

小儿灌肠退热有风险

半岁男婴小游因发烧在村卫生室接受灌肠治疗后，突发急性肾衰竭，身体多脏器受损，如今每天要做10多个小时的透析，今后还面临换肾。专家提醒，灌肠治疗缺乏规范指南，潜在风险不小。

不久前，小游因为发烧被奶奶带到村卫生室就诊。村医用中药灌肠退烧，小游症状略有缓解，但很快又发起高烧。此后，小游一家来

到儿童医院急诊科，孩子被转入重症监护室。此时，他全身多脏器受损，突发急性肾衰竭，不能自主产生尿液。在ICU里，小游住了30多天，心脏和肝脏情况逐渐好转，被转入肾内科普通病房。但孩子急性肾衰的情况依然存在，每天需要做腹膜透析。

医生介绍，该科曾多次接诊小游这样的患儿。既往健康，却突发肾衰，问起治

疗史，都有过灌肠的经历，这很可能是诱发肾衰的重要因素。不少小诊所和家长误以为灌肠可以治疗发热、咳嗽等常见小儿疾病，但截至目前，我国并没有直肠滴入的相关教材，国家权威机构从未出具规范性文件。

灌肠的药物成分复杂，如有过量或错误使用，易损伤孩子娇嫩的肝肾等脏器。

据新华网

健康饮食

小儿磨牙 煎焦三仙



磨牙是小儿常见症状，出现磨牙首先要考虑是否处于换牙期，这类磨牙一般过了换牙阶段会自行消失；其次还要判断是否为牙齿排列不齐、咬合功能不良，如出现这类情况，应去口腔科诊

治。除此之外，中医认为小儿磨牙是由积食、胃热、阴虚所致，对此，推荐焦三仙消食汤。

取焦山楂6克，焦麦芽6克，焦神曲6克，炒鸡内金6克，放入砂锅中，加200毫升水浸泡20分钟，烧开后转小火再煮15分钟，离火晾凉即可饮用，每日1~2次，每次50毫升。

方中山楂味酸甘，性微温，具有消食化积，行气散瘀的功能；麦芽味甘性平，能消食和中，回乳消胀；神

曲味甘辛，性温，能消食和胃。三物焦用，习称“焦三仙”，专治食积不化、脘腹胀满、厌食呕吐、腹痛腹泻，搭配鸡内金能消食健胃，化坚消石。

需注意的是，该汤主要针对病程较短，磨牙频率高，夜间磨牙次数多，磨牙声调刺耳或高调的症状，或见形体壮实，平时喜食甜腻、肉食等，舌苔厚的小儿。特别适合食欲差、腹胀、打嗝嗝气、大便酸臭或夹食物残渣的3~7岁儿童，婴幼儿酌减。

据人民网

橘皮杏仁煮丝瓜能化痰

吕女士最近痰有些多，爱咳嗽。朋友给她推荐一方：取橘皮5克、甜杏仁3克、丝瓜30克、白糖适量，杏仁温水泡后去皮尖，橘皮、丝瓜洗净，加水同煮20分钟，去渣留汁，加糖搅化，代茶饮。

医生表示，方中，橘皮味辛而微苦，入脾、肺经，有理气调中、燥湿化痰的功

效，可用于治疗脾胃气滞、脘腹胀满、呕吐以及胸闷、食欲差、便溏等症状，但有实热者慎用。杏仁化痰止咳，其中含有的苦杏仁甙成分可以起到止咳平喘的作用。杏仁有苦杏仁和甜杏仁之分，前者中的苦杏仁甙含量约为2~4%，有微毒性；后者中苦杏仁甙为0.11%，无需担心中毒问

题，所以方中选用甜杏仁。丝瓜中的丝瓜子清热化痰，配在一起有化痰功效。但如果痰多，可以将丝瓜换成冬瓜子。其性凉味甘，具有清肺化痰、消痛排脓、利湿的功效，治疗痰热咳嗽的效果更好。需要提醒的是，调味加糖不能太多，甜易生痰。

据健康网

疲乏消瘦 喝牡蛎龙骨粥

日常生活、工作压力大，不少人心神不宁、身形消瘦，除了情志失调这一常见病因，饮食劳倦、年老体虚或外邪侵袭等也是重要原因，严重了还会出现精神恍惚、神疲乏力、惊悸、多梦或失眠等一系列症状。

在此推荐一个食疗方法：牡蛎100克、龙骨30克、山茱萸10克、粳米50

克，先把龙骨、牡蛎打碎，加水煮1小时，再加山茱萸煮半小时，加入粳米熬粥，每日早晚服。

现代研究证明，碳酸钙、磷酸钙等钙盐具有抗酸、镇静、消炎等作用，而牡蛎、龙骨中均含有钙盐。此外，牡蛎抗惊厥，龙骨抗抑郁，对于惊悸多梦、自汗盗汗、遗精、崩漏带下疗效

显著。山茱萸补益肝肾。粳米补中益气，涵养心神。故此食疗方适用于因心神不宁而疲乏消瘦、惊悸多梦者。

当然，除了食疗调护，平时还应保持心情舒畅，生活作息规律，避免过度紧张、焦虑，适当参加活动，有利于调畅气机，怡神养心。

据健康网

图片新闻



为积极响应县慈善总会“慈善一日捐”活动的号召，近日，临颍县卫计委开展了“慈善一日捐”活动，共募集善款7000多元。

本报记者 刘彩霞 摄



近日，市六院举行“冬日暖阳、衣旧情深”衣物捐赠活动，共捐赠衣物92件。收集到的衣物现场交给了我市青年志愿者协会，他们将统一进行整理，捐献给有需要帮助的群众。

本报记者 刘彩霞 摄

健康知识

长疥疮 用千里光外洗

长了疥疮瘙痒难耐，还有可能传染给家人，一些人深受其扰。其实，民间早就有“若是识得千里光，一年四季不长疮”之说，所以想摆脱疥疮的困扰很简单，用千里光即可。

具体方法为：取千里光、苦参各30克，水煎取汁，外洗患处，每日3次，连续3~5天，可清热解毒，祛风止痒。此方适用于疮疖、湿疹瘙痒、目赤肿痛等。

中医认为，千里光味苦，性寒，有清热解毒，清肝明目之功，适用于风热感冒、痈疽疮毒、水火烫伤、下肢溃疡、目赤肿痛、腹痛泄泻、下痢脓



千里光

血、头癣湿疮、阴囊湿痒等。《生草药性备要》说它可“治疔疔，消热毒，治小儿胎毒，黄脓白泡，敷毒疮”。药理研究表明，千里光有较强的广谱抗菌活性，此外还有一定镇咳作用。如若服用，应见效就停药，不可长期服用。 据人民网