

小儿哮喘该如何护理

1. 注意饮食

小儿哮喘的饮食应遵循“六不宜”原则，进食不宜过咸、不宜过甜、不宜过腻、不宜过激（如冷、热、辛、辣等）、不宜进食过敏食物（如海鲜、牛奶、芒果和桃子等），不宜过饱，日常哮喘的护理中饮食习惯是比较值得注意的。

2. 注意耐寒锻炼和耐力锻炼

耐寒锻炼应该循序渐进，以免诱发哮喘，应该从夏、秋季开始。患哮喘的小孩一般活动耐力较差，应该选用不太剧烈的活动，像游泳、慢跑或羽毛球等就很好。而短跑、足球、篮球等冲刺或对抗性大的运动不适合哮喘患儿。

3. 积极治疗过敏性鼻炎

这一点在合并过敏性鼻炎的哮喘儿童（过敏性鼻炎哮喘综合征）来讲尤为重要。

4. 避免过度运动

运动诱发哮喘和咳嗽很常见，哮喘患儿的大笑、大哭、大闹导致的换气过度也经常诱发喘息症状。

5. 注意避开过敏源

如尘螨、霉菌和花粉等、烟雾或化学气味（聚酯玩具、香水、花露水、化妆品、修正液、蚊香或杀虫剂、橡皮泥、清新剂、装修材料气味等）。

6. 注意天气变化

寒冷时及时给小孩添加衣物，避免受风寒，要特别注意颈部的保暖，最好给孩子穿纯棉织品。冷空气、空气湿度的变化、气压的高低均可诱发儿童哮喘的发作。

上述就是具体分析和建议，希望大家能够把握，由于哮喘的危害极其严重，想要规避疾病危害，大家一定要积极的治疗疾病，并且进行积极的护理，防止疾病发展的更加严重。

王丹

专家简介



李淑君，市中医院主任医师，毕业于新乡医学院，从事儿科临床、教学及科研工作多年，曾先后到郑大一附院、郑大三附院进修普通儿科及新生儿重症监护，对儿科疑难杂症的诊治有丰富经验，擅长脑瘫康复、儿童哮喘、新生儿窒息、早产儿、新生儿呼吸窘迫综合征、新生儿缺氧缺血性脑病、新生儿败血症，新生儿黄疸、儿科常见病及多发病如肺炎、支气管炎、心肌炎、腹泻、肾病、肾炎等疾病的治疗。



栏目协办：市中医院

地址：漯河市交通路649号 电话：2186333

传播华夏五千年优秀文化

中医中药

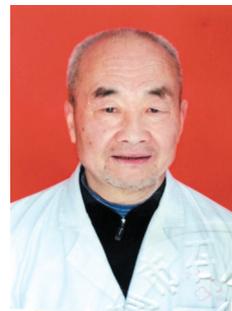
本栏目上版电话：13663958567 13839593178



贾长明，出生于中医世家，2012年，被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号，行医40年

擅长：子宫腺肌症、子宫异位症、月经不调、顽固性痛经、子宫肌瘤、多发子宫及卵巢囊肿、久婚不育、输卵管粘连、卵泡发育不良及孕后滑台等各种妇科疑难杂症。

咨询电话：13839502229



柴森，1947年出生，2008年，当选河南省中西医结合烧伤专业委员会委员；2012年，被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号

擅长：外科——烧烫伤、电烧伤、化学烧伤、烧伤溃疡、疤痕、瘙痒及溃疡面长期不愈等疾病。

内科——浅表性胃炎、糜烂性胃炎、萎缩性胃炎、胃食管反流性胃炎及结肠炎和溃疡性结肠炎等疾病。

咨询电话：13939537099

腰痛 隐藏哪些妇科病

当女性出现疼痛症状时，切不可只盯住腰部，因为腰痛可能是由一些妇科疾病引起。那么，女性腰痛，到底隐藏着什么妇科疾病呢？

子宫肌瘤是女性最常见的良性肿瘤，常见于30~50岁的女性，近几年频发于年轻女性群体。子宫肌瘤所表现出来的症状主要与肌瘤生长的部位，是否变性有关，而与肌瘤大小，肌瘤数目关系不大。

除了该病本身会引发腰酸背痛外，若治疗不及时或未正规治疗，该病可遗留慢性盆腔痛，也会引起腰部

疼痛、下腹坠胀、腰酸背痛，且在经期加重。其他常见症状为经量增多及经期延长、下腹包块、白带增多等。

盆腔炎是女性的常见妇科炎症之一，主要包括子宫内膜炎、输卵管炎、输卵管卵巢脓肿、盆腔腹膜炎。

如果盆腔炎未得到及时正确的治疗，可能会发生一系列后遗症，如不孕、异位妊娠、慢性盆腔痛、盆腔炎性疾病反复发作等。

急性盆腔炎的常见症状为下腹痛。发热，阴道分泌物增多。

贾长明

低头族别让颈椎“压力山大”

