

诚信二院·健康万家

小儿咳嗽多发 家长如何应对

近日气温骤降,流感来袭,患病孩子多伴持续性咳嗽,那么家长该如何应对呢?

咳嗽的种类

1. 鼻窦炎、额窦炎、鼻炎、咽炎

以上病情引起的咳嗽都是比较难治的疾病,属于耳鼻喉科范畴,而小儿看病大多在小儿内科门诊,容易误诊,家长和儿科医生要想到看一下耳鼻喉科医生,及时祛除引起咳嗽的病因。

2. 毛细支气管炎

这个季节,对于2岁以下的宝宝最常见也最易被延误的是毛细支气管炎,也叫喘息性肺炎,该疾病进展快,疗程长,易并发呼吸衰竭和心力衰竭,易复发。所以宝宝一旦出现咳嗽、气喘,家长一定不能轻视,及时到正规医院就诊。

3. 支原体感染引起的咳嗽

对于咳嗽超过一周以上,肺部体征不明显而咳嗽症状重,要考虑拍胸

片,并查支原体、衣原体。

4. 过敏性咳嗽

过敏性咳嗽是机体对抗原或非抗原性刺激引起的一种持续性炎症反应,患儿常出现持续性或反复发作的剧烈咳嗽。如不及时诊断和积极治疗这种咳嗽,大约有42.9%的患儿可出现哮喘症状。过敏性咳嗽可发生于任何年龄的小儿,咳嗽反复或持续发作一个月以上;发病并不限于冬春季,以夜间和早晨发作较多见,运动或哭闹时咳嗽加重;大部分孩子的咳嗽为刺激性咳嗽,有痰液;往往有家族或个人过敏史;大多数患儿在婴幼儿期有湿疹和过敏性鼻炎病史;用抗生素和止咳药物治疗无效。

5. 食管反流引起的咳嗽

往往与睡前进食有关。

咳嗽的护理

小儿一般不适合使用中枢性镇咳药。如果一咳嗽,便给予较强的止咳药,咳嗽虽暂时得以停止,但气管黏

膜上的纤毛上皮细胞的痰液功能和支气管平滑肌的收缩蠕动功能受到了抑制,痰液不能顺利排出,大量痰液蓄积在气管和支气管内,影响呼吸功能。小儿咳嗽适合选用兼有祛痰、化痰作用的止咳药,要在治疗原发病的基础上合理使用。在治疗咳嗽时,不要长期服用抗菌素,要找出病因,在治疗原发病的基础上,选择恰当的止咳祛痰药,注意护理。

咳嗽的孩子经过呼吸道丢失水分会很多,气道内相对缺水,这会导致呼吸道内分泌物更加黏稠而不易咳出,多喝水可以补充水分,缓解脱水的症状,保持呼吸道黏膜湿润;过食甜腻的食物都会生痰,也会导致咳嗽的发生,所以少给孩子吃糖果之类的甜食;冬天瓜果多生冷,一方面会刺激呼吸道,另一方面瓜果糖分也多,因此孩子要少吃,可通过适当补充多维生素产品来满足每日对于维生素和矿物质的需求。



专家链接

时雨,市二院儿科二病区主任,副主任医师,2012年在武汉市儿童医院进修心血管及儿童重症监护室专业,对儿科常见病、多发病、急危重症及疑难杂症的诊断与治疗经验丰富,尤其精通对小儿各种先天性心脏病、心肌炎及各种心律失常的精确诊断及治疗,获得市级科研成果奖3项,发表国家级论文7篇。



老爸老妈俱乐部 全年活动计划出炉

本报讯(见习记者 刘彩霞)自老爸老妈俱乐部成立以来,12月份举行了首次“以字会友”书法交友活动,并把活动花絮发布到了“老爸老妈俱乐部”公众号,不少老年人看到后,纷纷打电话咨询是否还能报名,询问工作人员俱乐部今后都会开展什么活动。

根据老年人普遍关心的问题,记者对俱乐部工作人员进行了采访。“在每位老人的报名中,除了填写基本信息,还需要根据自身兴趣爱好,从歌舞、旅游、绘画、剪纸等近30个社团中勾选自己的意向社团,后期我们将根据此意向调查通知会员们参加相关活动。”老爸老妈俱乐部相关工作人员李女士说,如果老年人有特别感兴趣的活动或者想参加的社团,也可以告知工作人员,工作人员会量身定制专属活动。“同时考虑到老年人在日常生活中需要保养和健康知识的了解,我们会在春秋季节定期邀请中医开展养生讲座,邀请各个医院不同科室专家来进行健康知识普及。根据老年人的不同需求也可能将开展投资理财、名家讲坛等讲座。”

