



QQ5群: 79946402
微博互动: http://t.sina.com.cn/kbdddz
邮箱: kbdddz@163.com

健康

A37

接连几天,南京的天气都是阴雨唱主角。省人民医院儿科门诊就诊的宝宝比以往猛增了三分之一,有八成以上都是秋季上呼吸道感染导致的感冒。每到夏秋交替的这个时节,是秋季感冒、秋季腹泻以及气管炎、肺炎的高发季节。专家提醒,夏秋交替时,给孩子增加衣物别过头,提前做好防护,“换季病”完全是可以避免的。

本期专家:吴元俊博士
江苏省人民医院儿科副主任医师



30号
方俊博

换季病“死穴”是预防



秋季感冒:不治会蔓延

据吴博士介绍,最近几天来,到省人民医院儿科门诊就诊的宝宝比以往猛增了三分之一,有八成以上都是秋季上呼吸道感染导致的感冒。这种换季引发的秋季感冒表现的症状多是发热、咳嗽、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等,其中一些还合并有呕吐腹泻等肠道反应。而这些都是由于呼吸道病毒引起的。3岁以内的孩子因为抵抗力差,如果不及治疗,可能会出现支气管炎或肺炎。

护理注意:

1.当宝宝已经出汗时,不要马上脱掉衣服,等到宝宝不再汗流

浹背时,脱掉一件衣服。
2.宝宝衣着的薄厚要看宝宝的体质、室内外温度变化等情况而定,原则是:衣物慢慢加,宝宝比大人多一件,早晚比中午多一件,活动时比安静时少一件。

专家建议:

3岁以内的孩子有感冒症状,应该及时到医院就诊,3岁以上的孩子,出现感冒症状后,如果宝宝看上去精神状态还不错,体温低于38.5℃,完全可以在家进行治疗,但是要注意多喝水,饮食清淡易消化。而如果宝宝精神状态差、发热超过38.5℃,则应及时就医。



气管炎:别吃太多药

上呼吸道感染引发的感冒如果不及治愈,就很可能发展为下呼吸道感染。下呼吸道感染要比上呼吸道感染严重得多。一些免疫力差的孩子如果病毒感染过量也容易引起呼吸道疾病。

护理注意:

1.秋季来临时,不要急于给孩子添加衣服,加上后就不好减掉了,到了真正的寒冷季节,就

没的加了。宝宝虽然没有大人耐寒,但他们始终是在运动状态,很容易出汗,汗湿的衣服无法及时更换,很容易发生感冒。

2.宝宝感冒时,不要服用过多的抗感冒药。因为当服用感冒药后,症状减轻了,但呼吸道黏膜却干燥,不但不能清除病毒,还可使细菌乘虚而入,发展致下呼吸道感染,就像不严重的咳嗽,尤其是痰多时不宜服用镇咳药是一个道理。



专家建议:加强锻炼是防病根本

1.让小儿到大自然中去锻炼,户外锻炼是提高抵抗力的好方法。早早给孩子穿上厚厚的衣服,盖上厚厚的被子,天气刚刚有些凉意,就闭门闭窗,这无异于剥夺了小儿在大自然锻炼的机会。

2.勤洗手,避免病从口入。

3.不要带着孩子去人群密集的地带,大人能够抵御的病毒未必孩子也能抵抗。

4.要多补充维生素,可以多吃富含维生素的枣、木耳等食材。

吴元俊博士最后特别强调,感冒的孩子尽量避免再送幼儿园,在聚集的人群里不利孩子的康复,也会造成病毒的传播和感染。让宝宝们加强运动和户外锻炼,才是抵抗疾病的根本途径!

快报记者 吕珂 通讯员 陈步伟

换季了 娃娃要补维生素了

指导专家:李荣主治医师
南京儿童医院儿童保健科

季节转换,孩子维生素缺乏还容易引起感冒、呼吸道疾病和胃肠道疾病。

儿童膳食中如缺乏维生素A会出现干眼病、皮肤干燥和呼吸道疾病;缺乏维生素B可患唇炎、口角炎、舌炎;缺乏维生素D会缺钙等。维生素可在多种食物中摄取,维生素A在鱼肝油、肝脏和深绿色、深黄色蔬菜及水果中含量较多;维生素B富含于肝脏、瘦肉、禽蛋、牛奶、豆制品、谷物、胡萝卜、鱼、蔬菜等食物中;维生素C在绿色蔬菜、枸橼类水果中含量较多;维生素D在鱼肝油、肝脏、蛋黄和牛奶中含量较多;维生素E在麦、米胚中的油脂、蛋、肝脏、肉类中含量较多。吃得过于精细容易导致宝宝维生素缺乏;日常做饭时,米不要过度淘洗,防止维生素流失;烹调蔬菜时,时间不宜长,以减少水溶性维生素的损失。

通讯员 庞芳 快报记者 吕珂



秋季腹泻:预防是关键

秋季腹泻是个老话题,秋季腹泻是由轮状病毒引起的感染,好发季节是秋冬。易发于两岁以内小儿,是流行较广的小儿传染病,集体机构可“全军覆没”,因此,预防是关键。秋季腹泻做好肠道隔离和呼吸道隔离是很重要

的。孩子腹泻不止,家长往往会赶紧给孩子吃抗生素,其实这是不对的,秋季腹泻一般都需要一个星期的疗程,治疗秋季腹泻不能乱用药,尤其是抗生素更不能乱用,盲目使用抗生素极易造成肠道内菌群失调。

