



今日高邮微信
高邮日报手机报

详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

宝宝肚子痛 爸妈别大意

宝宝肚子疼,有很多的原因,特别是婴幼儿时期的宝宝,无法用语言来准确地表达这种疼痛,只会以哭闹来表达。一时找不到原因的父母容易惊慌失措。宝宝肚子疼,可能存在哪些原因和危害?该如何应对?哪种情况应引起警惕? 请听医生给您支招。

胀气导致腹痛

因胀气而导致的腹痛,常见于消化系统尚未发育成熟的婴儿期宝宝。出现这种腹痛时,宝宝主要表现为突然大声啼哭,腹部膨胀,两只小手紧握,两腿间及腹部蜷曲,在排气后腹痛可得到缓解。

处理:要注意喂奶姿势,喂完奶后不要马上让宝宝躺下,而是应该先把宝宝竖着抱起来头靠在大人肩膀上,用手轻拍他的后背,打嗝后才让他躺下来。人工喂养的孩子在选择奶嘴时要注意孔的大小与宝宝的月龄相宜。

爸爸妈妈平时可适当给宝宝做腹部按摩。按摩时以宝宝的肚脐为中心,沿着肚脐周边用手掌进行顺时针按摩,帮助宝宝的肠胃蠕动和气体排出,这样做可帮助改善消化吸收。平时也要注意做好宝宝肚脐的保暖。有必要的可在医生的指导下吃一些调节胃肠道的药物,帮助宝宝消化。

急性肠系膜淋巴结炎导致腹痛

肠系膜淋巴结炎也可造成宝宝出现反复发作性腹痛,这类腹痛常合并有上呼吸道感染,多为隐痛及痉挛性疼痛。在两次疼痛间隙,宝宝会感觉好些。由于疼痛可发生在腹部任何部位,但又因肠系膜淋巴结在回肠末端最为丰富,因此发炎后常表现为肚脐周围或右下腹疼痛,易被误以为是

阑尾炎。不过,跟阑尾炎疼痛不同,肠系膜淋巴结炎所致的腹痛并不会出现反跳痛,超声检查可以诊断。

处理:肠系膜淋巴结炎多为病毒感染,部分可伴有细菌感染,在治疗上以抗病毒、抗炎为主。另外,这种病容易反复发作,所以爸爸妈妈平时一定要注意增强宝宝体质,提高抵抗力。

肠套叠导致腹痛

宝宝肠套叠引起肚子疼痛,常表现为阵发性的哭闹。这类小患儿的家长一见到医生就说:“我孩子几点前都是很好的,之后就一阵一阵哭闹不安,怎么哄都哄不住。”

阵发性疼痛的原因主要跟肠子蠕动的特点有关,当蠕动波到达套叠部位的时候,疼痛才会发生,所以玩得正起劲的宝宝会突然哭得很厉害,持续一会儿之后又像平时一样玩耍了。但间隔一段时间后腹痛又开始了,如此反复发作。宝宝疼痛时还可伴有面色苍白、烦躁不安的哭闹,双腿不由自主地向腹部屈曲。腹痛一段时间后,宝宝还可能出现呕吐、果酱便等症状,在右上腹或腹部正中可触摸到腊肠样的肿块,按压的时候宝宝会哭闹得更加厉害。

处理:由于肠套叠发生后自动复位的可能性极小,套入的肠管如果一直处于挤压状态,就容易发生血液循环障碍,肠壁水肿、充血,使肠腔变窄,导致肠梗阻,时间久了肠管会发生缺血、坏死甚至肠穿孔。所以,爸爸妈妈一旦发现宝宝出现上述腹痛及表现,应立即送往医院,别耽误了治疗。

胃病导致腹痛

幽门螺杆菌是寄居在胃黏膜的常见病原菌,人是它的唯一自然宿主,宝宝也不能幸免。当宝宝受幽门螺杆菌感染后,一般很难被机体清除,可慢慢变成慢性感染,引起慢性胃炎、消化性溃疡等疾病,出现厌食、腹痛、腹胀、恶心、呕吐、反酸、嗝气等症状,主要表现为连续 3 个月或 3 个月以上至少有 3 次不连续的上腹部或肚脐周围疼痛。

