

近日,很多宝宝出现了腹泻、呕吐的情况,不仅恶心吃不下饭,频繁腹泻,还导致小屁股红红的。“我家孩子会不会是轮状病毒感染啊?”、“轮状病毒是秋天,现在是春天,会不会是诺如病毒呢?”看着备受腹泻折磨的宝宝,妈妈们不禁想起了“诺如”、“轮状”这对“捣蛋兄弟”。

健康宝宝



火眼辨识俩病毒 六条秘诀抗腹泻

常用的药物有肠道黏膜保护剂蒙脱石粉,调节肠道菌群的益生菌及口服补液盐等。家长一定不能给孩子乱服药,特别是抗生素。抗生素针对的是细菌感染,对病毒感染不起作用。有的宝宝腹泻的同时伴有发热,家长可能会误认为是感冒而给孩子服用感冒药,这些都是不妥的。有问题还需及时就医,按照医生的建议服药,对于症状严重病情复杂的宝宝可能会需要输液或住院治疗。

秘诀二:“私人定制”草药+按摩

中医认为病毒性腹泻是感受外邪,损伤脾胃导致的。小儿脾胃薄弱,易于受伤,若脾胃受伤,则水谷不化,精微不布,清浊不分,合污而下,则成泄泻。小儿为稚阴稚阳之体,患泄泻后较成人更不容易恢复。

中药汤剂辨证治疗病毒性肠炎有良好的疗效,可以运脾化湿,恢复脾胃功能。根据孩子腹泻时间的长短,症状的轻重,体质的不同等进行针对性治疗,“一人一方”的中草药能够扶正祛邪,帮助孩子扛过生病的过程。同时,中药的穴位贴敷、推拿按摩也有利于缓解病毒性腹泻的症状,比如家长在孩子肚子疼的时候可以试试按揉腹部的中脘穴、神阙穴,通过穴位的刺激达到治疗的目的。

秘诀三:防止脱水是关键

“轮状病毒感染和诺如病毒感染均属自限性疾病”,李晨解释说:“自限性疾病是指在一定时间内,疾病会自愈。但家长不能放松警惕,病毒性腹泻严重时可能出现脱水,甚至导致死亡,因此防止脱水是治疗的关键。”

对于轻度脱水的孩子,可以通过喝“水”来纠正,用口服补液盐兑水来喝,既可以补水,又可以补充电解质,根据孩子接受程度,少量多次的饮用,避免因强行灌服导致呕吐。若孩子嫌口感略涩而拒绝服用,也可加些果汁来调味,不推荐自己在家给孩子调盐水喝。中重度脱水应尽量预防,家长并不能像医生那样准确判断脱水的程度,并且脱水进展可能会很快,因此一旦出现异常,一定及时就医,以免延误病情。

秘诀四:饮食调整“循序渐进”

一般不频繁呕吐,能口服补液的孩子,就可以正常饮食,只是饮食需加以调整,避免高糖高脂肪的食物,

以免加重腹泻。小婴儿可继续喂奶,尽量母乳喂养,应做到少量多次。有严重呕吐者可暂时禁食4-6小时,不禁水,尽快由少到多,由稀到稠恢复喂食与患儿年龄相适应的易消化食物,因为禁食和过度的饮食控制会影响孩子胃肠道黏膜的修复。

秘诀五:“红屁屁”的皮肤护理

婴幼儿臀部皮肤娇嫩,频繁腹泻的时候很容易引起“红屁屁”甚至局部皮肤破损。李晨特别强调,对于不会说话的婴儿,家长需勤查看宝宝有无排便,及时更换尿布或尿不湿。此外,注意每次排便后把宝宝的小屁股用清水洗干净,用柔软的纸巾或毛巾擦干,保持干爽清洁,必要时涂些护臀霜保护局部皮肤。

