

如果嘴角烂了,不要用舌头舔,不然唾液将在嘴角处残留,形成一种高渗环境,导致嘴角越发干燥,进而糜烂。处理办法也很简单,不管吃什么放点醋或者雪碧,因为维生素B在弱酸的环境下更容易被人吸收。

春季疾病多发时 莫让宝宝受感染

谨防鼻炎、感冒、腹泻、皮炎等疾病

□记者 黄珊

早春时节,天气乍暖还寒,这样的天气很容易让人生病,特别是抵抗力较弱的宝宝们,更加容易染上春季的季节病,那么,有哪些疾病在春季宝宝较容易发作呢?记者进行了了解。

易发疾病:过敏性鼻炎

春季是容易过敏的季节,对于小宝宝来说,千万要小心,不要染上了过敏性鼻炎。湖北科技学院附属第二医院五官科医生孙婕表示,春季气候干燥多风,应保护好幼儿的口腔、鼻腔的湿润清洁,预防上呼吸道感染。一旦有致敏物质随呼吸进入人体,容易出现鼻痒、流涕、喷嚏、鼻塞等过敏性鼻炎的症状。

在每次喂奶的间隔时间应喂些温开水,以达到清洁口腔,补充水分的作用,鼻腔有分泌物时,应及时清洗干净。还需保持室内通风,做好家中卫生清洁,多晒被褥防治螨虫滋生。家长应避免宝宝与尘土、螨虫、真菌、动物皮毛、羽毛等过敏原接触。

易发疾病:流行性感冒

春季是流行性感冒的高峰期,据了解,当

孩子受凉、过食、过劳或惊恐之后,身体抵抗力降低,病毒和细菌会乘虚而入。因此,家长应该在乍暖乍寒的春季给宝宝做好保暖工作。特别注意手脚的保暖,即使是在室内玩耍时也不要让宝宝光脚在地上跑。给宝宝穿上小棉袜,带上小手套,小手小脚暖和了,才能保证一身温暖,抵御寒冷,防病保健康。

在传染病流行季节,家长尽量不要带婴幼儿去人群密集的场所。出门回来、饭前便后要勤洗手,注意口腔清洁。

一旦发现宝宝有发烧等症状,家长应尽快带其去正规医院就诊。

易发疾病:腹痛、腹泻

“病从口入”,春季病毒细菌滋生,人们肠胃也会变得异常敏感。一旦宝宝饮食不当或者受到病毒感染的话,很容易就会出现拉肚子的症状。另外,如果保暖不小心,小肚肚着凉,很容易引起春季腹痛、腹泻。

如果宝宝是因为肚子着凉而引致腹泻,那么就应该做好保暖工作。可以给宝宝戴个棉肚兜,既能维护宝宝胃肠道的功能,促进对食物的消化吸收,又能防止肚子因受凉而引起的腹痛、腹泻等症状。



另外,要注重宝宝的饮食卫生,不要让宝宝直接吃生的或刚从冰箱中取出的食物,玩具与食具定期煮沸消毒。

易发疾病:湿疹、皮炎

还在用尿布的宝宝,因为屁股经常接触

粪便、尿液,春天里容易细菌繁殖,很容易引起湿疹等皮肤病。

要想预防必须要保持宝宝屁股的干爽洁净,因此,尿布要换得勤快,防止宝宝患上“红屁股”。

平常最好每隔1小时察看一下孩子的尿布,保持宝宝的屁股干净。

怀孕时期三种状况别慌张

初期乳房胀痛 中期心跳加速

□记者 黄珊

怀孕在很多女性看来,是最幸福的时刻,可是在这幸福又美妙的时刻,身体也会出现一些不同的反应,在不同的怀孕时期孕妇会出现哪些不同的特点呢?记者进行了一番了解。

怀孕初期:乳房胀痛

市民周小姐近日出现了乳房胀痛的情况,平时就算不动也能感到痛感。到医院检查是发现,原来周小姐的乳房胀痛是因为她怀孕引起。

咸宁市第一人民医院产科副主任郑珺介绍,怀孕初期的妇女因为体内荷尔蒙的变化,会产生身体或心理的变化,月经不来和乳房胀痛,是怀孕的第一个身体讯息。

在怀孕开始后,一至二周之内,乳房变得更丰满、变大、敏感,并伴随乳头疼痛和刺激感。因此妇女在孕期饮食营养上要适当的调理,穿戴合适的胸罩,乳房应该就不会有太大的不适。

