

科普

## 如何应对孩子长期咳嗽

文/李颂扬

(湖南省儿童医院儿科医学研究所)

如果孩子长期咳嗽，其实本质原因是孩子身体抵抗力差，造成孩子变成过敏性体质，免疫力出现了紊乱。但很多家长在孩子出现长期咳嗽的情况下，都会认为只是孩子身体抵抗力比较差，不会与过敏性咳嗽联系起来。如果孩子长期咳嗽，家长一定要将他带到医院的免疫专科去进行检查，听取专业医生的建议和指导。针对过敏性咳嗽的治疗，医生首先会对它进行鉴别，确定是过敏性咳嗽还是其他病症引起的咳嗽，这是最为关键的。不要将过敏性咳嗽当做简单的咳嗽来进行治疗，实质上它与普通的咳嗽性质是有很大的区别的。这一点家长们一定要引起重视，确诊了孩子是因为过敏引起的咳嗽之后，再在医生的建议下进行相关的治疗，不要盲目地自行判断而耽误了孩子的治疗。

## 新生儿先天畸形怎么办

文/刘利爱

(湖南省儿童医院胎儿与新生儿外科)

先天畸形儿并不是无法治疗的，手术治疗是目前临床上主要治疗先天性畸形的办法。一些先天畸形可通过手术治疗使新生儿与常人无异，如无肛、食道闭锁、畸胎瘤形等，通过手术矫正，可以逐步改善新生儿畸形程度，让他们接近于常人，甚至与正常人毫无差别。值得注意的是，一些手术治疗有最佳黄金时间，家长最好在医生指导下，在最佳黄金时间进行手术，提高治愈率，降低手术风险。新生儿先天畸形往往没有家长想象的那么严重，虽然可能影响孩子的正常生活，但是也有很大的几率治愈，并不是无法治疗。家长不能轻易放弃孩子，应该保持乐观积极的心态，积极配合医生治疗。

## 麻醉药物会对婴幼儿产生影响吗

文/阳波

(湖南省儿童医院 麻醉手术科)

近年来，临床对麻醉的需求不断增加。据统计，每年每25人中就有1人对麻醉有需要。很多人担心麻醉药物的安全性，担心全麻手术会影响记忆力，还有些人担心麻醉药物会对婴幼儿产生影响。那么，麻醉的安全性到底怎样？目前，临床上所应用的绝大多数麻醉药物作用时效都比较短。术毕停药后，在体内都可以迅速完全地代谢掉，并不会对记忆力产生久远的影响。另外，并没有明确证据表明，麻药的使用会让婴幼儿产生后遗症，但是由于婴幼儿的中枢神经功能尚属于发育阶段，应尽量避免多次麻醉。0~3岁的婴幼儿，在接受单次手术1小时以内的麻醉，原则上对智力发育没什么影响，但要避免在0~3岁之间反复多次长时间的手术麻醉。

# 烈日下的石墩子，真能治痛经？

今日女报/凤凰网记者 罗雅洁

说到痛经，很多女性都有一部关于它的长长“血泪史”。长沙姑娘小刘就吐槽说，自己每次来“大姨妈”都像在“渡劫”，坐立难安是小痛，严重起来甚至要在床上躺两天。“还记得有一次我痛经，我妈煮了好几天的姜茶给我喝，结果我上火了，口腔溃疡、咽喉肿痛加上痛经，真是‘痛不欲生’！”

然而，7月5日，小刘在微博上看到了一个高位热搜——“痛经算是遇到克星了”，点进去后她发现，治疗痛经的方法，竟然是一个平平无奇的石墩子！小刘半信半疑：一个石墩子，真的会是治疗痛经的神器吗？



## “痛经杀手”？高温下的石墩子上了热搜

一个石墩子，怎么就上了热搜？这还得从一个网友的发帖开始说起。

这名西安网友称，自己饱受痛经折磨十几年，各种止痛药都吃了不少，但吃了药也管用几小时，还是得痛上一两天。这几天，西安几乎每天都是35摄氏度以上的高温，她碰巧来了“大姨妈”，急匆匆赶回家的途中肚子开始剧痛，走到小区时实在走不动了，正好看到在太阳底下暴晒的一个石墩子，于是一屁股坐了上去。没想到才过了两三分钟，自己的痛经症状就缓解了。该网友表示，她也不知道是什么原理，但亲测有效，她还把烈日下的石墩子称为“痛经杀手”。