秘诀六:消毒隔离断传染

孩子得了病毒性腹泻,家长就要采取适当的消毒隔离措施。李晨指出,像诺如病毒,它的传染性就极强,家中只要有一人感染,不注意防护很可能殃及全家。注意个人卫生,勤洗手,尤其是饭前便后更要认真洗手,不吃生冷和未煮熟煮透的食物,出现腹泻、呕吐症状者不要为别人准备食物;呕吐或腹泻后应及时清洗、消毒呕吐物及被污染的地方和衣物,以免造成病毒扩散。可用酒精(75%浓度)或漂白剂(漂白粉)对器物或其他接触物进行消毒,消毒时注意严格按照说明书的配比使用。

当病毒性腹泻来临,我们的宝宝不幸中招时,除了医生的诊治,家长能做的是认真呵护。李晨形象地比喻说:“就如同暴风雪已经来临,我们阻止不了它的脚步,但是我们可以关紧门窗,加固房屋,生好炉火,静待风雪过后的万里晴空。”

文/杜宇(北京中医医院)

对于引起宝宝痛苦的病毒,北京中医医院儿科主治医师李晨介绍说,诺如病毒同家长们所熟悉的轮状病毒一样,都是导致宝宝腹泻的常见病毒,由于症状相似,很容易混淆,所以一定要分辨清楚。

大家首先要注意,“诺如”“轮状”虽为孪生兄弟,却又各具面貌,在季节感染和发病特色上有一些区别。

诺如病毒——全年奋战第一线

诺如病毒一年四季均可感染,寒冷季节呈高发;主要感染成人以及学龄儿童;以肠道传播为主,经由饮用或食用受污染的水和食物传播。诺如病毒感染后起病更急,症状更凶险,但若及时诊治,一般3-5天可止泻。

轮状病毒——称霸秋季病程长

轮状病毒主要感染婴幼儿;在秋冬流行,又称“秋季腹泻”,以粪-口途径传播;病程在7天左右甚至更长。

李晨医生提示家长,如果宝宝出现腹泻,一定要及时到正规医院就诊治疗。如果被确诊为病毒性腹泻,家长也不要着急,牢记对抗腹泻的六大秘诀,就能帮助孩子尽快恢复健康。

秘诀一:莫给宝宝乱服药

李晨介绍说,对于病毒性腹泻,尤其是轮状病毒、诺如病毒感染,目前尚无特效药物,主要依靠对症治疗及支持治疗,

生命发现

三月不减肥,五月徒伤悲。毫无疑问,高强度的锻炼能够在最短的时间内燃烧大量热量。但是,膝关节和膝关节有问题的人就为难了。然而,利好消息来了:一些冲击力较低的运动也能达到提升心率、加快新陈代谢速度和燃烧脂肪与热量的作用。

奉送给减肥人士的十项优选运动

这里向读者介绍10种冲击力较为轻柔的运动。需要注意的是,并不是由于某种运动的冲击力较低,它就不存在受伤风险。从事任何运动之前都先要热身,在此基础上,再逐渐增加锻炼强度。

一、壶铃摆动

当你开始摆动这种多功能、手持式的力量训练器械时,就会对代谢功能起到强大的促进作用。与慢跑相比,标准的壶铃训练动作能让锻炼者的心率上升到每分钟燃烧12.5千卡的水平。另一项研究发现,30分钟的壶铃训练所燃烧掉的热量相当于快走或在向上倾斜4度的跑步机上行走相同的时间。坚持一段时间之后,你的精瘦肌肉重量就能得到明显增加。

二、骑车

无论是在室内骑车,还是户外骑车,它都是一种非负重的、低冲击力的运动,因此,锻炼者能够达到不损伤关节又燃烧热量的目标。户外骑车的一个优势在于它能让人生机勃勃和精神振奋,在没有感受到锻炼艰辛的情况下就燃烧了大量热量。一群训练有素的自行车运动员分别在室内和户外骑行了40公里,且自我感觉用力程度相同。试验结果显示:在户外骑车让运动员多做功25%,心率也快了近10次/分钟,而且感觉倍轻松。

三、划船

虽然大多数人在日常生活中对划船动作的接触并不多,但它的确是一种全身性的运动形式,每小时燃烧近500千卡的热量,使得臀部、腿部、上背部和核心肌肉群的力量更为强壮,并改善体态。与跑步机一样,划船训练器械也是健身房的标配。锻炼者要采用正确的划船技术,这样才能让肌肉最大程度的施力,防止过早疲劳。

