

这四种疾病 爱在梅雨季“活动”

视觉中国供图

6月9日,南京官宣入梅。许多人感觉身上黏糊糊的很难受,还总犯困、易疲倦,这是怎么回事?东南大学附属中大医院多位专家来支招了,想要安稳度过二十几天的梅雨季并不简单,有不少疾病容易乘虚而入,饮食起居一定要注意。

通讯员 崔玉艳 现代快报+ZAKER南京记者 梅书华

这四种疾病,爱在梅雨季“活动”

梅雨季的常见皮肤病是虫咬性皮炎和足癣。该院皮肤科主任王飞提醒,蚊虫叮咬后,会出现由于抓挠引起的红肿过敏等症,不适合用激素性药物,建议在医生指导下用药。不要去草丛或者植物茂盛的地方,室内保持通风;足癣在梅雨季也较为猖獗,出汗多和穿不透气的鞋袜是诱发足癣的两大因素,专家建议注意个人卫生,勤换鞋袜。

潮湿的天气,对肠胃也不友好。该院消化内科陈洪主任医师提醒,天气潮湿,加上劳累、熬夜会影响肠胃功能,如果误食了变质发霉食物也会引起肠胃不适。要注意将生熟食物分开,不吃隔夜餐,同时不要长时间呆在空调房里或长时间开着风扇,因为这些都有可能

导致急性胃肠炎发作。

对于老年人来说,梅雨季最易关节痛,最多见的是膝关节痛,其次是踝关节和肩疼痛。该院中医骨伤科主任屈留新提醒,抵抗力差的老年人要少吹空调,避免久坐或过度劳累。备些消炎止痛、祛风除湿的药物。若关节疼痛加重需及时就医,对症治疗,缓解疼痛症状。

潮湿闷热的天气,还催生了不少“心病”患者。该院心理精神科副主任医师徐治介绍,防范“梅雨心病”,应多吃清淡、易消化的食物,多喝绿茶和白开水;入睡前喝杯牛奶或百合莲子龙眼汤;注意劳逸结合、适量运动。

祛湿健脾胃,专家推荐两款小药膳

“梅雨季节,暑热和雨水相互作用,暑热越重,空气中越潮湿,就是常说的‘暑必夹湿’。”该院中

医内科副主任医师张荣春介绍,夏季暑湿明显,易侵袭人体而致病或不适,主要影响人体脾胃功能,表现为全身乏力、腹胀、纳食不香或恶心呕吐、大便黏滞等。

张荣春表示,夏季胃肠道不适,如腹胀、食欲差、大便不成形或兼有感冒,中成药藿香正气水(胶囊)是家庭必备,适当服用,无病可防、有病可治。

饮食上,中医认为不宜过食生冷、油腻的食物,以免助湿伤脾,建议多吃健脾利湿的食物,如山药、冬瓜、丝瓜等。张荣春推荐两款健脾利湿的药膳,即薏仁赤小豆汤和山药冬瓜汤。薏仁赤小豆汤,取薏仁、赤小豆各50克,煮烂,喝汤即可。山药冬瓜汤,取山药50克、冬瓜150克,做汤即可。还可用绿豆、赤小豆、薏米、茯苓,煎汤或煮粥;也可用佩兰、荷叶泡茶饮;炒菜时放点生姜、桂皮、砂仁等,都有防湿、祛湿功效。

除了药膳外,还可通过针灸疗

法祛湿。该院针灸科主任高建芸说,在多雨季节,容易湿气重,以经络病(颈肩腿痛等)和脏腑病(慢性支气管炎、慢性胃炎或胃寒等)为主,可通过脐疗、火罐疗法、穴位贴敷以及温针灸等疗法祛除寒湿症。