女生把自己的经历分享出来后，评论区也成了大型“痛经患者”经验交流现场，一度登上微博热搜第二名。

有人留言表示，其实不用石墩子，大夏天被暴晒过的车座也可以，“比石墩子舒服多了”。有网友评论称，去太阳底下暴晒也可以缓解痛经。还有网友调侃说，高温下的石墩子类似大功率版“暖宝宝”，“滚烫的石墩带来新的痛感，会让人的关注点转移”。不少网友仿佛抓住了救命稻草，纷纷表示效仿：“不多说了，出门找石墩子去了！”

那么，高温下的石墩子真能治疗痛经吗？

## 有作用，但远期有风险

微博知名健康博主“六层楼先生”表示，看到这个热搜时自己也是一脸蒙，但坐石墩子治痛经的方法，仔细想想还是有些作用的。

他表示，原发性痛经的发生机制是体内产生了过多的前列腺素，挤压子宫收缩，压迫到神经和血管而引起疼痛，前列腺素就是引起痛经的罪魁祸首。一些解热镇痛药像布洛芬、对乙酰氨基酚等，可以切断前列腺素的产生，避免继续产生前列腺素去刺激子宫，“但是已经产生就没什么办法了，有时候吃得晚了也不好使，必须吃得及时，然后快速起效才行”。

此外，还可以服用短效避孕药减少月经量，从而减少子宫排出月经的压力，这样也能减少疼痛。

“暖宝宝、烤火、喝热的红糖水，包括坐热的石墩子也属于热敷。”他介绍说，热

敷的确能缓解痛经，因为热量会在腹部加快血液循环，血液循环一加快，就能把多余的前列腺素带走代谢掉了。

“但要长期把这个当成疗法的话，还是要考虑远期风险。”六层楼先生表示，高温下的石墩子能带来大量的热量，对于会阴处存在风险，又是在月经期间，有毛发、汗液、分泌物、月经血等混合在一起，如果使用的卫生巾又不透气，短时间内的高温会加快细菌的繁殖，增加外阴或阴道炎症感染的概率。

他总结说，“坐石墩子治痛经”有它的作用机制，但未必适合所有人，如果大家想尝试，要避免摔倒，同时还得注意得坐浅色的石墩子，不要坐深色或黑色的，因为黑色的石墩子温度会更高，一不小心可能会被烫伤。

相关链接 >>

## 这些方法可缓解原发性痛经

除了吃止痛药、在医生指导下服用短效避孕药、热敷外，以下方法也可以缓解原发性痛经。

### 1. 喝热水

喝热水和热敷的原理大同小异，通过扩张血管，加快血液流动，来对抗子宫平滑肌的收缩，从而起到减轻痛经的作用。

### 2. 加大能量补给

加拿大妇产科医生协会曾发布了四种食物，对缓解痛经有效，分别是生姜、富含锌的食物（如贝类、坚果等）、维生素B1（五谷杂粮和蔬菜水果中含量高）以及鱼类，痛经时期可以多吃。要少吃甜食，糖分会抑制能够缓解肌肉紧张的维生素和矿物质的吸收。



### 3. 注意保暖

经期穿宽松的衣服，不要穿紧身裤，腹部血流不畅会加重痛经症状。此外，注意保暖，可以适当佩戴宽紧舒适的腰带。

资讯

## 日均接诊20例！警惕蚊虫叮咬引发丘疹性荨麻疹

今日女报/凤凰网讯（通讯员 赵珊 秦璐）入夏后，长沙高温多雨，湿热天气让蚊虫等有害生物开始快速繁殖活跃。从6月开始，南华大学附属长沙中心医院皮肤科接诊因蚊虫叮咬引发丘疹性荨麻疹的患者激增，日均接诊超过20例。

9岁的小洁（化名）上周六和伙伴们一起在田野间和树林里疯玩了大半天，回家后，她的腹部、手臂和脚上都

长出了大片的红疙瘩，剧痒难受。于是，父母周一一早就带小洁来到该院皮肤科就诊。皮肤科副主任医师刘雷山查看了小洁身上的大片红色水疱丘疹，诊断是因蚊虫叮咬引发的丘疹性荨麻疹。

丘疹性荨麻疹是指蚊虫叮咬后出现的局部或全身过敏反应，也就是人体对虫子的唾液或分泌物产生的皮肤过敏。该病好发于各个年龄，多见于夏季。常见的蚊虫有蚊子、毛毛虫、蜜蜂、蚂蚁等，

还有肉眼难发现的虫子，如螨虫、跳蚤、虱子等。

刘雷山提醒，得了丘疹性荨麻疹，尽量不要用手去挠，因为总是用手挠容易导致皮肤破损，形成结节性痒疹，这样会更容易诱发感染，遗留下疤痕或者会引起发热、病情加重。如果蚊虫叮咬后出现大面积红色丘疹且瘙痒严重，请及时前往医院皮肤科就诊，以免延误病情。