

别让哮喘伴随孩子一生

□ 记者 杨寒冰



东方爱婴 特
早教中心 约
西工·中泰商务大厦 305 63261759
润西·锦茂国际大厦 401 65198989

哮喘是最常见的慢性病之一,冬季、春季是高发季节。当前,受遗传因素和环境因素的影响,我国儿童哮喘患病率持续升高,调查显示,有1/3的儿童未能得到及时诊治。

市第五人民医院儿科主任杨聪琴说,哮喘患儿通过及时正确地干预和治疗可以正常地学习、生活和运动,如果延误治疗,哮喘则有可能发展为不可逆性哮喘,将伴随患儿的一生。患儿成人以后,易患肺心病、肺气肿等疾病。

哮喘源自过敏原

小儿哮喘常见于3岁以下的幼儿,诱因是过敏原。

过敏原主要有呼吸道病毒,灰尘、霉菌、花粉,螨虫、蟑螂以及动物皮毛等。

气温突降或气压降低也容易诱发哮喘,所以,冬季是哮喘的高发季节。另外,常患肺炎、支气管炎的儿童较容易患哮喘病。

哮喘早期易误诊

反复发作的咳嗽、气喘、气粗、胸闷等是哮喘的主要症状,这些症状在夜间和清晨时表现尤为严重,患儿剧烈活动后,症状会加重。

杨聪琴说,哮喘发病早期的症状与支气管炎的症状相似,加上小孩表达能力不强,很多家长常常误把哮喘当成支气管炎来治疗,自行到药店购买抗生素或镇咳药给孩子服用。其实,不合并细菌感染的哮喘,不宜使用抗生素。

如何判断孩子是得了哮喘还是支气管炎?

杨聪琴说,如果孩子咳嗽持续时间较长,在夜间、清晨症状较重,家长应送孩子到医院,请医生诊断。有些孩子患了哮喘后,喘鸣音不大,家长用耳朵是听不到的,而医生通过听诊器却可以听得很清楚。

延误治疗贻害终生

早期哮喘可以通过干预治疗得到很好的控制。如果延误了治疗时机,孩子的气管可能发生重塑,即气管结构发生改变,气管弹性变差、黏膜脱落、纤毛萎缩,不能将痰液、废物顺利排出。气管结构发生改变后,哮喘就可能发展为不可逆性哮喘,治愈起来将非常困难。孩子一旦被诊断为哮喘,就要坚持持续治疗,在不发作的时期,仍需在医生指导下坚持服药。一般情况下,哮喘临床治愈的标准是连续两年不发作。

积极预防最关键

杨聪琴说,家长应做好小儿哮喘的预防工作,防患于未然。

被褥、枕头内最容易藏匿螨虫,家长平时应注意让房间通风,勤换、勤晒被褥和枕头。

少让孩子吸二手烟,有哮喘家族史的家庭更应注意这一点。

有小孩的家庭最好不要养宠物,有些动物脱毛,动物毛携带过敏原,易引发哮喘。

在冬季,要为孩子做好保暖措施,少让孩子受凉、感冒。

鼓励孩子多运动,增强体质。多做增加肺活量、慢节奏的有氧运动等。

为宝宝按摩 可赶跑咳嗽

□ 记者 朱娜

宝宝咳嗽怎么办?家长在宝宝相应的穴位上按一按、揉一揉,宝宝的症状就会减轻。到底要按摩哪些穴位呢?我们请小儿按摩师李景欣帮您一一介绍。

风寒咳嗽需温经散寒

冬季气温低,孩子稍不注意就容易受到风寒引起咳嗽,同时伴有流清鼻涕等症状。此时,家长可按摩宝宝的凤门穴(位于第二胸椎旁开2指处)和肺俞穴(位于第三胸椎旁开2指处)。分别按揉这两个穴位两分钟,然后再用手掌搓热皮肤,将手掌按在这两个穴位上,起到温经散寒的作用。

如果宝宝流清鼻涕较重,可以按迎香穴(位于鼻梁两旁)和合谷穴(虎口)。李景欣表示,中医认为,鼻为肺窍,按揉迎香穴与合谷穴,能缓解鼻塞症状。另外,家长可以给宝宝泡脚,水温不可太高,宝宝身上微微出汗即可。出汗太多会伤及津液,引起宝宝气虚。

积食咳嗽先导滞消食

年纪较小的宝宝易出现积食,也会引起咳嗽。李景欣说,家长可以

先看宝宝的舌苔,如果舌苔较厚,呈豆腐渣状,说明宝宝积食较严重。此时,需要先导滞消食,而后再治疗咳嗽。家长可按揉宝宝的大鱼际穴(位于大拇指的掌根处)两分钟。之后,再以肚脐为中心按摩腹部,逆时针1分钟,顺时针2分钟。最后按摩肺俞穴2分钟,按摩结束后再用手上下推肺俞穴。