如何安全度过梅雨季,预防疾病发生呢?专家提醒:饮食清淡。少食油腻和辛辣、甜品,少饮酒、少吃冷饮,多食新鲜蔬菜水果;作息规律。不熬夜,尽量晚上10点前休息,中午最好能小睡片刻,以缓解暑热天气带来的疲倦无力感;适量运动。傍晚时分去户外走走,适度锻炼出汗排湿,但不要大汗淋漓,同时注意出汗后要勤换衣,以免诱发感冒。同时,不要长时间接触潮湿的地方,也不要过分贪凉。若感觉闷热,使用空调适当降温、抽湿。作息规律、调整饮食的同时,要保持心情舒畅,防止湿邪产生。

@家长 孩子“人来疯” 可能是“求关注”

上幼儿园小班的瑞瑞(化名),是个典型的“人来疯”,平常比较安静,家里一来客人就会一反常态。特别是他的妈妈生了二宝之后,瑞瑞更喜欢在客人面前“疯”了。这是怎么回事?南京妇幼保健院儿童保健科副主任医师洪琴表示,这可能是孩子的一种心理需要,是对自己不受关注的一种反抗。

只要有人来家里,瑞瑞要么故意大喊肚子疼,要么围着客人疯狂转圈,在幼儿园里,老师还反映瑞瑞表现出攻击倾向,这该怎么办?

洪琴说,孩子在有客人或陌生人的场合表现出一种异常的兴奋状态是有原因的。从生理上来说,这个年龄的孩子大脑皮层发育尚不完善,刺激容易导致兴奋,而自我控制力水平较低,所以采取了不恰当的表现形式。从心理角度来看,可能是某种心理需要,是孩子对自己不受关注的一种反抗。比如瑞瑞可能是认为家里的焦点被“二宝”妹妹夺去了,随着自我意识的增长,他希望有人注意他的存在,想通过向爸爸妈妈撒娇、胡闹,甚至动手打人来引起家长和客人的关注。这类孩子想用这种“人来疯”的方式达到满足情感或物质需要的目的。

另外也有主观原因,有些外向型的孩子,性格活泼且表现欲过强,总想引起别人的注意,但不能很好地掌握尺度;有的是由于家庭生活中沟通互动较少,缺少玩伴,生活单调;有的孩子喜欢探索,对外界充满好奇,开始学习与人际交往,不能很好地掌握交往的手段等都会出现此类行为。孩子的行为也许会让家长很难堪,但其实有这样的行为也是很正常的。

洪琴提醒,面对“人来疯”的孩子,家长要正确处理才不会给孩子带来伤害。首先,家长不要着急生气,更不要当着客人的面责备孩子,最好事先和孩子沟通,让孩子知道有客人来,要有礼貌,或者说明需要他一个人玩一会儿。让孩子知道即使他不是焦点,但对爸爸妈妈来说仍然很重要,让孩子有归属感。其次,可以给孩子提供表现自己的机会,比如有客人来,可以让孩子负责端端水果,表演一个孩子擅长、乐意做的节目,并做出肯定性的评价,就能正确引导孩子的表现欲。再次,设立一些简单的奖罚规则来约束孩子。家长一般都知道自己的孩子在什么情况下会出现“人来疯”的状态,可以事先告诫孩子,并用奖罚的方式来约束孩子。奖罚一旦确定,就按章执行,否则孩子会更加没有约束力。

“孩子希望受到大人的关注及尊重,并从中确认自己的存在。这一希望是否得到满足,对孩子的人格、自尊和自我意识的发展具有非常重要的意义。”洪琴说。她强调,对孩子来说,悟出孩子“人来疯”背后的情感需求并采取合理的对策是十分重要的。

通讯员 史月
现代快报+ZAKER南京记者 梅书华

夏季为母乳喂养困惑,听听专家怎么说

高温难耐的夏季对很多刚生完宝宝的家长来说,注定是一段痛并快乐的时光。很多母乳喂养的问题让新手爸妈们纠结不已,如果你正有这些困惑,不妨一起来听听专家是如何答疑的吧。

通讯员 杨璞
现代快报+ZAKER南京记者 刘峻

▶夏季天热,母乳喂养之外,要不要给宝宝喝水?