三甲医院权威普查 推动泌尿男科规范诊疗

近日,白求恩基金管理委员会、第二军医大学长征医院南京分院就面向江苏地区开展“男性健康免费普查”大型公益活动达成合作,活动于2010年9月8日在位于南京市下关区建宁路200号的第二军医大学长征医院南京分院正式启动。而由三甲医院领衔举办这样的活动在江苏尚属首次,一时引起了社会的广泛关注。我们也专程前往,采访了该院泌尿男科中心主任余一清。

现状:男性健康问题形势不容乐观

第二军医大学长征医院南京分院泌尿男科中心主任余一清在接受我们采访时指出,一直以来,男性健康问题不像女性健康那样被广泛关注,而国内外大量的社会调查与医学统计显示:男性疾病不仅威胁到男性的身心健康,更多地影响到家庭和谐。

目前,我国男性疾病的发病率正以每年15%-20%的速率递增,其中前列腺疾病、性功能障碍、生殖系统感染、男性不育等疾病日渐

高发,男性健康问题形势严峻。

为此,国家计生委等有关部门围绕“关注男性健康,树立大健康观念”发起了一系列年度主题活动,要求加大对男性健康的宣传力度,呼吁整个社会都来关注男性的健康问题、呼吁每个家庭再多一点对男性健康的关爱,更将男性健康普查提到了与妇科普查同等的高度,并向全社会呼吁:男性应重视自己的健康,坚持每年做一次男性健康检查。

举措:全面启动“男性健康免费普查”

余主任告诉我们,就我国现阶段而言,男性健康问题依然没有得到社会的广泛重视与关注,许多家庭因为各种男性疾病未能得到及时、规范而有效的检查与治疗,不时上演一幕幕人间悲剧。他说,只有面向全社会坚持推动“男性健康免费普查”,才是有力缓解和降低男性疾病发病率行之有效的途径和预防措施。

据了解,第二军医大学长征医院南京分院泌尿男科中心作为全军三甲医院中专业从事男性疾病诊疗服务的重点科室,不仅云集了全军杰出的专家团队,也进一步增强了科室在设施设备等方面的核心技术实力,对男性健康更有着不可推卸的社会责任。

为了以实际行动积极响应国家号召,唤起全社会男性对自身健康的保护意识,切实做好男性疾病的预防,倡导先进的男性健康理念和健康生活方式,第二军医大学长征医院南京分院在白求恩基金管理委员会大力支持下,定于2010年9月8日至10月31日期间,面向江苏地区全面开展“男性健康免费普查”大型公益活动,并以本次活动为契机,大力推动泌尿男科规范诊疗技术的临床应用,杜绝错诊、误诊、漏诊,为男性疾病的有效诊治提供专业保障。

另外,余主任特别强调:三甲医院开展如此大规模的男性健康公益普查活动在江苏还是第一次,在全国也不多见。

援助:白求恩基金会提供专项援助

采访中,我们还了解到,白求恩基金管理委员会作为国家重要的医疗援助机构,多年以来,为全国各地推进男性健康普查工作均提供了强有力的专项基金援助支持。针对此次江苏开展的男性健康免费普查活动,白求恩基金管理委

员会全程提供专项补贴基金,而且所提供的免费普查项目较之以往,也显得更为全面。

据悉,凡积极参与本次普查活动的男性朋友,均可以享受到十几大项的免费检查。

陈军/马晋

男性健康普查 通知

关注男性健康,促进家庭和谐。由白求恩基金管理委员会、第二军医大学长征医院南京分院共同举办的“男性健康免费普查”大型公益活动,首期定于2010年9月8日-10月31日在第二军医大学长征医院南京分院正式开展,白求恩基金管理委员会为本次活动全程提供专项补贴基金。

活动期间免费普查项目:

- 血常规
- 尿常规
- 前列腺液常规
- 前列腺指检
- 支原体培养、药敏
- 衣原体检测
- 精液常规
- 淋球菌镜检
- 淋球菌培养
- 细菌涂片镜检
- 念珠菌镜检
- 阴茎多普勒测定
- 尿流率检测
- 早泄敏感度测试

本次活动组委会郑重提醒:

如果有以下症状者,应积极参加本次普查

- ◆ 尿频、尿痛、尿道灼热
- ◆ 尿不尽、尿滴白、尿等待、排尿不畅
- ◆ 尿道口流脓、红肿、分泌物增多
- ◆ 偶尔感觉尿道有蚁咬感
- ◆ 阴囊肿大、疼痛
- ◆ 生殖器红疹、丘疹、赘生物、水疱
- ◆ 下腹、腹股沟、腰骶疼痛
- ◆ 头晕、失眠、多梦
- ◆ 性功能减退、神疲乏力
- ◆ 包皮过长或龟头不能外露
- ◆ 腰膝酸软、房事时间过快
- ◆ 肾结石、输尿管结石、膀胱结石、尿道结石

活动报名方式:

- ① 拨打 025-58832123 电话报名
- ② 登录 www.414mn.com 报名
- ③ 直接到南京市下关区建宁路200号(原解放军414医院)门诊大楼三楼泌尿男科中心报名

(活动期间门诊节假日不休,最终解释权归活动组委会所有)

