

冬季预防儿童呼吸道感染

儿童在冬季易患呼吸道感染，出现发热、咳嗽等症状。

儿童呼吸道感染主要有四种类型。一是支原体肺炎。多见于学龄前儿童，典型的症状是发热、咳嗽、咳嗽有一定特点，初期是阵发性、刺激性干咳，随着病情进展会出现咳嗽、咳痰，部分症状严重的孩子会出现喘息、呼吸困难的发绀等表现。二是流感。在各个年龄段都可能出现，早期症状是突然高热，往往伴有全身的症状，如乏力、头痛或肌肉关节酸痛，年龄小的孩子可能精神萎靡，婴儿可能出现吃奶差、少动等。三是呼吸道合胞病毒感染。这是引起5岁以下儿童急性下呼吸道感染最常见的病原。两岁以下婴幼儿，特别是早产儿、小于3个月的婴儿，患有先天性心脏病等基础疾病的婴幼儿，如果出现呼吸快、呼吸发憋、喘息声等，需要及时就医。四是腺病毒感染。腺病毒有多种分型，大多数病例临床症状较轻，表现为发热、咽痛、咳嗽等，极少数会引起

较重的腺病毒肺炎，可能持续高热1周以上。

与成人相比，儿童免疫系统处在生长发育阶段，各脏器功能还不完善，免疫功能相对较弱。儿童呼吸道发育也与成人不同，以肺部组织为例，儿童的大部分肺部都在努力“工作”，一旦发生感染，代偿能力较弱，容易出现呼吸道症状。所以，不少儿童肺炎可能刚开始表现不重，但临床上进展迅速。

不良生活习惯是导致儿童发生呼吸道感染的重要原因。儿童容易接触到很多病原体，如果没有良好的卫生习惯，通过吃手、揉眼睛等动作，很容易将病原体带到体内，从而引发感染。一些呼吸道病原体沉降在地面，儿童比成人矮小，更接近于地面，接触高浓度病原体的机会更高，感染率更大，特别是在地上爬来爬去的孩子。这也提醒成年人，为了下一代健康，不要随地吐痰，不要将鼻腔分泌物随意排到地面。

在呼吸道感染高发季节，儿童容易合并多种病原体感染。这需要由专业的医生诊断哪种病原体是导致儿童生病的主因，从而进行有针对性的治疗。家长不要仅凭病原学检测结果判断病因，因为病原学判断需要科学、专业及丰富的经验，仅凭检测结果盲目确定某种病原体感染，进而自行用药，很可能不科学。目前还没有哪一种抗菌药物对所有病原体都有效，要遵医嘱使用抗菌药。大部分感染以病毒感染为主，抗菌药仅对细菌感染有效，对病毒感染无效。因此，不建议家长盲目过早使用阿奇霉素、头孢类等抗菌药物。不同儿童用药存在差异，对其他孩子有效的药物，很可能对自己的孩子无效，不宜直接效仿。

呼吸道感染伴有高热，是儿童最常见的体征。孩子出现相应症状时，首先需判断是否需及时就医：3个月以内婴儿出现发热，应及时就医；大龄儿童，如果发热持续3天以上，或出现呼吸增快、喘息、咳嗽等影响饮食

睡眠，也要及时就医。一般来说，病毒性感染或支原体感染，孩子早期容易出现明显高热。如果没有其他全身表现，精神状态良好，服用退热药后体温也能降下来，哪怕过段时间体温再次上升，可以及时使用对症药物，给予密切观察。如果发热持续时间过长，或者出现精神改变、呼吸改变等，需要及时就医。

如何预防儿童呼吸道感染？室内要定期通风，尤其是北方冬季寒冷，儿童在室内时间较长，更要保持环境卫生，减少室内污染。家庭成员尽量减少去人员密集、通风不畅的场所，外出回家后第一时间洗手换衣服，减少将外界病毒带回家的风险。引导孩子做好自我管理，尤其是在校学生，勤洗手、少吃零食、多喝水、尽量不带病上学等。此外，还要帮助孩子养成良好的生活习惯，比如均衡饮食、科学运动、保持充足睡眠和心情愉悦，有助于提高免疫力，预防感染。

来源：人民日报

免疫力低下会怎样？

免疫力，顾名思义，就是人体抵抗疾病的能力。它是人体重要的防御机制，可以识别和消灭外来侵入的细菌、病毒等病原体，也能处理衰老、损伤和死亡的自身细胞和体内突变细胞等。人体免疫系统负责执行这项功能。免疫系统有免疫防御、免疫监视和免疫自稳三个重要功能。