四、力量瑜伽

力量瑜伽是在阿斯汤伽瑜伽的基础上衍生而来的,但它燃烧热量的作用要强于其它流派的瑜伽,因为它要求锻炼者始终处于运动状态。对于力量瑜伽的每个体式,锻炼者都要保持住做几次深呼吸的时间,然后再进入下一个体式,按、推、平衡和抬起身体的动作几乎不间断进行着。由于每块肌肉都参与了运动,所以心率在整堂课都会升高。一堂1个小时的力量瑜伽课程能燃烧掉约300千卡的热量,同时还能增加关节的活动范围,增强全身的肌肉力量,改善平衡功能。

五、LIT训练方法

LIT是英文low impact training(低冲击力训练)的英文缩写,是一种可持续的、平衡的训练方式,教会锻炼者如何在对骨骼和关节损伤最小的情况下达到最佳的强化肌肉的效果。一堂50分钟的LIT训练课程包括划船(交替进行短时间的冲刺划桨动作和节奏稳定的划桨动作)、用阻力带进行力量训练和泡沫滚轴恢复性锻炼。它能逐渐增强肌肉力量,而非让人精疲力竭。

如果无法参与课堂锻炼,也可以在网下载LIT训练包,它包括划船、阻力带训练、恢复性的滚轴工具训练指导与视频。

六、椭圆机训练

这种健身房中的主打器械能让锻炼者获得跑步的所有好处,同时又不会对关节造成冲击力。大多数椭圆机配备了滑雪杆样的手臂把手,因而有助于调动锻炼者的上半身肌肉群,在增加热量燃烧的同时,增强臂部、肩膀和上背部的肌肉力量。一项研究发现,椭圆机对训练臀部肌肉的效果出色,而大多数成年人的这部分肌肉力量较为虚弱。

七、TRX悬挂带训练

TRX是全身抗阻力锻炼(total body resistance training)的英文缩写。在传统的利用自身体重进行的力量训练(如俯卧撑、引体向上、平板支持和深蹲等)过程中,这种悬挂带能让肌肉处于高度戒备状态。当参与者分别进行用悬挂带辅助的俯卧撑动作和传统形式的俯卧撑时,研究者测量了他们的肌肉活性。试验结果显示,用悬挂带辅助的俯卧撑动作能明显增强上半身(包括胸部、肩部和肱三头肌等)肌肉群的活性。如果你从未接触过悬挂带,可以要求健身房里的教练向你演示几个增加热量燃烧量的基本训练动作。

八、游泳

水的密度是空气密度的近800倍,因此游泳才是低冲击力运动的终极形式,而且开展起来容易,一旦学会,终身掌握。研究者选择了116名惯于久坐的中年妇女,将她们随机分为两组,一组从事游泳运动,每周3次,持续6个月,另一组人从事类似的散步方案。试验结果显示,游泳组的女性减轻了更多的体重,身体成分得到了明显改善,臀围和腰围缩短,胆固醇含量也降低了。

九、循环式锻炼

循环式的力量训练是交替进行不同的力量训练动作,每个动作之间没有休息时间。它能加快心率,促进热量燃烧和增长肌肉。为了获得最佳的训练效果,锻炼者最好使用适中的负重量,并用快速的爆发力来举起重物,但仍然要控制好速度。

十、舞蹈训练

指健身教父尼基·雷恩在2011年创办的训练方法。它结合了在地板上进行低强度的核心力量训练以及芭蕾舞手杆训练(姿势保持与拉伸动作交替进行),融合了芭蕾舞、瑜伽、普拉提和徒手体操的元素。虽然它的冲击力较低,但强度可不小,因为它需要锻炼者完成一系列的抬腿、屈膝和桥式动作,并用分量比较轻的手持重物、阻力带和小个头的负重球来增加阻力。研究表明,与传统的下半身力量训练动作(如深蹲和提踵)相比,屈膝和其他以舞蹈动作为基础的抬举和弯曲动作能够募集更多的下半身肌肉群。

