

门诊情报

娃娃哮喘 家居环境相当重要

众所周知,秋冬季节是儿童哮喘的高发季节。近期以来,南京市儿童医院就诊的哮喘病儿童已经占到门诊就诊患儿中一半以上。在这个冷热交替的时节,早晚温差大,容易发生感冒、上呼吸道感染,更容易诱发哮喘,而冬天通风不良,室内空气污浊,过多过敏原刺激也容易诱发哮喘。

指导专家:梁慧 副主任医师 南京市儿童医院呼吸科

饮食 高蛋白诱发过敏性哮喘

哮喘实际上就是一种过敏反应。病毒感冒、细菌、花粉等都可以诱发哮喘发作。其中最常见的是尘螨,超过一半的哮喘患者对尘螨过敏。这些小虫子广泛分布在被褥、床垫、枕头、布沙发、地毯、毛绒玩具等家居用品中。所以提醒各位家长,要保持家居环境的干燥与整洁,在家打扫卫生时,要多用吸尘器、湿布等,避免扬起灰尘。

南京市儿童医院呼吸科副主任梁慧指出,高蛋白饮食也是诱发哮喘反复发作的一个重要原因。婴幼儿如果经常吃大量高蛋白饮食的话,会引起过敏反应,导致过敏性哮喘复发。婴幼儿合理的饮食应当是金字塔式的,塔的最顶端是动物性食物,塔基是面食、蔬菜等。但现实生活中许多孩子一日三餐多是鸡蛋、牛奶、肉类等食物,使得高蛋白食物成了塔基,这对预防哮喘非常不利。

通常哮喘患儿的饮食宜清淡,少刺激,不宜过饱、过咸、过甜,忌生、冷、酒、辛辣等刺激性食物。不宜过量食用异性蛋白类食物,推荐

食用优质蛋白饮食,如瘦猪肉、鸡蛋、豆类等。一旦发现某种食物确实可诱发患者支气管哮喘发病,以后应避免再次进食该类食物。

同时需要保证各种营养素的充分摄入和营养均衡,特别应增加抗氧化营养素如β-胡萝卜素、维生素C、E及微量元素硒等。β-胡萝卜素、维生素C、E在新鲜蔬菜和水果中含量丰富,微量元素硒在海带、海藻、大蒜中含量较丰富,苹果、淮山药、莲子等含维生素丰富。另外常吃香菇、蘑菇(含香菇多糖、蘑菇多糖),可以增强人体抵抗力,减少支气管哮喘的发作。

家居 方方面面都要格外注意

梁慧副主任表示,儿童哮喘的家庭护理非常重要。如果家里有哮喘患儿,那么平时要注意居住环境通风、清洁,空气新鲜;保持一定的温度与湿度,如有可能,最好使用除湿机,使室内湿度保持在50%以下;秋冬季节气温较低,可以在室内放置碳吸附剂或在卧室内放一棵新鲜的芹菜(具有很好的吸附作用)。

定期而彻底的房间清扫;定期用漂白剂清洗厨房、浴室、地



1631号刘珈尔

下室和垃圾箱;定期清洗更换空调、空气过滤器的滤网;避免使用羊毛毯、羽绒被、软垫,勿用羽毛、绒毛或木棉等材料充填的枕芯;床单、枕罩、被单等用热水勤洗勤换,定期阳光曝晒至少每月一次。家里勿存放旧报纸和杂志;不要使用蚊香、杀虫喷雾剂等刺激物;家具应尽量选用、购买容易清洗的;室内和阳台尽量不要摆放盆栽,土壤里也可以生长大量霉菌;垃圾桶应放在室外,并每天及时清理厨房等处的垃圾;经常给冰箱除霜、清洁并保持干燥,特别是下部的盛水格;洗澡和烹调时使用排气扇通风和除湿,浴室和厨房应保持清洁、干燥;切勿让宠物进入卧室,并应经常为小宠物们洗澡。