处理:在排除了宝宝上呼吸道感染、肝胆疾病、肠梗阻、心肌炎、饮食不当等原因造成的消化道症状外,应尽早到医院胃镜检查,或通过呼气等快速检测,判断是不是幽门螺杆菌感染造成胃炎、消化道溃疡等导致的腹痛。一旦确诊是患有幽门螺杆菌感染时,应在医生的指导下及早干预。日常要做好预防,应注意把好“口”关,注意饮食卫生,保持口腔清洁。

阑尾炎导致腹痛

阑尾炎也是导致宝宝腹痛的常见原因之一。相对于成年人,宝宝的器官还比较娇嫩。当急性阑尾炎发生时情况会更加严重,如果发生穿孔,可并发弥漫性腹膜炎,比较凶险。

小儿阑尾炎腹痛时,通常不会像成人一样,会比较明显地转移到右下腹并出现压痛和反跳痛,不过仔细观察通常可发现这类宝宝的腹痛有进行性加重的迹象,还可能出现呕吐、拉稀便等症状,一般外科医生通过查体、血常规及腹部超声检查可做出诊断。

处理:一旦确诊为阑尾炎,为了防止病情进展导致穿孔形成脓肿或腹膜炎,最好听从医生建议及早处理,有必要时尽快手术治疗。

「贴秋膘」当心高尿酸「贴上身」

入秋之后,很多人开始进补,即民间俗称的“贴秋膘”。

有医学专家在接受采访时表示,“贴秋膘”要根据自身情况选择合适的饮食方案,如果胡吃海喝,可能会引发高尿酸血症。

安徽省针灸医院内科副主任、副主任医师丁丽告诉记者,高尿酸血症就是一种“吃”出来的疾病。“三高”(高血压、高血脂、高血糖)的危害已经越来越受重视,但是高尿酸这一正在成为威胁人们健康的“第四高”往往被忽视——人体每日产生约 700 毫克尿酸,如果出现营养摄取过盛、过度饮酒等生活习惯就会打破这种平衡,引起身体中尿酸量的增加,这就是高尿酸血症。长期患有高尿酸血症的病人很可能发展为慢性肾脏损伤、肾脏形态异常、肾功能下降,甚至衰竭。若不积极控制、治疗,还会引发或加重动脉硬化,引发心血管疾病。

“老年人由于机体功能退化,肾脏功能减弱,没有能力及时排泄尿酸,就会导致血液中的尿酸值增高。但是近年来临床上我们发现患有高尿酸血症的年轻人越来越多,主要是由于他们不良生活方式,比如熬夜、不健康饮食等。”丁丽说。

专家提醒,高尿酸血症有一定的遗传因素,家族中如果有同样的病例要格外当心,在饮食上要忌口。如啤酒、白酒中嘌呤含量非常高,大量饮酒会导致尿酸快速升高。而劳累和压力也会增加高尿酸发病的可能,特别是久坐办公室不运动的人更需要注意。

处暑后饮食宜酸补忌辛辣

每年进入处暑这个时节之后,夏日的暑热将从极盛逐渐消退,有些地方已进入由热转凉的交替时期。广州市中医医院陈群雄主任指出,人体内阴阳之气的盛衰也将随自然界的这种变化发生转换,所以这个时节养生应转向敛神,降气,润燥,抑肺扶肝,饮食宜酸补,忌辛辣。陈群雄给出的以下几个应节食养方,有兴趣的市民可以试一试:

- 1.秋梨白藕汁:梨 500 克,藕 500 克,白糖适量。藕梨洗净,压榨取汁喝,视个人口味可选择加或不加白糖。
- 2.麦冬粥:麦冬 30 克,粳米 100 克,冰糖适量。麦冬加水 300 毫升,煎取药汁 150 毫升,药汁加适量水与粳米同煮成粥,加冰糖调味。
- 3.菠萝炒鸭:菠萝 300 克,鸭肉 750 克,调味品适量。鸭肉性甘咸平,入胃肾经,滋阴补血。
- 4.芝麻黑豆煲泥鳅:泥鳅 500 克,黑豆 50 克,黑芝麻 50 克。陈皮 1 / 4 个,盐适量。泥鳅用盐腌一腌,开水烫过,沥干水分后煎至微黄,然后加入备好的芝麻、黑豆、陈皮,用砂锅煲至软烂。
- 5.黄精煨肘:黄精 9 克,党参 9 克,大枣 5 枚,猪肘 500 克,生姜 15 克,葱适量。黄精切薄片,党参切短节,装纱布袋内扎好口,大枣洗净待用;姜、葱洗净拍破待用;猪肘刮洗干净后入沸水锅内焯去血水,捞出后加入备好的其他食材,先武火后改文火煨至软烂。

