

小儿“鼻涕虫” 当心是鼻窦炎

□ 记者 朱娜 通讯员 李冰磊

孩子患感冒10天以上仍不见好转,且总是流黄鼻涕、说话鼻音很重、精神萎靡、易疲劳,专家提醒这些表现有可能与鼻窦炎有关,家长要引起重视。

冬季是儿童感冒和上呼吸道感染等疾病多发的季节,家长们大多把注意力放在防治这两种疾病上,往往忽视了由这两种疾病引起的后遗症——鼻窦炎。

市妇女儿童医疗保健中心耳鼻喉科副主任医师胡书君介绍,鼻窦是鼻腔周围的多个含气的骨质腔,以小的开口与鼻腔相通,鼻窦炎也就是鼻窦出现了炎症。当孩子免疫力低下时,对外界适应能力较差,自身易患感冒、上呼吸道感染等疾病。感冒后鼻黏膜多会充血肿胀,可能会造成鼻腔内的机械性障碍,使鼻窦开口受阻,从而导致引流不畅,最终造成鼻窦炎。年纪较小的孩子用不正确的方法擦鼻涕,会使鼻腔压力增加,让鼻涕回流到鼻窦而引起鼻窦炎,这是孩子的常见病。

鼻窦炎分为急性、慢性两种:急性鼻窦炎是上呼吸道感染里较严重的一种,症状一般持续在3周以内,伴有头疼、头晕、咳嗽、发烧等症状;慢性鼻窦炎症状持续时间更长一些,为3至8周,甚至长达数年,多由急性鼻窦炎反复发作或治疗不彻底造成,其症状主要以鼻塞、流黄鼻涕为主。

鼻窦炎虽不是大病,但其难以治愈和易引发其他疾病,就足以让人烦恼。胡医生说,急性鼻窦炎如果没有及时治疗,还会引起中耳炎、咽喉炎、扁桃体炎等,严重者还会引起少见的眶内感染。这些疾病对处于生长发育期的孩子来说,都有不好的影响,家长一定要注意。当孩子感冒时,如果出现耳朵疼、耳鸣等现象,就有可能是鼻窦炎伴有中耳炎。如果孩子患了慢性鼻窦炎,就会出现精神不振、记忆力差、头疼等症状。

胡医生介绍,体质不好经常感冒的孩子,患鼻窦炎的概率会大些,预防鼻窦炎最有效的方法,就是让孩子多参加体育锻炼,增强免疫力。如果孩子患上鼻窦炎,家长就要带孩子到医院接受正规治疗,切不可不经诊断,随意到药店买药服用。

儿科门诊
洛阳市妇联会
健康宝贝·课堂
热线电话:63296975

天气干燥,

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

注意给宝宝补水



干燥寒冷的冬季,皮肤问题成了人们的烦心事。尤其是皮肤娇嫩的儿童,更容易因为缺水引起皮肤不适。河科大二附院儿科主任王北海表示,宝宝的皮肤细腻薄嫩,对外界刺激的防御能力低,容易受到伤害。平时可以通过合理补水和适当涂抹一些专用护肤品,帮助缓解宝宝皮肤干燥、红肿、起皱等状况。

要补水也要锁水

近日,记者在河科大二附院见到带3岁儿子来检查皮肤起皱的范女士。医生说,她的孩子患的是因为洗澡过勤引起的皮肤干燥症。

“经常给宝宝洗澡可以补水,是很多家长持有的错误观念。”王医生告诉记者,洛阳所处的地区冬季气温低,天气干燥,宝宝的皮肤更容易干燥。因为宝宝皮脂腺发育不成熟,无法有效锁住水分,在多风干燥的天气里,皮肤细胞缺乏水分出现间隙,一些细菌等有害物质就会趁机侵袭,引发皮肤问题。如果宝宝将皮肤挠破还会引起炎症。

给孩子补水保湿,既要给

孩子多喝水还要注意给皮肤补充油脂,可以涂抹一些婴幼儿专用的润肤霜在皮肤上形成保护膜,减少水分的流失。

天然润肤霜是首选

宝宝的护肤品一定要选择婴幼儿专用的产品。王医生表示,选择没有任何化学添加成分的洗护用品,是保护宝宝肌肤的关键。购买儿童护肤品要尽量选择成分简单,不含香料、酒精,

无刺激,能很好保护皮肤水分平衡的产品。含天然滋润成分的润肤产品多为中性或微酸性,能减少对宝宝娇嫩皮肤的刺激。

护肤品买好了,还要注意使用方法。王医生介绍,家长在为宝宝使用护肤品前,应先给宝宝做个“皮试”。可在宝宝的耳后或手背先涂抹些护肤品,等上十几分钟如果宝宝皮肤没有出现红疹等过敏现象再大面积使用。还有,冬季在有暖气的室内或是外出之前,可以在宝宝皮肤容易