免疫力低下会怎样
免疫力低下通常指免疫防御功能减弱，导致机体抵抗病原微生物的能力下降，进而导致机体被感染的风险增加。

一般认为，手术、营养不良、精神打击、心理创伤、惊吓、恐惧、过度劳累等会明显降低机体免疫力。

我们常听人说：免疫力下降，就容易感冒。每个流感季节，正常成年人被感染的次数为1至2次，病程一般不超过1周。如短期内反复感染，且有呼吸道症状（如咳嗽、咳痰等），确实需要考虑是否有免疫力下降的情况，但不能盲目用免疫力下降来概括。感冒是呼吸系统传染病，携带病原体的传染源、传播途径（如飞沫传播等）和易感人群是人能够感染传染病的重要环节。在机体突然遇到未知病原体的时候，免疫系统需要时间指挥免疫器官和分子来消灭病原体，这时也会有轻微症状。

免疫力太高为何也不可
日常生活中，我们每天都会和各种物质打交道。机体每天吸入和摄入许多无害物质，正常情况下，机体并没有对外所有外源物质产生应答。

但如果机体的免疫系统过强，错误地将外界无害的物质判断成危害性物质，就会对其进行攻击，从而引发过敏反应。过敏常表现为皮疹、鼻炎、反复喘鸣、打喷嚏、呕吐、腹泻等。

某些病毒、细菌侵入人体后会引起人体的交叉反应，或由于其他原因，导致免疫系统错误地攻击机体自身正常组织、器官，严重会出现自身免疫性疾病，如风湿热、系统性红斑狼疮、干燥综合征、类风湿关节炎、桥本甲状腺炎、自身免疫性脑炎、皮炎炎等。

健康知识

来源：健康中国

关于“糖”的四个误区



图片来源于网络

随着我国居民生活方式和膳食结构的改变，糖尿病患病率逐年上升。调查显示，我国18岁及以上居民糖尿病患病率为11.9%，糖尿病前期检出率为35.2%，50岁以上人群患病率更高。

“得了糖尿病就不能再吃甜食”“连美食都享受不了，还谈什么幸福感？”不少糖尿病患者这样抱怨。对此，中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽表示，只要保持均衡合理的膳食习惯，适量控制总能量和碳水化合物的摄入，监测好自己的血糖，糖尿病患者也能和正常人一样享受美食。她特别提醒，注意这几个误区：

1.少吃糖就不会得糖尿病吗？
实际上，吃糖多少和糖尿病没有直接关系——患糖尿病的根本原因是分泌胰岛素的胰岛或胰岛素发挥作用的组织器官出了问题，没有办法“消化”血液中的葡萄糖。这与遗传、饮食、身体活动和环境因素都有关系，单靠控糖预防糖尿病不现实，应从多方面预防其发生和发展。

2.得了糖尿病就不能再吃甜食吗？
糖尿病患者应在合理控制总能量和均衡营养的前提下，适量提升含糖指数较低的水果，

或者少量摄入甜食，都是安全的。对于喜欢吃甜食的糖尿病患者，在膳食总量不变的前提下，选择以甜味剂替代添加糖的食物，可以保留甜味口感，同时不增加能量摄入。甜味剂几乎不会影响血糖水平，目前已被广泛应用于糖尿病患者的膳食中，适量摄入添加非营养性甜味剂的食物或饮料是安全的。但要注意，一些无糖食品虽然在生产过程中没有添加蔗糖等精制糖，但食品本身依然含有淀粉，会在体内分解为葡萄糖，因此不能过量摄入。

3.糖尿病患者只需控糖无须控油盐吗？
实际上，高油高盐饮食都会增加糖尿病患病风险，其危害不亚于高糖饮食。欧洲糖尿病协会2017年的研究显示，成年人每天盐摄入量超出正常范围后，每增加2.5克，患2型糖尿病的风险将增加65%。高油饮食会导致甘油三酯血症，从而加重胰岛素抵抗、增加患2型糖尿病风险。因此，糖尿病患者除了要控制糖的摄入量，还要注意清淡饮食，控制油和盐的摄入——每日烹调用盐量不宜超过5克，烹调用油量宜控制在25克以内。

4.将血糖水平控制得越低越好吗？
对于一般2型糖尿病患者，把血糖控制到可以降低糖尿病并发症发生风险的程度就可以，即空腹血糖4.4-7.0mmol/L，非空腹血糖<10.0mmol/L，血糖过高和过低都不好。有些糖尿病患者为了控制血糖，不惜采取断碳水、或碳水的饮食方式，或者过多使用药物，造成血糖太低，甚至导致低血糖症，这些做法不可取。长期低血糖会对神经系统、血管和内脏造成危害，容易诱发心脑血管问题。因此，糖尿病患者必须严格按照医嘱用药，平时出门时随身携带一些含糖的食物或饮料，当出现轻微低血糖症状时吃一点，可有效缓解低血糖症状。

