

亲子课堂

宝宝发烧了,如何进行物理降温? 宝宝咳嗽了,能否通过按揉穴位缓解症状?

宝爸宝妈关心的问题,专家详细来解答

□记者 程芳菲 通讯员 尤云飞 文/图

1月9日下午,洛报亲子圈最新一期亲子课堂在洛阳东方医院(河科大三附院)举行。在近两个小时的亲子课堂上,该院相关专家就“发烧、咳嗽患儿的家庭护理方法”“‘妈妈肘’的防治”“宝宝异物卡喉如何急救”等话题进行了讲解。到场的萌宝家长们在收获健康知识的同时,也获得了该院提供的刘进录大夫免排队卡、锅具套装、被子等礼品。



刘进录在给宝宝爸宝妈们讲解家庭护理知识

1 家庭护理做得好,患儿康复早

主讲人:刘进录 洛阳东方医院(河科大三附院)中医儿科主任
“最近,到中医儿科就诊的发热、咳嗽患儿特别多。我想就这两类患儿的家庭护理知识给大家支支招。”刘进录说。

宝宝发热了,家庭护理这样做

如果宝宝的精神状态良好,且此前未出现过高热惊厥,呼吸正常,没有出疹子,没有明显腹痛或喷射性呕吐,可以在家暂时观察,并做好以下几方面的护理。

● **饮食:**多喝热水,主食可选择热粥或酸汤面片。

● **用药:**体温在38.5℃以下,用柴胡颗粒冲水服用;体温超过38.5℃时,用布洛芬退烧。

● **物理降温:**将葱白或生姜捣成泥,放在自己手心,在患儿前胸和后背、手心和脚心处反复搓揉,以皮肤潮红为佳。

● **提醒:**家长要密切观察宝宝的体温和精神状态,如果发现宝宝有以下症状,要立即到医院就诊。

1.6个月以下的婴儿发烧。

2.婴幼儿(尤其是1岁以下),如果体温高于39℃,伴有呼吸频率过快、气喘或呼吸困难、嗜睡、呕吐、惊厥、拒绝或不饮水等症状。

3.婴儿在夜间惊醒、大声哭闹,家长难以安抚。

4.婴幼儿发热超过4天,或间断性发热(退热几天后再次发热)。

宝宝咳嗽了,家庭护理这样做

● **食疗方:**1.川贝炖梨。川贝5克,梨、冰糖适量,麦冬3克,金银花3克。适用于舌尖红、口干、咽干、咳嗽痰少而黏或干咳、声音嘶哑的患儿。

2.萝卜葱白汤。萝卜1个,葱白6根,生姜15克,煮汤频服。适用于身体受寒后引起的咳嗽,伴有喉咙痒、流鼻涕、打喷嚏、痰白、舌苔薄白的患儿。

● **按揉穴位:**按揉宝宝的鱼际穴和天突穴。

鱼际穴在手掌上,靠近第一掌骨的边缘处,是手太阳肺经的荥穴。用拇指指尖用力点按,有明显的酸胀感。天突穴位于颈部,当前正中线上,胸骨上窝中央。用食指指腹点按,有明显的酸胀感。

● **提醒:**如果百天内的婴儿拒绝吃奶,嘴角有白沫,虽不咳嗽,也要及时就诊,排查是否患了肺炎。

2 抱娃姿势不正确 妈妈肘部易受伤

主讲人:任国梁 洛阳东方医院(河科大三附院)骨科二病区住院医师

“我接诊过不少刚做妈妈、奶奶、姥姥的患者,她们因肘外侧疼痛来就诊”任国梁说,由于女性力量较弱,如果长期抱娃姿势不正确,容易患上肱骨外上髁炎,俗称“妈妈肘”。当然,这个病不是女性的“专利”,男性因运动不当也会患该病,俗称“网球肘”。

正确的抱娃姿势是怎样的呢?任国梁说,将婴儿头枕于肘部,背贴着妈妈的前胸面向外,抱的人手指和手腕尽量保持在水平位置,重心放在前臂,力量由躯干、肩、肘、手腕部共同提供。(如右图)

任国梁说,一旦觉得肘部疼痛,可适当休息,放松劳损的部位。如果疼得厉害,应及时就诊,通过口服药物或打封闭针治疗。

3 宝宝异物卡喉 海姆立克急救法能救命

主讲人:吕小波 洛阳东方医院(河科大三附院)急诊科副主任医师

“不要给年纪小的宝宝吃花生、瓜子、豆类食物,对于可能放入口中、鼻孔的小玩具,避免给他们玩。不要让他们在嬉笑、哭闹时吃东西,以免深吸时将异物误吸入气道。”吕小波说,年纪小的宝宝会厌软骨发育不成熟、咀嚼能力有限,但好奇心强,容易发生异物卡喉。一旦发现宝宝气道有异物,应立即实施海姆立克急救法。



您想了解最新一期亲子课堂的现场情况吗? 快来扫码看看吧



● 亲子圈

● 圈主:

记者 杨凤轩



1821198812



绘图 吴芳



每天刷牙,她都能看到一嘴血沫子

牙周病会导致牙齿松动、脱落,要尽早治疗

□木青

对不少中老年人来说,牙周病是个不算熟悉的词,但一说到牙龈出血、牙齿松动等症状,估计很多人深有感触。西工区60岁的赵女士就是被牙周病折磨的患者之一。

正吃着饭,她的牙龈出血了

“你嘴咋了?”

“咋了?没事啊!”

两个月前,这样的对话发生在赵女士家的餐桌上,两口子正吃着饭,丈夫发现她口中有血。她放下碗去照镜子,发现牙龈又出血了。

“以前偶尔刷牙的时候牙龈出血,

最近越来越频繁,每天刷牙都是一嘴血沫子,没想到正常吃饭也会这样。”赵女士一边漱口,一边跟丈夫说。“去看看牙吧,别耽误到最后吃饭都成问题了。”丈夫的建议让她心中一动。

于是,那几天,赵女士和朋友讨论最多的就是去哪儿看牙比较好,最后,在几个朋友的推荐下,她决定到洛阳九龙口腔连锁机构七一一路门诊部看牙。“反正经常路过,顺路进去问问呗!”她想。

牙龈出血、牙齿松动,她被确诊为牙周病

刘世龙院长见到赵女士后,对她

的口腔进行了细致、全面的检查,发现她的牙结石确实比较多,牙槽骨存在一定程度的吸收情况,牙龈红肿、出血,部分牙齿已经松动。“您这是患了牙周病,早就该来治疗了。”刘院长说。

据刘院长介绍,牙周病的发展过程非常缓慢,最主要的发病原因是口腔卫生情况不好,污垢堆积在牙齿周围,致病细菌大量繁殖,形成牙结石附着于牙面,使牙龈等牙周组织出现炎症,并破坏支持牙齿的牙槽骨,最终使牙齿松动、脱落。

在刘院长的建议下,赵女士接受了

龈上超声洁治、龈下手工刮治及其他治疗方式,她的牙龈很快消肿,不再出血了。经过两个月的复查、治疗,她牙齿松动的症状也减轻了。

“很多中老年人不太重视牙齿健康,出现牙龈出血、牙齿松动等问题一拖再拖。其实,经过正规诊治,大部分牙周病可以较好地缓解,牙齿能够恢复正常的咀嚼功能。”刘院长说。

您可拨打电话13526990884了解详情、进行预约,在12个门诊部中选择离您较近的就诊。