干燥的脸颊、额头、手背等部位擦一些婴儿油或润肤霜,以滋润皮肤。

王医生表示,宝宝的一些特殊部位也要注意护理,如口唇容易干裂,家长要注意观察宝宝嘴唇变化,适当涂擦一些润唇膏或香油,如果看见宝宝频繁舔嘴唇,一定要制止,因为这样会使嘴唇干裂更厉害。

饮食调养尤重要

除了用各种护肤品滋润宝宝的皮肤外,内在饮食的调养也非常重要。

王医生介绍,平时可以多给宝宝补充些富含维生素、清火、滋润的食品,如胡萝卜、动物肝脏、禽蛋、瘦肉、豆制品、新鲜蔬菜、水果等。各类食品要合理搭配,让宝宝不挑食、不偏食,满足身体对各种营养素的需要。另外,要注意居室保湿,保持环境清洁,给孩子穿的衣服最好是纯棉质地。

小小宝贝
欣·爱宝宝
小儿推拿培训
电话:18637976763
地址:西工区中州中路数码大厦8楼1005室

回乳

用生麦芽还是炒麦芽

□ 记者 杨寒冰

朱女士的女儿1岁9个月了,早过了该断奶的年龄,可是小宝贝太馋奶,一提断奶,就哭闹不止。所以,一直到现在都没有断掉。

朱女士的婆婆听人说,麦芽可以帮助回乳,建议她去买点麦芽,辅助断奶。朱女士找大夫给开了回乳处方:炒麦芽200克,煎服,每日3次,连服5天。

可是朱女士到药店买药时,抓药的师傅告诉她,生麦芽

回乳效果更好,建议她换成生麦芽。朱女士同意了,拿了1000克的生麦芽回家了。

回家后,婆婆告诉她:“买错了,生麦芽是催乳的,炒麦芽才是回乳的。”这下可麻烦了。第二天,朱女士又抱着一大包生麦芽到了药店。

那么,到底是生麦芽回乳,还是炒麦芽回乳呢?市第一医院主管药师吴运江说,麦芽药性甘、平,归脾、胃、肝经,有

催乳和回乳的双向作用。到底是催乳还是回乳,关键不在于生用或是炒用,而是在于剂量大小的差异。剂量小催乳,剂量大回乳。如果要用于回乳,用量至少应在30克以上。

一般情况下,哺乳期女性如需回乳,可用生麦芽或炒麦芽120克(或生麦芽、炒麦芽各60克),煎服。此外除了回乳外,还可治疗乳汁积郁引起的乳房胀痛。

吴医生说,麦芽除了具有催乳、回乳的双向功效,还能疏肝解郁,常配川楝子、柴胡等,用于治疗肝气郁滞,或肝胃不和所致的胁痛、脘腹痛等。

麦芽的另一个功效是消食健胃。据《本草纲目》介绍,麦芽可常配山楂、神曲、鸡内金等,用于治疗小儿乳食停滞,单用麦芽煎服或研末服用,也有同样功效。若配白术、陈皮,则可用于治疗脾虚食少、食后饱胀等症。

时尚的准妈妈

□ 黄乐乐

“孕育——女人一生中美丽的时刻”,这是市妇女儿童医疗保健中心墙上张贴的宣传标语。

我是个年轻的妈妈,就在同龄人还在恋爱或是相亲的时候,我就怀上了宝宝。刚怀孕时我感到很失落,担心身材会走样,担心容颜会苍老,担心青春会不再。总之,在为初为准妈妈而感到喜悦的同时,又觉得美丽可能也随之而去了。

我问老公:假如我因为生孩子成了黄脸婆,你会嫌弃我吗?他认真地说:当然会了。我

又问:嫌弃了会怎样?他说,那就换一个呗。听他说换一个,我心里很难过,脸色自然不好看。见我当真了,老公笑着说:骗你呢,不会换的,我代表李家感谢你,这么漂亮的媳妇哪舍得换呀?

每天早上喝两个土鸡蛋冲的茶,一盒品牌牛奶,步行上下班,上午10点、下午4点吃三四样水果,午饭后半小时喝酸奶,晚饭后喝杏仁露或是核桃露,楼层允许坚持爬楼梯不坐电梯,时尚杂志每期都买,面膜、身体护理坚持做,一个美丽女人的必修课我这个准妈妈一样都没落下。

可能是长久以来的好习惯,也可能是坚强自信的秉性,怀孕到5个月的时候,除了家人同事外,初次见面的客户竟然都没有看出来我是个孕妇,好多人都夸我气色好。是呀,白里透红的皮肤,几乎不走样的身材,淡淡的妆容伴以甜甜的微笑,真是青春美丽的少女,不,是个时尚的准妈妈。

孕妈妈日记征文
市妇女儿童医疗保健中心
电话:63296985

洛阳网
www.lyd.com.cn

洛阳人,看洛阳手机报

权威、专业、及时、准确

- 洛阳手机报由洛阳日报报业集团全力打造,内容、图片、资讯、服务贴心。
- 洛阳手机报本地新闻阅读量高达90%以上。

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅, 3元/月, 不收GPRS流量费
联通用户发送短信 712 到 10655805 订阅, 3元/月, 不收GPRS流量费