应对 适量运动首选游泳

梁慧副主任建议,哮喘患儿

饮食有“六不过”原则:不过咸、不过甜、不过腻、不过酸(刺激)、不过敏、不过饱。

此外适量运动,加强耐寒训练是哮喘宝宝远离疾病的治疗关键,建议循序渐进地锻炼用冷水洗脸,不要穿得过厚。平时加强体育锻炼,首选的运动项目是游泳,在秋冬季最好选择室内恒温的游泳池。同时,慢跑、骑自行车、体操等运动都很适合哮喘患儿。通常,体育运动在缓解期或在吸入抗炎药物配合治疗的情况下进行,但要避免竞争性强而激烈的体育项目,比如短跑、篮球比赛等。

梁慧提醒哮喘病娃娃家庭,应该常备一些药物应急:急性发作时喷的药,如喘乐宁;不发作时,须遵循医嘱进行长期的慢性治疗,如吸入激素治疗。

快报记者 吕珂
通讯员 李承益 庞芳

健康指点

退热药, 这么用效果好

1. 最好同时选择两种不同成分的药物,比如美林和泰诺林。
2. 给孩子退热时,最好两种药物交替使用。这样可以减少每种药物24小时内使用的次数,还能减少药物的副作用。这两种药物成分不同,对婴幼儿的副作用也不同。
3. 原则上,使用对乙酰氨基酚后4小时可选择布洛芬;使用布洛芬后6小时可选择对乙酰氨基酚。如果退热效果不理想,前期使用药物剂量不足的可以将剂量补足,也可以选择另外一种退热药物。如果孩子出现高热惊厥,两种药物可以同时选用,而且每种药物剂量依然照旧。
4. 服用一种药物如果出现呕吐,应该选择另外一种药物。
5. 如果孩子不能耐受口服药物,可选择直肠内使用的栓剂。
6. 即使药物选择正确,剂量也适当,但要达到理想效果,还要让孩子摄入足够的液体,这样才能保证机体通过散热达到退热的效果。
7. 退热剂只是针对退热而言。引起发热的原因有很多,要咨询医生,选择适宜的对因治疗。

引起发热的原因有很多,要咨询医生,选择适宜的对因治疗。

◆儿科医生推荐的婴幼儿退热剂主要有两种成分:对乙酰氨基酚和布洛芬。

◆给孩子退热时,最好两种药物交替使用。

◆要想达到理想效果,还要保证孩子摄入充分的液体,以达到散热、退烧的效果。

搜狐

小秘方

蛋黄油 治疗腹泻效果超好

蛋黄油具有补阴血、解热毒、消下痢的作用。外涂可治皮肤溃疡、湿疹、冻伤等。取胡桃叶10克捣烂取汁,拌蛋黄油外涂,能治疥疮。蒲公英晒干切碎如泥,拌蛋黄油外敷眼膜炎患处,外敷2—3次,可消肿减痛。单服蛋黄油3—4毫克(一个鸡蛋的含油量)早晚各服一次,连服3次,可治小儿腹泻,效果十分良好。

蛋黄油的提取方法:把鸡蛋煮熟,破壳取出蛋黄,用手按扁,放入锅内用温火焙烤(约10分钟),然后再翻过来,如此几次,蛋黄由黄变褐,黄油同时析出,装入瓶中待用。

有的妈妈常说常吃鸡蛋会导致宝宝胆固醇偏高,其实适量食用鸡蛋,对宝宝的身体非常有益,可提高脑功能,增强记忆力。

还有的妈妈说生鸡蛋更有营养,这也是错误的观点。生吃鸡蛋不仅不卫生,容易引起细菌感染,而且也不营养。生鸡蛋里含有抗生物素蛋白,影响食物中生物素的吸收,导致宝宝食欲不振、全身无力、肌肉疼痛等“生物素缺乏症”。另外,生鸡蛋内含有“抗胰蛋白酶”,会破坏人体的消化功能。