体质虚弱咳嗽需补气

体质较虚弱的宝宝,冬季不可过多食用香蕉、西瓜、柚子等寒性较大的食物,否则,会加重宝宝咳嗽的症状。

怎样判断宝宝是否体质虚弱呢?健康人的舌头呈粉红色,体质虚弱的宝宝舌头用肉眼看上去呈淡白色。遇到此类情况,家长可多

帮宝宝按摩二马穴(位于左右手的第四和第五掌骨交合处)和涌泉穴(前脚掌三分之一处)2分钟。

按摩细节需注意

李景欣说,家长为宝宝做按摩时,需要将指甲剪短,不要戴首饰,按摩前最好用热水洗手,既能保持手部清洁,又能让双手变得温暖,不至于手部太凉吓到宝宝。

宝宝症状较重时,要给宝宝服用药物,再配合按摩治疗。另外,家长为宝宝按摩时要有耐心,一个疗程通常为7天至10天。



小胖墩儿不妨多“趴一趴”

由于生活方式的变化,喂养不当带来的不再是儿童的营养不良,而是营养过剩,于是催生了一个个小胖墩儿。

对于小胖墩儿来说,特别是超重的新生儿,想要靠节食来控制体重增长几乎是不可能的。清华大学第一附属医院预防保健科主任刘兆秋表示,除了调整喂养方式外,超重宝宝还可以通过运动来减肥。

这里所说的运动并不是跑步等成人运动。刘兆秋表示,超重婴儿或年纪较小的小胖墩儿没有太多的自主运动,只能通过被动运动来减肥,让宝宝试着“趴一趴”则是不错的选择。

刘兆秋介绍,宝宝俯卧时,需要支撑着自己的头颅和四肢,本身就是做运动,这样能增加宝宝的体力消耗,有利于宝宝颈部力量和胸廓力量的发育,促进大脑和肌肉的发育。

刘兆秋同时强调,宝宝趴的时候需要家长的看护,还要掌握好时间。一般来说,半岁以内的宝宝,俯卧时一定要家长陪伴在一旁,刚开始俯卧时间稍短些,时间控制在5分钟~10分钟,此后可逐渐延长至半小时左右。

一般来说,宝宝半岁以后翻身能力增强,家长可以不用随时看护,宝宝夜间睡眠时可以选择俯卧的姿势,但一定要确保睡眠环境的安全,以免无法翻身发生危险。(京华)

欣·爱宝贝
小儿推拿中心
电话:15516364612 62277112
地址:数码大厦B座1005室

脑瘫儿家长重要通知

研究发现:8岁前,儿童大脑神经系统功能未发育完善,脑瘫儿及时治疗可康复,年龄越大治疗效果越差,导致终生残废。

据悉:洛阳许多脑瘫儿通过治疗说话清楚连贯,脚能放平,走路稳当,智力提高,甚至上学……

由脑康复中心创立的脑瘫721康复方案10年来取得巨大成果:联合使用神经生长因子NGF和神经节苷脂GM促进脑神经再生;采用经路介入激活法恢复神经传导通路,促进脑细胞信息传递电位的高效连接,使大脑神经更好地吸收外源补充的

NGF和GM,也促进脑神经自身NGF和GM的分泌,为重塑神经网络奠定基础。同时对患儿进行科学的康复训练,避免效果反弹。

重要通知:2011脑瘫康复工程——721康复方案新成果(费用低、见效快)推介会暨联合巡诊活动继武汉、南京、沈阳等地之后,新一轮活动在洛阳启动。届时专家为脑瘫儿(不会说或说话不清;不会走路、脚尖着地、剪刀脚;手不灵活,腿不能打弯;口眼歪斜,口水不断;智力差,易哭闹;久治不愈者)提供援助,减免部分费用,名额仅限80名。预约热线:0379—64916779

□ 病友支招

中医治疗湿疹有妙招

洛龙区王女士:我的小腿在15年前出现红斑和成片丘疱疹,后来逐渐出现浓痂、掉皮现象,5年前患部开始发黑,发硬,红肿,去年又出现溃瘍,患部奇痒难耐,经检查后确诊为湿疹,涂抹了多种药膏也服用过多种西药,仍然反复发作,我为此痛苦不堪,急盼良方助痊愈。

润西区李先生:三年前我的腿脚也出现过跟你相同的症状,起初我以为是过敏,就自行买了些药膏涂抹,后来越发严重,经院检查后确诊为慢性湿疹。

后来服用多种药物还用了激素治疗,也外用过一些洗剂不但不见好转反而加重了病情,为此我还专程跑到外地去做治疗,均以反复发作而告终。一年前家里人到古城路西苑桥南双溪布洛楼下的鹤春堂去做中医调理,偶然得知鹤春堂坐诊老中医是治疗皮肤病的行家,就抱着试试看的态度让我去做中医治疗,没想到两个疗程的治疗还没结束,我的病就好了,这都过去一年了,再没出现过反复,你可拨打64622336咨询,祝你早日康复。

文明参与交通法规
遵守交通法规