

# 夏季饮食贪凉 小心病由“冰”生

□记者 叶子

炎炎夏天,很多人对冰淇淋、冰西瓜、冰果汁、冰水、冰啤酒都有着抵抗不住的诱惑。殊不知,我们在炎热的夏季感受冰爽的同时,这些冰食品也在悄悄地伤害着我们的健康。咸安区中医医院北门分院内科主任王秀枝提醒:食“冰”不当,会诱发或加重某些疾病,特别是儿童更容易诱发或加重胃肠道及呼吸道的疾病。所以夏天饮食应掌握一些常识,谨防病由“冰”生。



剧烈运动 不宜冰饮

“夏天容易出汗,跑步、打球、跳舞等运动后更是大汗淋漓,此时全身血管扩张血流加速,散发大量的热量。”王秀枝主任称,很多市民为了解渴、降温,在大量运动后会选择饮用较多的冰饮料或冰食物,殊不知此时大量饮用冰水会使胃肠道正在扩张的血管急速收缩,血流减少,从而引起胃肠不适、胃肠痉挛、腹痛、腹泻等急性胃肠炎症状。

她建议,运动后,为了立刻解渴降温,可

先饮用凉开水,待休息半小时左右,等毛孔自然收缩,出汗停止后,才食用适量冰饮料或其他冰食物。

贪凉喜冰 易伤胃脾

“每年到了夏季,都是成年人肠胃炎高发的时期,最近肠胃方面的疾病患者明显比前两个月多了起来。”王秀枝主任告诉记者,天气转热以后,很多市民喜欢在路边摊吃烧烤、喝啤酒,很多人喜欢喝一些冷饮,加上夏季人的消化道本身就脆弱,导致夏季成为消

化道疾病的高发期。

“夏天时,市民普遍喜欢吃生冷或冰镇的东西,也普遍喜欢吃水果,而很多水果是凉性的,这样就很容易使人的脾胃受到伤害。”王秀枝主任表示,生冷、冰镇这些因素会使人的肠胃变得更为脆弱,再加上外界的刺激,就很容易导致肠胃炎发生。她同时提醒,除了贪凉,细菌、病毒、不洁食物、饮食不当等也是引发急性胃肠炎的主要原因。她强调,未彻底煮熟的食物,如虾、蟹等肉类食物,以及没有洗干净的生吃蔬菜、水果等,都容易引起急性胃肠炎。

注意卫生 少食寒凉

那么夏季肠胃炎到底该怎么预防?王秀枝主任表示,首先要养成良好的饮食卫生习惯,其次是不能贪凉,养成正常的饮食习惯。她强调,夏季人们要特别注意饮食卫生,生食蔬菜瓜果要洗净后再吃,不要食用变味的鱼类和海鲜制品,不暴饮暴食,少吃生冷、油腻、不洁的食物。如果体质是虚寒的人,尽量不要多食生冷的食物,因为吃冷饮影响正常的食欲,又会使腹泻加重。

对于肠胃炎,由于每个人抵抗力不同,病情也会不同。王秀枝主任表示,有的人在患病以后往往会从突然失去食欲、恶心和呕吐开始,有的还可听到肠鸣声,出现肠绞痛、腹泻和便秘便血等症状,还有少数病人会因剧烈的呕吐、腹泻造成脱水,病情会在几天内迅速加重,出现这种急重症状,患者需要马上送医院急诊救治。

咸宁市第一人民医院

## 举办预防职务犯罪专题讲座

本报讯(记者 夏咸芳 通讯员 黄安家)6月30日,咸宁市第一人民医院举办了预防职务犯罪保障人民健康警示教育专题讲座,该院200余名医务人员接受了一次深刻的预防职务犯罪警示教育。

讲座中,咸安区人民检察院吴志宏以“预防职务犯罪保障人民健康”为题,从当前高压反腐形势娓娓道来,结合一个个鲜活的案例,对医疗行业容易发生的职务犯罪进行了解析。提醒大家预防个人职务犯罪,希望全体医护人员用理智驾驭情感,用规范约束自己的行为,顶得住诱惑,守得住法律底线,珍惜眼前的幸福生活,学法守法,远离职务犯罪。

讲座受到了该院医务工作者的热烈欢迎,他们纷纷表示警示教育开展得及时,有针对性,内容发人深省,引人深思,为自身廉政意识上上了一道“廉政保险”,在今后的工作中要进一步增强拒腐防变意识,严守医德医规,维护好“白衣天使”的良好形象。

## 小伢长不高 或是矮小症在作祟

□记者 叶子

8岁的孩子,与同龄孩子相比,身材足足矮了10多厘米。这让孩子的母亲张女士担心不已。对此,咸宁市中心医院儿保科专家称,孩子身材矮小,很可能是患上了矮小症,家长一定要提高警惕,切勿掉以轻心。

“矮小症是指儿童的身高低于同性别、同年龄、同种族儿童平均身高的2个标准差且每年生长速度低于5厘米者。”咸宁市中心医院儿保科主任刘晟介绍,矮小症儿童生长激素缺乏或分泌不足,导致身高不能正常生长,如果不进行生长激素替代治疗,最终身高只能达到130厘米左右。

