

这些疾病 最爱“秋后算账”



小科普 >>

小儿疝气要警惕

文/周宇翔(湖南省儿童医院普外二科)

疝气多是由咳嗽、喷嚏、用力过度、腹部过肥以及小儿过度哭闹引起的,这会导致腹腔内压力增大,迫使腹腔内的游离器官通过人体的薄弱点或孔隙等进入到另一部位。

当父母发现宝宝患有疝气后要科学治疗。因为此病不仅会影响宝宝消化系统,造成腹胀、腹痛、消化不良等,还会影响男宝宝睾丸的正常发育等。

有人认为,用铜板将硬块部位压下去再用胶布贴起来,可以帮助孩子快速好转,这是不科学的,反而容易加重病情,导致肠坏死等并发症。此外,食疗对于疝气的恢复作用不大,疝气就像是没有关闭的通道,吃山药、扁豆等食物无法使其闭合。

专家认为,手术是治疗小儿疝气的唯一方法,但要注意科学护理:1、手术前,父母要密切注意宝宝的腹股沟和阴囊,一旦发现疝气卡顿要及时就医,同时要尽量避免宝宝哭闹,此时多多陪伴宝宝、迁就宝宝,让宝宝保持好心情。2、小儿疝气手术一般创伤很小,手术后1-2天即可出院,但短期内不要进行剧烈运动。一般7-10天可恢复,家长不必过于担心。

儿童胸部别随意乱拍

文/陈娜(湖南省儿童医院心胸外科)

几乎没有人会想到,为了缓解打嗝,用手拍拍孩子的前胸就有可能酿成大祸。美国心脏病学专家建立了美国“心震荡”登记系统,通过这个系统发现了124个病例。病例多数为男性,平均年龄14岁,发生“心震荡”的最常见原因(62%)为有组织的体育运动,其余38%的病例发生在日常活动或健身活动中。

之所以发生这种悲剧,专家认为有可能与击打对心脏产生影响的时间有关。当击打刺激恰巧落在心搏周期的某一个“敏感”时段中,就可能诱发异常心律,导致心性猝死。由此看来,事件的发生率与击打的强度、速度或力量均无关。

对这种“心震荡”的最好处理方法是迅速进行心肺复苏和除颤,复苏每拖延1分钟,病人的生存机会就减少7%~10%,10分钟后的复苏成功率极低。因此,在任何情况下都不要击打儿童的胸部,因为这样可能致儿童猝死。

五招让宝宝舒适度过秋冬

文/叶辉(湖南省儿童医院感染科)

预防秋冬季节小儿呼吸道感染,应该从哪些方面防护呢?

- 1、注意衣着。由于温差较大,小儿早晚应比白天多穿一件衣服。对于活动量大又易出汗的小儿,应及时擦汗并更换衣服。
- 2、注意饮食。饮食应营养易消化且富含维生素A、C,多喝水,少食煎炸和辛辣食物,适当多食健脾润肺之品,如淮山、莲子、萝卜、百合等。海鲜螃蟹乃异性蛋白,易损伤脾胃,小儿应少食。
- 3、注意居室环境。居家应保证室内空气的流通。集体托幼机构尤应注意环境卫生,但应避免“烧艾叶净化空气”的消毒方法,这样极易诱发咳嗽。
- 4、注意活动。秋高气爽时节,应带小儿多去户外活动,多晒太阳。呼吸道感染高发期应少去人多拥挤的公共场所。
- 5、注意勿乱用药。秋冬进补由来已久,但对小儿来说,主要靠自身的免疫抵御疾病。有些反复呼吸道感染、哮喘的患儿,也应根据小儿的体质辨体用药。

暑湿淤积“算账”： 感冒发烧

每到秋季,感冒发烧、肠胃不适的患者就特别多,严重的还会发生下呼吸道感染。湖南中医药大学第一附属医院急诊科主任医师文爱珍解释,这属于暑湿淤积到一定程度后的结果,让人防不胜防。

“夏末秋初,也就是高温后的一个月里,是呼吸道感染最常见的时候。”文爱珍说,这可能是由于夏季高温时降温纳凉手段不当,过度贪凉导致患病。因此,不仅高温刚到时要警惕,对于高温的这个“滞后攻击”也要给予足够重视,提早预防。