文/吴楠

知识收藏

昨天是第二届中国血小板日。北京白求恩公益基金会支持、ITP家园-血小板病友之家主办了丰富多彩的纪念活动。数十位权威专家对400多位患者进行了义诊和宣教。

血小板减少要规范求治,避免盲目输血

血小板、红细胞和白细胞是人类血液的三种主要细胞,其中血小板参与凝血,它和血液中的凝血因子合作,在血管受伤时,能及时帮助止血。

一般情况下,正常人的血小板数量是相对稳定的。在某些疾病影响下,血小板数量会减少到低于正常范围,这种情况称之为血小板减少症。

血小板减少症主要分为继发性和原发性,前者是由于其他疾病,如恶性肿瘤、肝病、自身免疫性疾病、病毒感染等疾病造成的血小板减少。而原发性血小板减少症是指排除上述因素的、由免疫系统紊乱引起的血液系统疾病,病情可长期迁延、反复发作,严重影响患者的生活质量。目前,血小板减少症的发病率逐年上升,据统计每10万人中,就有5-10名免疫性血小板减少症患者。

血小板减少症可引起典型的出血:多发性淤斑,最常见于小腿;或在受轻微外伤的部位出现小的散在性淤斑;黏膜出血;手术后大量出血。严重的患者可出现胃肠道大量出血和中枢神经系统内出血,出血风险随年龄增长而增加,严重危及患者生命安全。

首都儿研所附属儿童医院血液内科主任师晓东教授指出,血小板减少症的确诊并不困难,关键是患者在出现淤斑、出血等疑

似血小板减少症的症状时,应尽早前往医院就诊,尽早确诊、早期治疗是提高疗效的关键。师晓东教授还特别指出,患者不必纠结于血小板计数是否达到正常范围,只要提高到安全水平就可以了,应当尽量避免过度治疗。

通过直接输入从他人血液中采集的血小板,是治疗血小板减少的一个行之有效的急救方法。但是解放军总医院输血科主任汪德清教授表示,输血治疗是一把双刃剑,选择适当时机给合适的患者以正确的血液成分,可以挽救生命、改善健康。反之,则会给患者带来不仅是生理上,更可能是心理上、精神上的永久创伤。输血治疗方法价格昂贵,同时,伴随输血带来的感染性疾病、同种免疫反应、输血相关移植物抗宿主病、过敏反应等一系列问题,会严重影响临床的治疗及患者的健康。近年的研究表明,使用重组人血小板生成素可以有效降低这些风险并减轻其严重程度,并缩短血小板减少症的病程,减少血小板的输注。

血小板减少症的患者应该听从医生的建议,坚持科学治疗。中国医学科学院血液病医院血液内科张磊教授认为,引起血小板减少的病因比较多,针对诱发病因积极治疗就可以有效缓解病情。

文/风景如画

健康发布

我国启动呼吸治疗“种子选手”海外交流项目

为推进呼吸与危重症医学(PCCM)专科医师规范化培训工作进展,中华国际医学交流基金会与勃林格殷格翰公司,日前在京联合举办“中国呼吸与危重症医学专科医师规范化培训海外交流项目捐赠签约仪式”。中日医院院长王辰院士为该项目专家委员会主任委员。王辰院士指出:“PCCM专科医师规范化培训工作是呼吸学科的‘基因改造工程’,目的在于培养呼吸与危重症医学的‘种子选手’,对我国呼吸学科的持续发展

具有重要意义。”

呼吸与危重症医学涉及支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病、慢性咳嗽等慢性气道疾病,以及呼吸系统感染、肺栓塞与肺血管病、间质性肺疾病、呼吸肿瘤、呼吸衰竭与危重症、呼吸介入等领域。据悉,该项目为期6年,每年将优选全国专培医师10-15人,前往美国PCCM专培基地医院进行为期三个月的交流与培训。本项目得到勃林格殷格翰公司捐赠。

文/顾新