再者要提醒孕妈咪的是,由于怀孕时乳房呈充血状态,而且比未怀孕时疼痛,因此必须保护它们,使其免受伤害。



怀孕中期:心跳加速

怀孕四个月的准妈妈朱小姐,时不时都感觉心脏不适、心脏加速跳动,让其感到十分不安。究竟孕妇心跳过速,对胎儿或是孕妇本身是否有不良影响呢?

郑珺表示,正常的孕妇在怀孕期间心跳会加速,每分钟会增加十下左右,因人而

异。绝大多数孕妇在产生心跳过速时,会觉得喘不过气来,若持续较久的时间,则有心悸、头晕目眩、晕倒等现象。建议孕妈咪不要一下子站立,或躺着时一下子爬起来,这样才不会因血液循环不良而造成血压太低,引起头晕目眩的现象。

此外,尽量少喝咖啡,工作不可太累,多休息,不要太过于紧张,只要不影响生活作息,正常的心跳加速对孕妇或胎儿并不会造成不良影响。

怀孕末期:产前运动

产前运动是很多准妈妈都会想到的事,怀孕后期可以开始练习这方面的运动,以强化肌肉的张力,例如,腹部肌肉组织、会阴肌肉组织及大腿内侧肌肉组织,不仅对分娩时有所帮助,也可以促进产后身材的恢复。不

过这些产前运动应视孕妇的忍受度而略做调整,适度即可,无须过分勉强。

另外,有一种教准妈妈在生产时放松自己的“拉梅兹呼吸技巧”,也是值得在怀孕后期学习的课程,因为在分娩时过度紧张而无法配合

医护人员的教导,将可能造成产程的延长,使产妇多受产痛的煎熬,这对婴儿来说也无所助益。

参加这类课程可以认识他的孕妇,彼此分享怀孕的经验,藉此可以让自已更有信心来迎接生产的那一刻。

黑暗中玩手机眼睛伤不起

建议:定时进行眼睛放松

眼部疾病一直都容易被忽略,但是随着各种高科技的普遍使用,也让更多人的眼睛增加了负担,造成不适。用眼过度会导致哪些疾病呢?记者请教了咸宁爱尔眼科医院青光眼科吴作红院长。

有青光眼家族遗传史患病率较高

今年35岁的李女士每晚睡觉前,她都习惯关灯后,在黑暗的环境中玩手机游戏、看新闻,这样大约持续了一个多月,近日,她的眼睛突然胀痛难忍,伴随视物模糊,到医院检查时,被诊断为急性闭角型青光眼。

吴作红院长解释,青光眼主要和家族遗传史有关,而暗环境仅是诱因之一。而樊女士就有家族遗传史。

吴作红介绍,青光眼的成因是眼球内压力不正常,导致视神经受损,视野变小。劳累过度、睡眠不足、情绪波动或暴饮暴食等都可引起眼压急剧升高,最终导致青光眼急性发作。他提醒,有青光眼家族史的人应避免在昏暗环境下长期用眼,一旦有发病迹象,要积极治疗,防止视力丧失。

定时进行眼睛放松

45岁的市民樊女士在两年前换上了智能手机,其中的游戏数不胜数,而她就迷上了一款游戏。不久前,樊女士依然在用手机玩她最爱的“泡泡龙”游戏,突然觉得眼前一片模糊。感觉到不适的樊女士便到爱尔眼科医院进行检查,眼科专家称,樊女士是因长期用眼玩游戏而视力下降。

吴作红介绍,在晚上玩手机时,可以开一盏低亮度的背景照明灯缓解一下屏幕和背景环境亮度的差距。这样对眼睛有很好的保护作用。同样的,看电视、用电脑等也应避免在黑暗的环境中进行。此外,还可以定期用毛巾热敷双眼,有利于促进局部组织的血液循环,缓解视疲劳。

(黄珊)