来源：光明日报

输液比吃药更有效吗？

今天，来跟大家聊聊输液中的误区。

误区一：过度依赖静脉输液

有些家长孩子一有不舒服就要求输液，认为静脉输液比口服药物效果好、来得快，或者是因为口服药喂不进去，喂药困难，而选择静脉输液。这些观点都是错误的。

临床上药物的剂型很多，给药途径多样，有局部用药和全身用药，药物起效速度也存在差异。常见的给药途径有口服给药、静脉注射、肌肉注射、雾化吸入等。药物起效速度也有一定规律：静脉注射>吸入>舌下给药>直肠给药>肌肉注射>皮下注射>口服给药>经皮给药。

口服药物虽然起效慢，有首过效应，会受到食物、药物、胃肠道的排空和蠕动等多种因素的影响，但口服给药最大的优点就是安全、方便、无创，是常用的给药方式。在选择给药途径时，医生会根据孩子的病情和年龄，综合考虑，选择合适的药物、合适的剂型、合适的给药途径加以治疗。

误区二：期待输液效果更佳

有些家长觉得静脉输液能够迅速见效，立竿见影，当治疗效果不佳时，甚至



图片来源于网络

会要求医生加大药物剂量或更换更有效的药物。其实，任何治疗都需要一定的时间才能发挥作用，而且频繁更换药物并不能提高治疗效果。

医生的治疗方案通常是经过综合考虑后制定的，应该相信医生的专业判断和治疗方案，不要过度期待输液效果。

误区三：过度焦虑

有些家长对静脉输液过度焦虑，担心会对孩子造成伤害。还有的家长对特殊的输液部位会有所担忧，比如护士选择头皮

静脉家长会担心影响孩子脑发育。

实际上，护士会根据宝宝的静脉情况进行选择：对于较小的婴儿，有可能会选择头皮静脉，如额前正中静脉、颞浅静脉、耳后静脉，易于固定，家长也好护理。当然如需输入对血管刺激性较强的药液时，护士会尽量避免选择头皮静脉输液。

误区四：自行调整滴速

有些家长在孩子接受静脉输液时，会自行调整输液滴速，认为滴速越快越好或者有些稍微大一些的孩子会把速度

调得特别快。临床工作中，医护人员会根据孩子的病情、年龄、药物性质等情况来决定，而不应该自行调整。

误区五：随意更换输液区域

输液区域病人集中，家长怕感染其他疾病，偷偷带孩子离开治疗区，去室外、私家车输液，更有甚者带孩子回家输液。这里需要和各位家长强调的是切勿有上述操作，静脉输液有发生各种并发症的可能，观察不到位或者误操作会给患儿带来巨大的危险。

输液过程中，环境温度、空气质量、输液速度等对输液质量都有一定影响，有发生发热反应、空气栓塞、静脉炎等可能，需要医护的密切观察。

输液到底管什么用？

对于儿童来说，静脉输液常用于补充水电解质，纠正酸碱平衡，比如剧烈呕吐、腹泻、脱水、大手术后的液体疗法；或者是为了补充营养，促进组织修复，比如严重口腔疾患，不能经口进食或慢性消耗性疾病；输入药物治疗疾病，比如静点抗生素治疗感染性疾病、输注化学药物治疗恶性肿瘤等。

木子

药品有效期≠开封后使用期限

滴眼液、喷雾剂、止咳糖浆……这些家庭常备药品开封后还能用多久，不少人都不清楚。对此，四川省老年病医院药剂科副主任药师钟明镜提醒，家庭科学储药，先要搞懂药品的有效期并不等于药品开封后的使用期限。因为药品储存不当，不仅不会达到治疗效果，还会给身体带来伤害。

开封后期限受保存条件而定

药品有效期是指在说明书规定储存条件下，能够保持药品质量的期限。而药品开封后的使用期限，则指药品开封使用后易发生变质、潮解等物理或化学变化，使用期限受保存条件而定。

