

5岁娃天天低烧,愁坏家里老人

□洛健融媒记者 柴婧 通讯员 牛然



■身边的病例

“我实在没办法了才向你求助。”近日,西工区的张女士为5岁多的孙子平平(化名)求医。两个月来,平平每天下午都发低烧,37℃出头的样子,孩子住院多次,检查、输液、吃药……一直不见好。了解情况后,小婧为平平联系了河科大二附院中医科副主任、副主任中医师王小娣。



如果您正在遭受疾病的困扰,如果您想寻求中医的帮助,赶紧拨打电话18637990450,小婧帮您问专家!

说症状 上午好好的,一到下午就低烧

小婧:你还记得平平吗?一个一到下午就低烧的娃娃。

王小娣:记得啊,刚才孩子奶奶还在微信上跟我说,吃了三服药,孩子的情况好多了。

小婧:也是孩子奶奶给我打电话求助的,当时听起来老人快哭了。

王小娣:这事儿不管放到谁家,

家人都会着急的。你想想,那么小的孩子,每天上午好好的,一到下午体温就是37.2℃、37.3℃。

小婧:是呀!平平奶奶说这两个月他都没怎么上过幼儿园,抽血、CT、核磁共振……各种检查都做了,没发现啥器质性问题;输液、吃药……她说“孩子的胃都快受不了了,病也不见好”。

说病因 用药不对证,孩子阳气受损了

小婧:平平到底是咋回事?

王小娣:我当时详细问了问,孩子在出现低烧前,有没有得什么病,你猜怎么着?

小婧:不会感冒过吧?

王小娣:对,就是感冒。家人说是孩子跑着玩儿,出汗多,大人没注意,他就把厚外套脱了。当天晚上,孩子开始流鼻涕、咳嗽,家里人就给

他喝了双黄连口服液、头孢颗粒和清肺热的止咳糖浆。

小婧:啊?听到这些,我有不好的预感——孩子天天低烧跟这些药有关?

王小娣:我觉得有关。孩子当时应该是受风了,应该用散寒的药,可他们用的基本都是凉药,不对证,孩子的阳气受损,才会出现持续低烧这种在中医看来免疫力低下的表现。

说用药 家里有娃娃,可以备上两种中成药

小婧:负责《小婧带您看中医》栏目这些年,我已经默默把家里的双黄连口服液换成了性质温和的小柴胡颗粒。

王小娣:可大多数患者还不知道,一感冒就吃清热解毒类、消炎类的凉药是不对的,而且在咳嗽初期,我们也不建议盲目镇咳,有时候直接压下去,很快就会复发。

小婧:我之前也吃过镇咳的亏。这不,这两天我家娃娃有点咳嗽,我就没敢镇咳,只是让她多喝温开水,不吃肉、蛋、奶和水果,有痰尽量吐出

来。也就三两天,孩子已经快好了。

王小娣:你看,管好嘴很重要,盲目用药,真不是啥好事。

小婧:不过,家庭常备药还是要有的,你能推荐一些儿科常备药吗?

王小娣:你刚才说的小柴胡颗粒就很好,辨不清感冒的寒热可以用这个,比较安全。另外,如果孩子零食吃得多、内热大时出汗受风,然后咳嗽,尤其是夜间咳嗽加重的,可以服用麻甘颗粒。

小婧:好的,我也得备上。

王小娣:记住,“中病即止”,没症状就停药。如果中成药不管用,还是建议找正规中医开方哦!

■点穴祛病

两个穴位能解乏累了不妨按一按

□洛健融媒记者 柴婧 通讯员 任倩

“您是不是觉得又到春困的时候啦?”近日,在洛阳市第三人民医院(原铁路医院)针灸科,记者看到主治医师穆青正笑着跟前来就诊的患者打趣。

这位患者是78岁的马女士,因为家庭琐事,她最近总觉得心累、疲倦,还不时有头晕眼花、头重的感觉,“总想睡觉”。她做过一系列检查,没发现什么明显的器质性病变。在来这里做艾灸治疗时,她跟穆青提到了自己的问题。

“紧张情绪和疲惫的身体,都容易引起头晕眼花、头重等症。”穆青说,除了接受正规治疗,这类患者在家自行按摩,也能起到辅助治疗的效果。

百会穴

此穴归属督脉,在头顶,两个耳尖连线与头部正中线在头顶的交会处即为此穴。按摩此穴可升阳举陷、益气固脱。可将两个拇指重叠起来用力点按百会穴,每次按10秒,可重复多次,至神志清醒、头晕减轻为止。

风池穴

此穴归属足少阳胆经,在颈后,可将双手掌心贴在耳朵上,十指自然张开,拇指往上推,在脖子与发际线相交的颅底部有两个非常明显的凹陷,位置大约与耳垂齐平,这就是风池穴。按摩此穴可壮阳益气。可用拇指、食指按住两个风池穴,向颅底方向用力推按1分钟,然后顺势向下提捏颈项直到大椎穴,重复操作10次左右。

穆青表示:“头晕眼花、头重时可以重复以上操作,平时这样按摩也有解乏等保健效果。”

温馨提示:按摩仅能缓解症状,如症状严重,须到正规医院接受诊治。

■药膳坊

农历三月三,吃荠菜煮鸡蛋

□洛健融媒记者 柴婧 通讯员 任倩

近日,42岁的市民焦女士给记者分享了一个她老家流传的食疗方——农历三月三当天,吃荠菜煮鸡蛋。

焦女士是广东人,已来洛生活20多年。

“母亲说,三月三的荠菜赛仙丹,吃了带根、带花、带子的荠菜煮的鸡蛋,能祛风湿和陈寒,还能

预防一些春季流行病,比如流行性感等,‘中午吃了腰板好,下午吃了腿不软’。”焦女士说,如今她也像母亲一样,每年农历三月三给家人做荠菜煮鸡蛋。

做法很简单,就是选取野地里生长的荠菜,一定要选开花的、老的,带根拔出,回家清洗干净后和鸡蛋一起放入凉水锅中,大火煮开后转小火再煮1个小时左右关火;取出鸡蛋,将蛋壳轻轻敲出裂纹,再放回锅中充分浸泡2个小

时左右即可。

“这样煮的鸡蛋有一种清香的荠菜味,很好吃。”焦女士说,煮的时候也可以加适量生姜、红枣、桂圆干、红糖、枸杞等。

对于荠菜煮鸡蛋的功效,洛阳市第三人民医院(原铁路医院)中医科副主任柳洋表示:“民间食疗方都是老百姓尝试出来的,医书上未必有记载。就荠菜煮鸡蛋而言,我觉得不妨一试,需要注意的是,不要在有污染的地方采摘荠菜。”