“有70%的矮小孩子到医院就诊时,已经错过了最佳的治疗时机。”刘晟主任说,很多家长对生长激素存在着错误的认识,认为是激素就存在潜在危险性,使用激素后肯定会发胖、变丑、内分泌失调等,甚至拒绝接受治疗。其实人生长激素是自身垂体前叶分泌的一种蛋白质,就同人体的胰岛素一样,缺少胰岛素就会导致糖尿病,缺少生长激素会导致孩子生长变慢或者停止生长。如果严格按照药品说明和适应症来用药,生长激素是比较安全的药物,治疗总体副作用的发生率低于3%。

“矮小症患儿若不能及时诊断和治疗,将会导致成年后身材明显矮小,心血管疾病发病率升高,并且较多的病例伴随性腺发育不良、甲状腺功能低下、促肾上腺皮质激素缺乏,严重影响今后的工作、学习、婚姻和生活质量。”刘晟主任认为,如能得到早期治疗,可达到正常人身高范围,并有利于维持患者肌肉活力、改善心脏功能,防止其骨质疏松。

4岁至10岁是矮小症患儿接受治疗的最佳时期。刘晟主任建议,家长们可以通过生活的细节判断孩子是否患有矮小症,如孩子总比同龄的小朋友矮半个头,或者衣服裤子可以穿两三年。那么身高多少才算正常呢?刘晟主任称,2—10岁的儿童平均身高为“年龄×5+80”厘米。若发现孩子的身高低于平均身高5—10厘米,则属偏矮。

刘晟主任强调,如果0—3岁以下幼儿生长速度每年小于7厘米,3岁至青春期前生长速度每年小于4—5厘米,青春期生长速度每年小于6厘米,可以明确诊断为生长发育迟缓,家长应该尽早带孩子到正规医院儿保科就诊,查明孩子发育迟缓的原因,进行针对性治疗。

# 新生儿打嗝怎么办?

□记者 叶子



市民王丽的宝宝还不到两个月,近几日,宝宝总是不停的打嗝,王丽夫妇焦急不已。湖北科技学院附属第二医院儿科专家介绍,打嗝是婴儿期一种常见的症状,不停地打嗝是因膈肌痉挛,横膈膜连续收缩所致。孩子出生后一两个月,由于调节横膈膜的植物神经发育尚不完善,当孩子吸入冷空气或者吸奶太快时,膈肌会突然收缩,引起快速吸气,同时发出“嗝嗝”声。

起因多样

“打嗝也分好几种,新爸爸妈妈们首先要知道宝宝为什么会打嗝不止的情况。”湖北科技学院附属第二医院儿科

主任毛开新解释,家长护理不当会导致宝宝感冒,而这种伤风受寒的情况,就会诱发宝宝出现打嗝不止的情况,这时候,宝宝打嗝的声音会是高亢有力并且有一定的连续性。

宝宝在喝奶水的时候不节制,或者食用了过于生冷的奶水的时候,就有可能导致脾胃功能减弱并且气机升降失常,这就会导致宝宝的胃气上逆动膈,宝宝就会打嗝不止。另外,宝宝进食过急或者在惊哭之后进食,一时之间不适应,也会诱发不停的打嗝的情况。

区别对待

“如果宝宝平时没什么疾病而突然出现打嗝,并且嗝声有力而连续,多是受凉所致,可给宝宝喂些温开水,胸腹部盖上暖和的衣被。如果宝宝打嗝时可闻到酸腐异味,多是消化不良所致,可按摩宝宝胸腹部,或喝点山楂水。”毛开新主任建议,如果宝宝打嗝不止是因为其胃食道有食物或者气体逆流了,那么监护人可以在给宝宝喂奶或是喂食之后,让宝宝直立靠在大人的肩膀上排排气,并且保证半个小时之内不要让宝宝平躺。

“平日里在给宝宝喂奶时,尽可能选择宝宝平静的时候进行,不要在宝宝哭过或者是过度饥饿的时候进行喂奶。”毛开新主任同时建议,喂奶的姿势也要尽可能的标准、正确,喂食的时候不要操之过急、太快,也要保证奶水不要过烫或是过冷,当宝宝出现打

嗝不止的时候,爸爸妈妈们还可以让宝宝玩一些玩具,这样能够帮助宝宝转移注意力,减少宝宝打嗝不止的频率。

正确喂养

当宝宝打嗝时,妈妈不要着急。毛开新主任建议,不论是站还是坐,妈妈都要将宝宝尽量直立抱在肩膀上,以手部及身体的力量将宝宝轻轻扣住,再以手掌轻拍宝宝的上背部。如果妈妈坐着,也可让宝宝朝向自己坐在大腿上,一只手撑在宝宝的头,另一只手轻拍宝宝的上背部。或者妈妈坐好,双腿合拢,将宝宝横放,让其侧卧在腿上,宝宝头部略朝下。妈妈以一只手扶住宝宝下半身,另一只手轻拍宝宝上背部。需要注意的是,在帮新生儿宝宝排气时,宝宝很可能还会吐出一些奶液,因此在宝宝头部附近要放一块毛巾备用。

另外,人工喂养的宝宝需注意,喂奶时要让奶液充满奶嘴,不要一半是奶液一般是空气,这样容易使宝宝吸进空气,引起打嗝,同时造成吮吸疲劳。

打嗝本身对宝宝的健康并无任何不良影响,妈妈不必担心。但如果孩子既不是因为吸入了冷空气而打嗝,也不是因为吃得太饱而打嗝,且孩子已经度过了新生儿阶段,有几个月大了,还老是莫名地打嗝的话,家长就要引起重视了。毛开新主任提醒,这时孩子可能有什么潜在疾病,不妨带孩子就近就医,做到早发现早治疗。