人民网

讲座信息

本周双休日 儿童医院两场讲座

健康教育讲座(一)

内容:婴儿早教从襁褓中开始
主讲人:儿童保健科 陈银花
时间:2010年12月4日(周六)
下午1:00
地点:南京市儿童医院门诊楼12楼多功能厅

健康教育讲座(二)

内容:防患未然,让宝宝远离过敏
主讲人:皮肤科 刘琴 主任医师
时间:2010年12月5日(周日)
下午2:00—3:30
地点:南京市儿童医院门诊楼12楼多功能厅 (李承益)

点点诊室 问诊路径: http://www.xici.net/d115635872.htm 专家团队:南京市妇幼保健院

今年得过轮状病毒,就不要再服疫苗了

1.徐伟叶洪 第170楼

我女儿四个月零十天,混合喂养。她晚上睡着睡着就会抓耳朵抓头的,头有时还摇摇头的,眼睛是闭着的。抱起来拍拍就睡着了,睡一会儿又会这样。是怎么回事啊,是缺钙吗?可是金奇仕鱼肝油和乳钙我们都在吃啊。

上次宝宝出了湿疹,到儿童医院去配了药膏,医生还配了液体的葡萄糖钙,我没给宝宝吃,因为医生没说吃了有什么好处,也没说我们是缺钙。我听说钙是不能盲目补的,而且药店里的钙肯定是含药物的,我们的乳钙是婴幼儿店里买的。请问葡萄糖钙我要不要给她吃啊?

南京市妇幼保健院邱玉芳主任医师:建议您最好来医院做个检查,这个症状比较符合佝偻病。排除佝偻病,骨密度检测后如果孩子缺钙就仍需服用钙剂,妈妈如果不放心可到医院开药,到时遵照医嘱服用。如果确诊为佝偻病,就要选择吃英康利和钙剂,主要是服用英康利。

2.小糖球829 第174楼

小糖球是2009年8月29日出生的男宝宝,出生前四个月是混合喂养,四个月改吃奶粉跟辅食,现在十三个月零20天。在十一个半月的时候有过上吐下泻,还伴有发烧,前两天又出现这样的状况了,大便呈水样状,吃什么吐什么,喝口水都吐,粪便检

查是轮状病毒感染。我在网上查了一下说,轮状病毒有口服的疫苗,请教一下专家,这个疫苗我宝宝现在的年纪,可以吃吗?有什么不安全因素没有?如果可以吃的,这个疫苗在哪里能买到?

再请教,我宝出生时就发现一只耳朵的耳垂好像陷在里面,就像是一根茎吊着,没放开,本以为是长长会好的,结果未如人愿。请教专家,像这样的情况,是不是要手术,宝多大的时候手术为宜,手术的危险性有多大?

南京市妇幼保健院莎莉主治医师:疫苗是安全的,但不排除宝宝的个体差异。疫苗一般医院都可以买到,但考虑到您家宝宝已经感染过就不需要再服用了,如有需要,来年可以提早服用达到预防效果。耳朵的问题最好到医院儿科给外科医生检查后再

决定是否需要手术。

3.hygeia007 第175楼

宝宝一周岁,断奶10天,断奶后便秘,大便干结,饮食调理未见好转,买了合生元,她不肯吃。请问还有好的法子吗?断奶后配方奶一直不肯吃,试过好多牌子的,她很排斥奶粉,请求帮忙!

南京市妇幼韩树萍主任医师:这种情况下,因为每个宝宝对奶粉耐受情况的不同,会排斥也很正常。为今之计,只能让宝宝慢慢适应奶粉,而且妈妈不要频繁更换奶粉,这对宝宝未发育完全的肠胃系统没有帮助,只要您有耐心,喂养一段时间后情况就会有所好转。

快报记者 吕珂
通讯员 钱莹 王莹



1481号孙星宸