天气炎热的夏季,大人都知道要多补充水分,那么刚出生的宝宝呢?是不是光喝母乳还不够,要不要给宝宝加点水?

南京市中西医结合医院妇产科护士长、江苏省母婴护理专科护士林翠萍表示,4~6个月的宝宝只需母乳喂养即可。即使是炎热的夏季,如果宝宝吮吸正常,母乳中的水分完全可以满足宝宝的补水需要。因为一般宝宝的进食量有限,额外喂水等于相对减少了宝宝吃奶的次数和总量,不利于宝宝对营养素的全面摄入。另一方面,由于吮吸刺激减少,会引起妈妈母乳分泌量减少。因此,夏季的时候,妈妈可以适当增加母乳喂养次数,不必非要给孩子喂白开水。但如果宝宝出现发烧、腹泻等健康问题,可遵医嘱适量补充一些水分。

▶哺乳期的妈妈夏季能吃冷饮吗?

很多90后的妈妈没生育之

前都比较喜欢吃冷饮,特别是在炎热的夏季,但哺乳期却被家人劝阻不要吃冷饮,以免宝宝因此拉肚子。哺乳期遇上夏季,真的一点冷饮也不能吃吗?

林护士长认为,一般不建议哺乳期女性吃冷饮,但偶尔适量吃一点冷饮问题不大。吃多了过冷的食物会造成肠胃不适,也会给喂养宝宝带来不利影响。

▶老人常说夏季不适合断奶,是真的吗?

总听老人说夏天断奶不好,真的是这样吗?有什么道理吗?

林护士长表示,这句老话是有道理的。夏季炎热,宝宝容易出现肠胃功能紊乱,此时断奶可能加重肠胃负担。天热时宝宝胃口也会下降,这时候断奶的确不合适,成功率也低;冬季寒冷,宝宝容易着凉,也不适合断奶。所以,断奶最好选在春秋季节。

断奶时,还要看孩子的身体状况。一旦断奶,宝宝就要全部改吃牛奶等辅食,他的消化功能需要一个适应的过程,可能出现抵抗力下降的情况,如果再选在

宝宝生病期间断奶,无异于雪上加霜。因此,妈妈们要考虑综合因素,选择合适的断奶时机。

如果宝宝拒绝奶瓶,该怎么办?不妨试试这些对策:在奶嘴上抹一些母乳,把奶嘴放进宝宝嘴里,他尝出母乳味,就愿意继续喝;让宝宝玩玩奶嘴,有利于宝宝慢慢熟悉,也许很快就能适应;奶的温度比平时吃母乳时略微高些或低些,你可以多试几次,看他喜欢什么温度,这样宝宝更容易接受;换个时间用奶瓶,如果宝宝白天拒绝用奶瓶,就在夜里试试,反之亦然。

▶夏天母乳如何储存,冷藏还是冷冻呢?

夏天天热,挤出来的奶存放会不会变质?如果放进冰箱,是冷藏还是冷冻呢?

林护士长介绍,吸奶器吸出来的新鲜乳汁要马上冷藏,72小时内食用即可。母乳在冰箱冷冻室里可以保存至少3个月。母乳解冻后,可以在冰箱冷藏24小时。超过这个时间还没有食用的奶一定要扔掉,不可以重新冷冻。

延伸阅读 南京市中西医结合医院开设母乳喂养护理门诊

为进一步推进省级健康促进医院创建工作,加强爱婴医院建设,不断满足孕产妇个性化护理需求,南京市中西医结合医院妇产科在门诊四楼417诊室开设了母乳喂养护理门诊(门诊时

间:每周二上午8:00~12:00),由妇产科护士长、江苏省母婴护理专科护士林翠萍为孕产妇提供一对一的个性化专业指导。

世界卫生组织建议,婴儿在其人生的头6个月应该纯母乳喂

养,以实现理想的生长发育和健康水平。

随后,为满足其越来越高的营养需求,继续母乳喂养至两年或者更长时间,同时婴儿应获得营养充足及安全的辅食。

视觉中国供图