除了安排一些不受季节、天气限制的绘画、书法篆刻、棋赛、歌唱、

手工制作等室内活动,俱乐部工作人员还将根据季节、节气等特点筹划户外活动,如参观企业、旅游、摄影、联谊会、社会公益活动等,保证会员全年参加不少于12次户外活动。

同时,加入俱乐部会员的老人可以在“老爸老妈”专刊刊登“亮相”、展示书法、写作、舞蹈等风采。由于现阶段还在招募会员中,每月的具体活动会根据会员兴趣分布情况作为初步参考依据进行个别调整。

如果您年龄在50岁~80岁之间,想结识更多与您志同道合的好友,感受到更快乐的老年生活,真诚欢迎您加入“老爸老妈俱乐部”中来,同众多老年朋友一起交流、活动,俱乐部工作人员将竭诚为您的快乐服务。扫一扫“老爸老妈俱乐部”微信公众号二维码,可关注了解更多报名信息 and 活动资讯。

咨询电话:

3170858

15039571679

报名地址:

新闻大厦一楼大厅西侧老爸老妈俱乐部接待处



心脏是否跳得越慢越健康

众所周知,运动员的心率比正常人慢得多,一些优秀运动员每分钟心率低于40次,但是不是心跳越慢越健康呢?专家说,这种直观印象其实是不准确的。

运动员心跳慢,是因为经常锻炼导致心脏功能好,心脏不需要跳那么快就够用了。

全身供血主要靠两个方面,一是心跳,二是心脏每次搏血量,运动员每次的搏血量较大,就像个马力大的汽车,并不需要太大油门就可以跑得很快,一般人的搏血量没那么大,就需要增加心跳来解决。成人正常心率为每分钟60~100次,理想心率为每分钟55~70次。

正常人心脏不明不白地跳慢了,不是什么好事,心跳过缓可能导致大脑缺氧,产生眩晕感。

心率快慢可以衡量一个人是否健康,这种说法是不确切的。心率受年龄、性别、心脏容量大小等先天性因素的影响较大,但只要是在正常范围内,而且没有症状,就是健康的。

心率同样受是否有心脏病、锻炼程度、生活习惯等因素影响。

专家建议,要想保持健康,还是需要多加锻炼,增强心肺功能,同时保持良好的生活习惯,远离过度熬夜。心脏病患者则更需要避免情绪大起大落、少抽烟饮酒、少喝浓茶咖啡,避免压力过大。 张京元

健康时评

食品添加剂:不是天使,也不是魔鬼

□刘永生

食品添加剂的是是非非,一直以来不绝于耳。有人质疑,认为它有害。“三聚氰胺毒奶粉”“苏丹红”“瘦肉精”这些被爆出来的食品安全事件,让公众深感恐惧。也有科学家为它正名,认为这些食品安全事件没有一例是食用食品添加剂造成的,而是厂家违规使用食品添加剂造成的。科学家反复申明:食品添加剂不可怕,违规使用才可怕。

什么是食品添加剂?根据世界卫生组织定义,就是有意地少量添加于食品中,以改善食品的外观、风味、组织结构或储存性质的非营养物质。

中国工程院院士孙宝国说:“食品添加剂古已有之,现在的问题是存在不同程度的违禁使用、超范围使用和超量使用等现象。”

国家批准使用的食品添加剂有2400多种,遍布于日常饮食的方方面面。在各种食品添加剂中,防腐剂争议最大。其实,防腐剂没那么神秘,我们用盐腌咸菜,用糖制蜜饯,使鲜菜、鲜果可长久保存、随时食用。从这点看,盐和糖就是防腐剂。

很多传统食品都会用食品添加剂,比如做豆腐用的石膏、盐卤,属于凝固剂;做拉面用的“蓬灰”

(燃烧蓬草来制取),有使“面粉改良”的作用,让面团更筋道;蒸馒头、烤面包用的酵母,属于生物膨松剂,使馒头、面包更加蓬松。

古人没有化学知识,也不懂“食品添加剂”的学问,这些“土方法”是在劳动中摸索出来的。现代食品工业则对食品添加剂的用量有严格标准,不再只凭经验和感觉。哪些物质可用作防腐剂、添加的量是多少等,国家都有明确要求,在限量范围内添加,对人体无害,超限量添加,对人体可能产生危害。化学界的一个公认原则是:毒物即剂量。不论毒物毒性大小如何,都必须在体内达到一定量才会引起中毒。