提醒：建议3至6个月清理一次家庭备用药品。特别是开封后的药品要核对开封时间，及时将过期或性状发生改变的药品清理掉。

瓶装药开封后丢弃干燥剂

瓶装类药品里面的干燥剂和棉花在密封条件下能起干燥的作用。但药瓶一旦打开通气后，它们反而会吸收外面的水分，成为药瓶内新的污染源。

提醒：瓶装类药品开封后在规定贮存条件下，使用期限通常为2个月。再次使用时，要检查是否有外观、颜色和气味等变化，一旦发现异常应停止使用。

眼鼻外用制剂最多用4周

眼膏剂、洗眼剂、滴眼液等多剂量的外用制剂，以及滴鼻剂、洗鼻剂、喷雾剂等鼻用制剂，一经打开最多用4周。如说明书中有特别注明药品开封后使用期限，则以药品说明书为准。

提醒：未开封的眼药水、眼膏等建议置于阴凉、常温处保存。一旦这类药品出现絮状物和沉淀等现象，均不要继续使用。

来源：晚霞报

小柴胡汤：辨证诊治方可展其疗效

在中医的璀璨药库中，小柴胡汤占据着极为重要的地位，历经数千年的临床实践检验，展现出了多方面的神奇疗效，为无数患者解除病痛，至今仍在现代医学领域中熠熠生辉。

小柴胡汤源自东汉张仲景所著的《伤寒杂论》，由柴胡、黄芩、半夏、人参、炙甘草、生姜、大枣七味药组成。其配伍精妙，君臣佐使分明。柴胡为君药，性轻清升散，可疏解少阳经之郁热，使半表之邪得以疏散；黄芩为臣药，苦寒清热，能清泄少阳半里之热，与柴胡相伍，和解少阳之力更强；半夏、生姜和胃降逆止呕；人参、大枣、炙甘草益气健脾，扶正以助祛邪，且可防止邪气内传。诸药合用，共奏和解少阳、扶正祛邪之功。

小柴胡汤最为人所熟知的功效便是和解少阳。少阳经位于人体半表半里之间，当邪气侵袭少阳，人体就会出现往来寒热、胸胁苦满、心烦喜呕等典型症状。小柴胡汤通过调节少阳经气，使正邪交争趋于平衡，从而有效缓解这些不适。例如，许多感冒者在疾病发展过程中，出现寒热往来、口苦咽干等表现，服用小柴胡汤后往往能使体温逐渐恢复正常，身体不适得到显著改善。

在调节肝胆功能方面，小柴胡汤也有着出色表现。现代社会中，人们生活节奏快，压力大，情志不舒，很容易导致肝胆气滞。小柴胡汤能够疏肝利胆，促进胆汁排泄，对于胆囊炎、胆结石等疾病所引起的右上腹疼痛、胀满不适等症状有一定的缓解作用。同时，对于因肝胆功能失调而引发的黄疸，也能起到辅助退黄的效果。长期饮酒或慢性肝病者，常伴有肋部隐痛、食欲缺乏等症状，小柴胡汤可通过调理肝胆，改善肝脏的气血运行，促进肝细胞的修复与再生，减轻肝脏的炎症反应，从而有助于保护肝功能。

小柴胡汤具有扶正祛邪的重要作用，能有效提升人体免疫力。在慢性疾病长期困扰或大病初愈后，人体正气受损严重，抵抗力大幅下降。此时小柴胡汤在祛除外邪时注重扶助正气，增强机体抵御疾病的能力，让身体恢复防御功能。例如癌症患者放化疗后身体极度虚弱，伴有恶心、呕吐、乏力等不良反应，小柴胡汤可发挥其扶正作用，提高患者生活质量，助力身体恢复元气。

不过，小柴胡汤的使用需极为谨慎。中医强调辨证论治，只有准确判断患者病情符合小柴胡汤证，才能使其发挥神奇疗效，否则可能无法缓解病情甚至导致不良后果。服用过程中要严格遵循医嘱，留意用药剂量、疗程和饮食禁忌等，不可随意用药。

木子

红枣山药饼



图片来源于网络

一根山药，一把红枣，经过简单制作，就变成冬季进补佳品。今天，记者教你自制红枣山药饼。如果您不喜欢直接吃山药、红枣，不妨试试这款美食，制作过程简单，且营养丰富，老人小孩都爱吃。

材料：

山药1根，红枣30颗，植物油适量，面粉适量，黑芝麻少许。

步骤：

1. 红枣去核，山药去皮切段上锅蒸熟。
 2. 把山药捣成泥，加入适量面粉，若想不粘手可多加一些面粉，然后拌匀。
 3. 将去核的红枣切碎。
 4. 取红枣碎包入山药面粉中，捏成圆饼状，表面撒一些黑芝麻。
 5. 电饼铛刷油，将红枣山药饼烙熟即可。
- (因红枣本身含糖，制作过程中可以不放糖；若喜欢比较甜的食物，也可在捣碎山药的过程中加入适量白糖。)

来源：洛阳晚报

美味宝典