低头玩手机，可能让颈椎承受50多斤的重压。长期如此，不仅会压出颈纹，颈椎弯曲，还会导致颈椎病、视力不佳等情况发生。

有些人低头看手机久了觉得视力模糊，以为是光线或看屏幕太久等原因，殊不知问题就出在颈椎上。

除此之外，常低头最直接的坏处表现在颈纹的增加。皮肤本身就处于对抗重力的过程中，经常保持“低头”这个动作，无疑是外在给颈部施加了一个向下的压力，可能使颈部的皱纹加深得更快。我们平时

面部照顾的多，而颈部打理的较少，加上经常低头，颈部比较容易显老态，应该注意不要老低头，可常换姿势，另外，颈部也要注意和面部一样抹润肤霜。

要预防常低头引发的颈椎病，医生推荐大家常练“东方日出、西方日落”操：让眼睛先看着地、然后移动自己的头，按时钟指针5点、6点、7点、10点、11点、12点方向运动，再从另一边开始做这个动作，每次重复10次。这个动作可以一有空就做，对缓解长期低头对颈椎的伤害很有帮助。

连续伏案一段时间后抬头远眺，以松弛颈肌，消除眼肌疲劳。

每两小时抬头，做伸颈、转颈和扩胸运动以锻炼颈肩肌。

睡眠时不要“高枕无忧”，而应低枕而卧。枕头以超过自己肩宽10~20厘米，高度以压缩后略高于自己的拳高，可将颈部支撑住为佳。

养成头颈经常后仰的习惯，以消除头颈肌肉紧张。

晨起做俯卧撑20下，做时昂首伸颈。

据健康网

出现色斑怎么办

年轻起色斑，或是卵巢衰老信号。目前，卵巢早衰已越来越高。白领女性中，很多人存在着不同程度的卵巢早衰。表现出色斑暗疮以及皮肤干燥。然而很多人对此还并不知情。遇到色斑等皮肤问题，只想着靠涂抹化妆品来做表面文章。生殖与机体的健康，才是皮肤光洁白暂的根源。

因此，对于一些顽固性的年轻人色斑，如果久治不愈，或许可以考虑一下做个全身检查。脸部的色斑，很可能是受到某些内在疾病的威胁。

如何改善这些色斑呢？

1.若是药物引起，请停止

服用。

2.选择合格品牌的美白产品，配合防晒的步骤，日间防晒，夜间美白。

3.最重要的就是保持轻松的心情。

4.少喝咖啡，茶类。

5.我们肌肤内的胶原蛋白，它是复健及再造新细胞重要的元素，随着年龄增长、环境或压力，肌肤的胶原蛋白也会随着流失，制造功能也更趋缓慢。

注意事项及建议：

淡斑除了防晒之外，可以多摄取维生素C、维生素E，再搭配具有活化细胞及再建

肌肤功能的保养品，是你淡化斑点的最佳途径。

祛除黑斑除了多吃蔬果等碱性食物，少吃肉类或油炸等酸性食品，在心情及睡眠上也要正常，尤其尽量在夜里10点~12点间入睡，才可使肝脏充分地休息，肝脏不好也是导致黑斑形成的原因之一，若想好好的根除黑斑，必要时可以配合美白面膜来改善肌肤的美白细嫩，也可选择比较温和的食疗方法来改善，更需要耐心来调理，这样才能使自己变成一个美白无瑕的女孩。

据健康网

胃病患者注意事项

1. 保暖

患有慢性胃炎的人，要特别注意胃部的保暖，适时增添衣服，以防腹部着凉而引发胃痛或加重旧病。

2. 饮食调养

胃病患者的饮食应以温、软、淡、素、鲜为宜，做到定时定量、少食多餐，使胃中终常有食物和胃酸进行中和，从而防止侵蚀胃黏膜和溃疡而加重病情。

3. 忌嘴

胃病患者保养要注意忌嘴不吃过冷、过烫、过硬、过辣、过黏的食物，更忌暴饮暴食，戒烟禁酒。另外，服药时应注意服用方法，最

好饭后服用，以防刺激胃黏膜而导致病情恶化。

4. 情志调养

专家认为，胃病、十二指肠溃疡等症的发生与发展，与人的情绪、心态密切相关。因此，要讲究心理卫生，保持精神愉快和情绪稳定。避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺激。同时，注意劳逸结合，防止过度疲劳而殃及胃病的康复。

5. 运动调养

胃肠病患者要结合自己的体征，加强适度的运动锻炼，提高机体抗病能力，减少疾病的复发，促进身心健康。

柴森