有人追求“返璞归真”的生活,希望吃纯天然、无添加的食物。那他只能守在田间地头等候食物原料,然后马上拿到厨房加工,立即食用。显然,这在工业化社会中是不切实际的。许多工业食品,其原料(粮食、蔬菜、水果等)从农田到餐桌有一段漫长的时间,其间必须解决防腐问题。

正因为如此,有两句话被化学界和食品行业人士当作共识:“食品添加剂是食品工业的灵魂”和“没有食品添加剂,就没有现代食品工业”。

健康课堂

老年人用药 这些习惯要不得

在工作中,发现老年人有很多用药误区。

首先,不遵医嘱。主要有两种情况,超量服药和减量服药。前者是由于部分老年患者治病心切,擅自增加用药剂量,以为这样可以好得快一些,结果常常是加大不良反应的风险。另一种情况是担心对药物产生依赖性或药物有副作用,擅自减药,结果耽误了治疗。

其次,多种药物一起吃。很多老年人患有多种慢性病,需要服用多种药物。但在同一时间内用药种类越多,发生不良反应的风险就越大。因此,开药时一定要问清医生,容易“打架”的

最好在服用时间上间隔开。

再次,容易偏听偏信。许多老年人在患病初期,都抱有希望尽早治愈的急切心理,一旦短期内达不到预期疗效,就偏听偏信,根据别人用药经验进行治疗,甚至听信小广告的虚假宣传,滥用“祖传秘方”、“灵丹妙药”。其实,很多慢性病目前并没有根治方法,只有根据医嘱坚持用药,同时注意改善生活方式,才能尽量保持健康的身体状况。

最后,乱服补药。中医讲究辨证论治,只有明确的虚证才需要服用相应的补品,并且也不宜久服,长时间服用会引起腹泻、失眠、神经过敏、血压升高、头痛、心悸等不良反应。 王洪兴

空腹血糖检查注意事项

化验空腹血糖的时间最好在餐后8~12个小时之间,抽血的前一天晚上,饭菜宜清淡,不要喝酒,饭后不喝咖啡、浓茶,10点钟之后不要进食,并保证充足睡眠。

测空腹血糖最好在清晨6:00~8:00采血,采血前不用降糖药、不吃早

餐、不运动。如果空腹抽血的时间太晚,所测的血糖值很难真实反映患者的治疗效果,其结果可能偏高或偏低。

有些患者主要表现为餐后血糖升高,而空腹血糖正常,因此需测餐后血糖。 据《检验医学》

遗失声明

●漯河市双龙公交有限公司税务登记证正本(证号:411102715674674)丢失,声明作废。
●舞阳登峰种植农民专业合作社丢失农民专业合作社法人营业执照副本(注册号:411121NA000434X),声明作废。
●舞阳国邦农机农民专业合作社丢失农民专业合作社法人营业执照副本(注册号:411121NA000472X),声明作废。
●经营者任顺喜个体工商营业执照副本(注册号:411102614073981)丢失,声明作废。

●孙富财驾驶证从业资格(证号:411101001013001144)丢失,声明作废。
●漯河豫晟祥置业有限公司开户许可证(核准号:J5040001169003)丢失,声明作废。
●漯河市金利达冷藏物流有限公司丢失通用机打平推式发票8份(发票代码:141001320043,发票号码:45964190~45964197),声明作废。
●漯河市利源运输有限公司豫LH6977道路运输证(证号:411102006351)丢失,声明作废。
●郾城区城关镇秦镇薛昌利凉皮店营业执照正本(注册号:411103610130030)丢失,声明作废。

●郭志强驾驶证从业资格(编号:4101354949)丢失,声明作废。
●舞阳博爱医院丢失2016年领取的非营利性医疗机构住院收费票据375份(票号:1066501~1066561、142187~142500),声明作废。
●舞阳华晨汽车服务有限公司丢失河南增值税普通发票2份(二联)(代码:4100162320,号码:47015402、47015418),声明作废。
●漯河市亮点汽车维修有限公司营业执照副本(统一社会信用代码:91411103MA3X6Q33XR)丢失,声明作废。
●漯河市佳森商贸有限公司营业执照

