最高飙升到999,高出了约55倍。PM2.5由于颗粒很小,很容易渗入肺部,会增加呼吸系统疾病和心血管疾病的发病率。

降低油烟伤害记住这6点

1. 炒菜时油温别太热

建议能吃炖菜,拌菜就不炒菜,因为只要炒菜就难免会有大量油烟产生。一定要炒菜时,油温控制在五六成热即可。如何估计油温呢?油入锅后,拿一小片葱皮扔入锅中,如果葱皮四周冒出许多泡泡,就要在变色前将食材下锅。

2. 抽油烟机要早开晚关

开火前就要打开抽油烟机,炒完菜抽油烟机再开几分钟,等油烟完全排干净再关。

3. 炒菜尽量打开厨房窗户

在做饭时不能只开抽油烟机,最好同时打开厨房的窗户。一来可以协助油烟排出,二来新鲜空气有助于燃气充分燃烧。

4. 用底厚一点的锅炒菜

锅底太薄会导致温度上升过快,非常容易产生大量油烟。用稍厚的炒锅可以延长温度上升的速度,便于控制油温。

5. 清理锅里锅外的油垢

锅里残留的油会经历二次加热,产生更多油烟。另外,很多家庭洗锅都会忽视锅外面,导致锅身外一层厚厚的油垢,这些油垢在下次加热时也会产生有害油烟。

6. 每月清洗抽油烟机滤网

有些家庭的抽油烟机过滤网很久都不洗,甚至都开始滴油了,这样会影响抽油烟机的效果,最好每个月清洗一次。

除了平时经常简单清洗抽油烟机外,最好每半年请专业人员将抽油烟机拆开清洗。

来源:健康时报

冬天适合轻松跑

跑步是一件简单的事,能在冬天坚持却并不容易。但有些人即使室外寒风刺骨,也照跑不误,因为他们感受到了冬天跑步带来的好处。

增强御寒能力。寒冷环境下,感觉神经会将冷刺激传至于大脑的体温调节中枢,启动身体御寒机制,出现颤抖。颤抖通过肌肉收缩来增加人体基础代谢,同时通过末梢血管收缩来减少血液流向身体表面,从而减少身体热量流失,防止体温过低。跑步过程中,经过一段时间的适应,人体就可以不依靠寒颤产热,而是通过规律的肌肉收缩运动产生对寒冷的抵御和适应。

提升耐力。人体在冷环境下运动时,无氧代谢能量的比例、游离脂肪酸的代谢及氧化作用会显著降低,肌肉使用葡萄糖的比例增加,容易造成更多乳

酸堆积。因此,冬季跑步相比舒适气候时,难度有所提升,但这也意味着人体心肺功能及全方位的运动能力能得到更有效的锻炼。经受住了严寒考验,跑者就能实现心肺耐力的全面提升。

提高抵抗力。冬季是流感高发季,在这个季节保持正常免疫力或提高人体抵抗力尤为重要。长期待在室内容易因缺乏活动导致免疫力下降,坚持跑步能有效改善体质,提高人体对病原体的抵抗能力。

在寒冷气候下跑步不仅考验意志品质,受伤风险也更大。北方冬季气温相对较低,肌肉等软组织黏滞性较强,收缩时摩擦阻力增加,跑步时肌肉快速伸缩,更易拉伤。如果此时贸然进行间歇跑、重复跑等高强度、高速度的跑步训练,即使充分热身,肌肉拉伤风险也相对较大。因此,北方跑者冬季要多

练低速度、长时间的轻松跑。轻松跑是发展基础耐力的有效手段,跑步时可以根据自身体能、体质情况设定适合的配速。

南方跑者可适当增加间歇跑训练,在强化基础耐力的同时,可考虑采用“321模式”进行多元化训练。“3”是指每周应当有3次中等距离的轻松跑,距离为8~15公里左右。“2”指每周安排1次高强度训练和1次力量训练。强度训练可以安排马拉松配速跑、乳酸阈跑或间歇跑;力量训练则至少需持续1小时,要对上肢、躯干和下肢进行全面训练。“1”指每周进行1次长距离训练,距离在18~30公里,速度一般采用马拉松配速跑或轻松跑的配速。

