



QQ群: 100029141
飞信群: 9633446
邮箱: kbddzk@163.com



健康

A35



门诊情报

进入夏天,很多家长都对究竟该不该给宝宝开空调而纠结万分。开空调,怕室内室外的冷热交替让娇嫩的宝宝吃不消,可是不开空调,能耐的酷热更让人无法忍受。南京市儿童医院消化科何祖蕙副主任医师提醒家长,给宝宝合理科学地使用空调,会帮助宝宝轻松度夏,否则会让宝宝患上“空调病”。

夏季来临 当心儿童“空调病”

低温和污染诱发空调病

“空调病”主要是由于空调的低温、室内环境的污染引发的人体健康问题。最常见的症状是鼻塞、鼻痒、伤风、流泪等,有的还伴有发烧、腹泻、咳嗽等症状。病情严重的还会发展为肺炎。每年夏天,高温酷暑天气使得各地医院儿童“空调病”的小患者激增。

儿童皮下脂肪少,毛细血管丰富,体温调节中枢尚未发育完善,成年人不能感受到的温差,儿童却能明显地感受到。在空调房里的冷空气环境下,儿童毛细血管收缩,汗腺孔闭合,交感神经兴奋,内脏血管收缩,胃肠运动减弱,抵抗力减弱,所以更易患上空调病。

室内外温差不要超5℃

那么怎么预防儿童空调病呢?南京市儿童医院消化科何祖蕙副主任医师介绍:首先,空调温度不宜调得过低,一般认为,既舒适又不影响健康的室温应该是26-27℃,室内外温差以不超过5℃为宜。睡眠时还应再高1-2℃。即使天气再热,室温也不宜调到24℃以下,且空调冷风不要直接吹向人体,儿童床注意勿置于冷风直吹处;其次,要加强儿童房的室内环境污染检测和净化治理,加

强空调系统的管理和维护,定期检查空调器的过滤膜,并及时更换,定期清洗空调器中的冷却盘,避免霉菌滋生,导致哮喘病;房间应经常开窗换气,确保室内空气新鲜;儿童外出归来,最好将身上的汗擦干,稍微休息下再开空调,不要在大汗淋漓时立即进入温度很低的空调房间,这样很容易感冒;每天清晨和黄昏室外气温较低时,家长或老师最好能带孩子到户外活动,呼吸新鲜空气,加强身体的适应能力。

对于已经患空调病的儿童,病情轻的可以喝一些姜汤、百合绿豆汤、银耳羹、扁豆粥、荷叶粥、苡米粥等进行食疗,也可服用藿香正气水或藿香祛暑胶囊等药物进行治疗。病情严重的孩子应及时送往医院治疗。

通讯员 钱昆
快报记者 吕珂



1951号吴佳怡



清凉一夏

5个偏方 吃得美味又解暑

1. 绿豆丝瓜花解暑

【方剂】绿豆60克,鲜丝瓜花8朵。
【制作法】用清水一大碗,先煮绿豆至熟,然后捞出豆,再加入丝瓜花煮沸。温服汤汁。

【功效】清热,解暑。治夏季气温酷热引起的中暑。

2. 红糖绿豆沙解暑祛热毒

【方剂】绿豆100克,红糖25克。
【制作法】将绿豆煮烂,用勺在锅中捣碎如泥,再以文火煮至无汤,加红糖调味即成。

【功效】清热解毒。治小儿暑热生疮疔。夏季炎热时小儿常食用有解暑清热,除烦解渴之功用。

3. 海带冬瓜豆瓣汤消暑利尿

【方剂】浸发海带100克,冬瓜500克,去皮蚕豆瓣100克,香油及盐适量。

【制作法】将海带和蚕豆瓣一起下锅,用香油煸炒一下,然后添加500克清水,加盖烧煮,待蚕豆煮熟时,再把冬瓜和盐一并放入,继续烧至冬瓜九成熟,即可停火出锅。

【功效】消暑利尿。治中暑头昏、头痛、烦渴。

4. 冬瓜汁解暑热烦渴

【方剂】鲜冬瓜一个。
【制作法】将冬瓜洗净,切成碎块,打成汁。

【功效】消暑,清热,除烦。制中暑后烦躁不安、口渴、尿黄,有清热利尿之作用。

5. 扁荷粥用于解暑

【方剂】白扁豆50克,冰糖30克,鲜荷叶1小张,大米50克。

【制作法】先用清水把白米洗净,浸泡。锅内加水三碗煮白扁豆,水沸后下白米小火煎煮,待扁豆已黏软,放入冰糖及洗净的鲜荷叶,再煮20分钟即成。

【功效】消暑解热,和胃厚肠,止泄泻。



问诊路径: <http://www.xici.net/#d115635872.4.htm>
指导专家:江苏省妇幼保健院儿童保健胡幼芳副主任医师

宝宝鸡蛋过敏不能打麻疹疫苗

1. Ixtelain

我家宝宝马上一岁半了,由于前段时间对鸡蛋过敏,就没打麻疹疫苗。马上就要打了,可是我看见朋友家的小孩打了疫苗后,发烧,出红疹子,都是连续不断的,几天没有什么好转,怎么办呢?遇见这样的问题还是头一次,请教专家,谢谢!