正副本(统一社会信用代码:91411103396568494T)丢失,声明作废。
●中国联合网络通信有限公司漯河市分公司嵩山路营业厅营业执照正本(注册号:411100510000497)丢失,声明作废。
●中国联合网络通信有限公司漯河市分公司太行山路营业厅营业执照正本(注册号:411100510000489)丢失,声明作废。
●中国联合网络通信有限公司漯河市郾城区新店营业厅营业执照正本(注册号:411100510000729)丢失,声明作废。
●中国联合网络通信有限公司漯河市郾城区龙城营业厅营业执照正本(注册号:411100510000737)丢失,声明作废。

●中国联合网络通信有限公司漯河市郾城区黑龙潭营业厅营业执照正本(注册号:411100510000770)丢失,声明作废。
●中国联合网络通信有限公司漯河市郾城区阴阳赵营业厅营业执照正本(注册号:411100510000761)丢失,声明作废。
●中国联合网络通信有限公司漯河市郾城区空家郭营业厅营业执照正本(注册号:411100510000690)丢失,声明作废。
●中国联合网络通信有限公司漯河市郾城区问十营业厅营业执照正本(注册号:411100510000840)丢失,声明作废。
●中国联合网络通信有限公司漯河市郾城区万金营业厅营业执照正本(注册

号:411100510000858)丢失,声明作废。
●中国联合网络通信有限公司漯河市郾城区邓襄营业厅营业执照正本(注册号:411100510000823)丢失,声明作废。
●中国联合网络通信有限公司漯河市郾城区姬石营业厅营业执照正本(注册号:411100510000827)丢失,声明作废。
●冯晓伟驾驶证从业资格(证号:4111060020206002114)丢失,声明作废。
●郾城区沙北稻香村糕点专卖店税务登记证正本(证号:41060319860521002201)丢失,声明作废。
●漯河市富诺商贸有限公司组织机构代码证正本(代码:07135037-4)丢失,声明作废。



紫气东来

百花迎春

河南大学教授刘泮峒花鸟画展

□ 画展时间:2018年1月5日至7日 □ 画展地点:新闻大厦一楼大厅
□ 主办单位:漯河日报社 □ 承办单位:漯河字圣书画院



竹雀图



戏水



夏趣



刘泮峒,教授,硕士研究生导师。1945年6月出生,河南开封人,1968年毕业于河南大学艺术系,现任职河南大学艺术学院。
几十年以来一直在高等院校从事美术教学和科研工作,主讲基础素描的基本理论和技法,对造型的基本规律有丰富的经验和独到见解,总结出了《素描百韵歌》。其花鸟画作品曾入选一、二、三、六届《当代中国花鸟画邀请展》、《纪念毛主席在延安文艺座谈会上的讲话发表六十周年全国美术作品展》、一、二、三届《中国当代著名花鸟画家作品集》、《中国书画名家大展》、《首届中国青年美术书法作品展》、

《六大古都中国画联展》、1~13届《河南省中国书画艺术展》、1~13届《河南省花鸟画作品展》、《中国气派——与共和国共同成长的画家学术邀请展》等省内外大型美展。《雪里红》获《中国当代著名花鸟画家作品集》优秀奖,《落霞》获《河南省著名中国画家精品展》精品奖,《竹雀图》获《河南省第三届中国画作品展》优秀奖。多幅作品报刊发表。先后举办《刘泮峒素描作品集》、《刘泮峒写生作品集》、《刘泮峒花鸟画作品集》。作品收入《中国当代书画家翰墨精品集》、《当代花鸟画》、《当代花鸟画集》、《翰墨天下》、《当代花鸟画大观》等画集。代表

作有《晨曦》、《白梅》、《芭蕉麻雀》、《凌霄小鸟》、《落霞》、《碧海一角》等。作品被郭沫若故居博物馆、河南省博物院、李可染旧居艺术陈列馆、北京大学、河南日报等文博单位收藏。出版有《素描》、《基础素描作品集》等著作。发表有《素描》、《素描规律初探》、《关于素描基础训练中“整体”问题的思考》、《素描基础训练中思维问题的分析》、《花鸟画创新思想》、《画圣之乡名家》、《试论花鸟画形象极其构成》、《用生命铸就艺术》、《王羲之艺术论》等。小传被《当代书画家辞典》、《中国当代艺术界名人录》等辞书收录。

珍藏交流电话 0395-3155897 13903953027(连女士)

13733988334(李先生) 15039535198(陈女士)