无论南北方,冬季跑步都应增加更多力量训练,这不仅提升配速、提

高跑步效率,还有助于避免受伤、促进伤痛康复。力量训练应按照基础力量—专项力量—专项速度耐力性力量及爆发力的顺序展开。

冬季跑步初期基础力量训练动作推荐下蹲、弓箭步、单腿硬拉、单腿提踵、平板支撑、臀桥、卷腹、仰卧举腿、侧卧起、俯卧挺身、侧卧直腿外摆。中期专项力量训练动作推荐保加利亚剪蹲、单腿硬拉接提膝、单腿浅蹲后外摆、臀桥接提膝、跪姿侧桥接上摆腿、俯桥提膝后摆腿、伏地登山。后期专项速度耐力性力量及爆发力训练动作推荐弓步接高抬腿跳起、弓步交替跳、高抬腿、蹲跳以及反弓跳。需要注意的是,训练过程中并不用过多强调绝对力量,而应将重心放在速度耐力性力量和爆发力训练上。

来源:生命时报

艾滋病常见的5个症状表现

5个常见症状带你了解艾滋病。每种疾病都有各自的诊断特点,艾滋病也不例外,了解诊断艾滋病的特点,能帮助我们更好地判断自身状况。接下来就让我们一起了解一下。

1. 心血管系统的损伤引起心动过速、心脏增大、充血性心力衰竭。

2. 肾功能的损伤可引起间质性肾炎和肾小管坏死,出现蛋白尿、少尿、高度水肿、氮质血症及肾功能衰竭。

3. 艾滋病患者多出现明显的消瘦和严重的营养不良、贫血、白细胞、血小板或全血细胞减少。

4. 长期腹泻引起水电解质紊乱,神经系统的损伤引起智力下降、反应迟钝、抑郁、焦虑、类妄想狂精神病或痴呆。

5. 肌肉骨骼系统的损伤可引起游走性关节炎、关节疼痛和关节腔积液,酷似风湿性关节炎,抗风湿治疗效果不佳,亦可表现有多发性肌炎,肌肉明显压痛及活动障碍,肌肉活检呈坏死性肌炎。

诊断艾滋病的5个特点都了解了吗?如果有上述症状就要及时到医院做相关检查,确诊病情才能更好地接受治疗。北碚区疾病预防控制中心 提供

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

冻手冻脚,当心脑卒中 预防重点要记牢

脑卒中(中风)是我国居民生命健康的“头号杀手”,具有高发病率、高致残率、高死亡率、高复发率、高经济负担“五高”特点。

一、为什么天冷会诱发脑卒中?

1. 人体在寒冷的环境中,末梢血管收缩,外围阻力增加,血压升高,会使血液中的纤维蛋白增加,血液黏滞度增高,易导致血栓形成。

2. 在寒冷的刺激下,会促使体内激素分泌增加,造成血管张力升高和血压升高,从而导致脑卒中的发生。

3. 在寒冷的刺激下,脑血管侧支循环供血会受到抑制,不能有效发挥其保护作用,易加重缺血性脑卒中的

发生。

脑卒中的主要危险因素包括高血压、糖尿病、血脂异常、房颤、吸烟、大量饮酒、不合理膳食、超重或肥胖、缺乏运动、心理因素、脑卒中家族史等。

脑卒中及高危人群在应对寒潮天气时,应做好保暖措施,尽量减少外出,必要外出时要注意头部、胸背、脖子和四肢的保暖。同时,注意休息,适度增加体育锻炼,提升抵抗力,关注气候变化。

二、怎样预防脑卒中的发生或复发?

脑卒中的预防要以合理膳食、

适量运动、戒烟限酒、心理平衡的“健康四大基石”为主要内容。养成健康的生活方式,定期进行脑卒中危险因素筛查,做到早发现、早预防、早发现、早诊断、早治疗,就可以有效防治脑卒中。

1. 日常生活行为要注意:

- (1)清淡饮食;
- (2)适度增强体育锻炼;
- (3)克服不良习惯,如戒烟限酒、避免久坐等;
- (4)防止过度劳累;
- (5)注意气候变化;
- (6)保持情绪平稳;
- (7)定期进行健康体检,发现问

题早防早治。

2. 有相关疾病的患者应重点关注:

- (1)高血压患者,应注意控制血压,坚持服用降压药物。
- (2)高血脂症患者,应注意控制胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白,坚持服用降脂药物。
- (3)糖尿病患者和高危人群,应积极控制血糖。
- (4)房颤或有其他心脏疾病者,应控制心脏病相关危险因素。

脑卒中可防可治,要提升以预防为主的健康意识,积极参与。

来源:科普中国

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办