答:对鸡蛋过敏的宝宝是不能打麻疹疫苗的。你孩子前段时间对鸡蛋过

敏,现在不能确定是否还对鸡蛋过敏,你可以试着给孩子吃点鸡蛋,如果还过敏,就不能打麻疹疫苗;如果不过敏,就可以打麻疹疫苗。有部分孩子打了疫苗后确实会发烧和出红疹,一般温度不超过38.5℃,就不需特殊处理;如果超过38.5℃,就要口服一点退烧药,也可以吃一点清热解毒的中成药,同时注意孩子的护理,多喝水,饮食清淡即可,如果持续高烧几天,就要带孩子到医院就诊。

2. 妞827

我家宝宝快14个月了,最近不爱吃饭,平时水果不怎么吃,蔬菜吃得也少,奶粉一天两顿,中午和晚上睡觉前吃。还有在家吃饭时,基本都是用汤泡饭吃,这样对

小孩的胃是不是有影响啊?

答:14个月的孩子每天要保证500-600毫升配方奶,同时饮食应荤素搭配,如果蔬菜、水果吃得很少,维生素的摄入就会减少,对孩子的生长发育会有影响。用汤泡饭给孩子首先缺少营养,其次汤泡饭中的水会冲淡胃液,不利于孩子的消化吸收,建议不要用汤泡饭给孩子吃。

3. 如此爱你

请问3个月时,社区医院推荐计划外的疫苗,b型流感嗜血杆菌结合疫苗-安尔宝,一定要打吗?

答:目前宝宝接种的疫苗分计划内和计划外两种。计划内的一定要接种,可以预防控制相应的传染病。计划外的疫苗是根据家庭和孩子体质来选择。如果家庭条件允许,孩子抵抗力差、经常生病,就可以选择一些计划外的疫苗来接种,增强孩子的特异性免疫力。如果孩子有过敏体质,打计划内的预防针就会发烧、出疹,平时抵抗力较强,就不一定要去打计划外的预防针。

通讯员 宫丹丹 陈步伟
快报记者 吕珂



1870号韩柏宸



微健康

@南京市儿童医院

Q: 孩子食物中毒后怎么急救?

A: 食物中毒以呕吐和腹泻为症状。急救措施:1、催吐:如果食物中毒发生的时间在1~2个小时内,可以多给患儿喝白开水,然后用手指或筷子伸入喉咙进行催吐,以尽量排出胃内残留的食物,防止毒素进一步被吸收。

@南京市儿童医院

你听说过“饥饿性大便”吗?新生宝宝的胎便是绿色的,如果宝宝在出生很久后又出现了绿色的便便,就可能因为喂养不足引起的饥饿性大便。它容易出现在母乳喂养妈妈奶量大幅度减少的阶段或辅食添加初期。这个时候,妈妈需要及时调整喂养计划,增加宝宝的奶量或辅食量。

@南京市儿童医院

#夏日解暑去痱小处方#处方1:六一散。即用6份滑石加1份甘草,一起煎成汤后,加点儿糖给宝宝喝。每天滑石用量在6-10克,甘草1-2克。这汤本身就有些甜味,加糖后,宝宝一般都能接受。处方2:白扁豆煎汤,加少许糖。处方3:如果宝宝痱子很多,用上述六一散中加10克金银花,煎汤后代茶饮。

@南京市儿童医院

#三伏天气的服帖治疗#三伏帖是指在夏季三伏期间进行的敷帖治疗。因为三伏期间人体皮肤温度最高,湿度最大,毛孔开放程度最高,在此时选取特定穴位进行贴敷,所贴药物最容易经皮肤渗入穴位经络,通过经络气血直达生病的部位,起到增强宝宝抵抗力的作用。

@南京市儿童医院

Q: 不少外用药看起来功效都大同小异,使用时该怎样区分呢?

A: 每种外用药都有自己独特的用处用法。1、络合碘(碘伏),用处:擦伤、碰伤、划伤。络合碘是一种含碘的广谱杀菌消毒液,刺激性很小。可以用水稀释10倍来冲洗被污染的伤口,黏膜的伤口也可以用。

@南京市儿童医院

Q: 外用百多邦软膏(莫匹罗星软膏)的使用有禁忌吗?

A: 百多邦软膏是一种外用抗生素,主要用于小伤口红肿、发炎。如果孩子的小伤口有红肿、发炎迹象,可以使用。每天3次,5天一疗程。但若眼周围部位出现伤口红肿、发炎时,不能用百多邦软膏,而应该用红霉素眼膏。

@南京市儿童医院

Q: 家有儿女,应该常备哪些急救物品呢?

A: 一般家有小宝贝,家中应该常备体温表、碘酒、75%的酒精(用于皮肤消毒)、35%的酒精(用于物理降温)、退烧药、创可贴、风油精、双氧水、抗生素软膏、医用胶布、纱布、棉签、止血带、剪子和镊子等。

@南京市儿童医院

#怀孕趣事#哪种女人易生男孩? 1、记性好的孕妈味更易生男孩;2、孕前准备时间越长越易生男孩;3、丈夫在身边,更易生男孩;4、孕前多吃谷类食物更易生男孩;5、有进取心的女人更易生男孩;6、从事男性化职业的孕妈味更易生男孩;7、富裕的孕妈味更易生男孩;8、食量大的孕妈味更易生男孩。

@南京市妇幼保健院

#夏季新生儿多发疾病与防治#1、痱子:勤洗澡、多通风,衣着柔软宽松,出汗及时擦干换衣,多喂水;患部皮肤禁止水洗。2、夏季感冒:坚持母乳喂养,空调温度不宜太低;多喝水,多休息。3、泌尿系统感染:清洁尿布,仔细清洗臀部,不喝糖水,尽早就医。