过分贪凉“算账”： 颈椎病发

除了呼吸道感染,最容易“秋后算账”的疾病就是颈椎病。“高温天空调毫无节制,以为只会有风湿风险,其实,这也可能导致严重的颈椎病。”长沙市中心医院骨关节科主任医师丑克介绍,倘若在秋季总感觉颈部活动受限,另伴有眩晕、恶心、上肢麻木、视物模糊等症状,那就得查查颈椎问题。

丑克表示,如今气温骤降,要对付“秋后算账”的颈椎,就一定要加强低温下的颈部保暖——“不妨穿件高领衣服,戴一条围脖、丝巾。平时多仰头,避免长时间低头。”

嗜吃冷鲜“算账”： 冰箱肠炎

炎夏季节,冷藏食物备受宠爱,可是,不少酷爱冷饮的朋友都有过这样的经历——吃时冰凉透心、浑身舒坦,但往往几小时后即出现腹痛、厌食等症状,俗称“耶尔氏菌中毒症状”。

“肠胃好的人可能当时缓解一下就行了,肠胃敏感的人可就麻烦了。”文爱珍说,由于夏季温度高,所以身体接收低温食品时感觉不大,但长期如此,身体就欠下了“夏债”,“秋季肠道敏感,容易腹痛、畏寒、浑身乏力等,很多时候就是因为夏季吃了太多低温食品”。所以,经历了数月高温后,进入深秋,一定要加强营养补给。但要注意,切不可恣意猛吃猛喝,一来可能伤了脾胃,二来可致体重剧增。在秋季,坚持吃八成饱对控制体重很关键。

蚊子叮咬“算账”： 乙脑流行

说起夏天的烦恼,大多数人都会有一个体会——蚊虫叮咬。喷了花露水、擦了维肤膏,以为肿胀的包消退就没事了?这时,你得注意这样一个“秋后算账”的病,那就是流行性乙型脑炎,简称乙脑。

流行性乙型脑炎(以下简称乙脑)是由乙脑病毒引起、由蚊虫传播的一种急性传染病。乙脑的病死率和致残率高,是威胁人群特别是儿童健康的主要传染病之一。

“秋季是乙脑流行季节,带有乙脑病毒的蚊子在叮人时,就把病毒种到了人体内,病毒进入人体,使脑组织发炎。”长沙市疾病预防控制中心专家介绍,乙脑潜伏期一般在10-14天左右,多见于10岁以下的儿童,发病较急,开始时出现发烧、头痛、恶心、呕吐,易被误诊为感冒,但是没有流鼻涕、咳嗽的感冒症状,而且发热越来越高、很难退烧、精神差、爱睡觉等,应该提高警惕。



大量出汗“算账”： 缺钾软瘫

经历了炎热的夏季,人体剧烈出汗,大量的钾离子随汗液排泄而丢失,而一到秋季,低温来袭,补水工作不到位就会导致身体因为极度缺钾而产生健康风险。

“人体新陈代谢加快,血浆中的钾容易转入到细胞内,从而容易发生低血钾症。”长沙市中心医院内分泌科主治医师刘婷介绍,此症最突出的表现是四肢酸软无力,出现程度不同的神经肌肉系统的松弛软瘫,尤以下肢最为明显,肌张力减弱,腱反射减退。病情严重时,还会伴有心血管系统的功能障碍,如胸闷、心悸、腹胀、恶心等,甚至可出现呼吸肌麻痹,呼吸困难以及严重心律失常。所以,如果秋季经常出现疲惫不堪、全身乏力等症状,不妨去医院测一测身体是否缺钾,方便及时补充治疗。

文:今日女报/凤凰网记者 李诗韵

人们常说,秋高气爽精神好。但因为生活节奏加快,压力也越来越大,许多身体“亚健康”的人还是能感觉到身体的微妙变化。特别是夏季时,因为天气炎热,人们食欲减退、睡眠不佳,加之贪凉受寒等,都会使人体健康受损而背上“夏债”,到了秋季就一股脑儿显现出来。

10月15日,今日女报/凤凰网记者从长沙市多家医院了解到,近半个月时间,医院急诊科就多了不少“夏病”患者。今天,我们就来关注一下“秋后算账”的话题,看看哪些疾病最爱在此时“找麻烦”!