用饮食控制血压的方法

高血压早已成为一个世界性的问题,世界范围内高血压患者已经达到了 11 亿。在中国这个数字达到了 3.3 亿,也就是每 4 个人中就有 1 个高血压患者。

在本世纪初,美国国家心脏、肺和血液研究所向社会推广了 DASH 膳食。DASH 膳食的意思是通过膳食阻断高血压。

它的核心在于以下几点:

- 1)增加全麦食品,膳食纤维,不饱和脂肪酸和植物蛋白的摄入
- 2)减少红肉、添加糖和油脂的摄入
- 3)降低盐的摄入

WHO 建议每人每天不多于 6 克,儿童不要超过 3 克。目前中国人平均盐的食用量已经达到 12 克,等于推荐量的两倍,仅次于中亚国家,这也不奇怪为什么患高血压人数连年递增。常规的 DASH 膳食推荐每天不能食用多于 1 个茶匙(约等于 5.75 克,钠约等于 2300 毫克),而低盐版的要求每天只能食用 3/4 茶匙(约等于 3.75 克,钠为 1500 毫克)。

那么具体选择什么样的食物呢?

全麦制品:每天 6 至 8 份,包括全麦面包,早餐麦片,燕麦以及糙米等。每份是一片面包、1 杯麦片或者半杯米饭 / 面条。

蔬菜:每天 4 至 5 份,包括花椰菜,西兰花,卷心菜,菠菜等。每份蔬菜大概半碗(直径 11cm,深 6cm)。

水果:每天 4 至 5 份,包括苹果,梨、蓝莓以及热带水果(芒果和菠萝)等。每份水果大概 1 碗。

乳制品:每天 2 至 3 份,包括牛奶和奶酪等,但一定要选择低脂。

瘦肉和海鲜:每天不超过 5 份,约等于 1 个鸡蛋。

本版文字摘自新华网



身心 健康

给孩子选鞋避开六个误区

行走时脚的弯折部位相符。

误区 3:鞋帮、鞋面太软易疲劳。鞋底和鞋面选择应不宜过软,太软的鞋底不能支撑脚掌,易使宝宝产生疲劳感;而且太软的鞋底会比较薄,易对孩子正在发育的骨骼、关节、甚至大脑产生震荡。其实,童鞋鞋底要有适当的厚度和软硬度。另外,选择软鞋底指的是软在前掌弯曲的部位。孩子穿鞋鞋头部就不应该软,太软不能够保护脚趾。还有童鞋的后帮应硬挺、包脚,不过,脚背处的鞋面还是要柔软些,以利于脚部的弯折。

误区 4:有弓型鞋垫的鞋易变扁平足。许多童鞋在鞋垫的脚心部位装有一块凸起的软垫,妈妈们一般认为它能托起足弓,令宝宝感觉舒适,并具有保健作用。其实,这种鞋比较适合成人穿着,对于儿童来说,它缩小了足弓的伸展空间,使正处于发育期的足弓肌肉得不到必要锻炼,长此以往可能会令宝宝变

成扁平足。

误区 5:鞋底太厚影响膝关节及腰部健康。行走时鞋随着脚部运动需不断弯曲,鞋底越厚,弯曲就越费力,尤其对于爱跑爱跳的宝宝来说,厚底鞋更容易引起脚的疲劳,并进而影响到膝关节及腰部健康。另外厚底鞋往往会加大后跟的高度,这会令整个脚部前冲,破坏脚的受力平衡,长期会影响宝宝脚部关节结构甚至脊椎生理曲线变形,严重的还会使大脑、心脏、腹腔的正常发育受到影响。

误区 6:穿别人穿过的鞋失去自己的鞋型。宝宝最好不要穿别人穿剩下的鞋。孩子每一双脚都不一样,脚的形状不同,鞋也会随着脚变形。穿别人的鞋,就像穿了被别人的脚型铸了模的鞋一样,孩子的小脚会失去自己正确的鞋型,也失去了正确的支撑性能,孩子的脚也可能会随之变形,对孩子脚的正常发育并不好。