

痱子 中暑 手足口病 腹泻 空调病

这五种夏季小儿常见病要知道

当前正值夏季,气温攀升,人体新陈代谢十分旺盛,也是小朋友们生长发育的好时节。但是与成人相比,儿童的五脏六腑相对娇弱,抗疾病侵袭能力较差。接下来给大家介绍几种夏季小儿常见病的防治,送上健康呵护,期盼宝宝们度过健康无忧的童年时光。



预防手足口疾病应牢记“十五字口诀”



痱子

痱子是夏季儿童常见的皮肤病之一。宝宝的汗腺功能尚未发育成熟,夏季炎热高湿,宝宝活动量大容易出汗,如果忽略保持皮肤的清洁干爽,则容易出现汗液堵塞毛孔诱发的出疹性疾病,比如痱子,其好发于宝宝前额、颈部、前胸、后背、腋下、臀部等部位。因此,护理上,要每天保持宝宝皮肤的清

洁,及时更换汗湿的衣物,保持室内空气流通,避免过热。对于已经长痱子的皮肤要裸露,也要勤剪指甲以防宝宝因搔痒而抓破皮肤,继发皮肤感染。饮食上,易生痱子的孩子尽量少吃鱼、虾等“发物”,多吃蔬菜、水果。如果痱子痒痛严重且有渗出液,建议及时带孩子去医院就诊。

中暑

夏季气温高,如果孩子排汗较多,未能及时补充水分和盐分,或在烈日直射下长时间活动,容易引发中暑。为此,家长要根据天气适时为孩子增减衣服,建议给孩子选择吸汗透气的棉质衣物,尽量不穿化纤类衣物。提早规划出行时间,夏季上午10点到下午3点之间尽量不要出门玩耍。保证孩子睡眠充足,充足的睡眠可以使身体各个部位尤其是大脑得到充分的休息,这也是预防中暑的措施之一。同时,鼓励孩子多吃蔬菜水果,多喝

温开水,因为水分进入人体后可立即进行新陈代谢,有调节体温、输送养分及清洁体内毒素的功能。

一旦孩子发生中暑,要立即降温处理,及时将孩子转移到阴凉、通风、干燥的地方,给孩子多喝水,松解衣扣,可用凉水帮孩子擦身,开电扇或温度适宜的空调以加快散热,并尽快寻求专业医生的帮助。注意降温时不要引起孩子寒战,以感到凉爽舒适为宜。

手足口病

提起手足口病,家长们心有余悸。它好发于夏秋季节,托幼机构是重灾区。症状表现为孩子的口腔、手足或臀部可能会出现颗粒大小的疱疹和小丘疹,其疱壁比较厚,不易破裂;可伴有发热、咳嗽、流涕等症状。手足口病早期有可能表现得类似普通感冒,容易被误认为感冒。大多数病例为轻症,病程5~7天;少数病例病情迅速进展,累及神经、呼吸或循环系统,为重症病例,往往与EV71病毒感染有关,2016年我国针对EV71的手足口病灭活疫苗已经批准上市。

手足口病具有传染性,主要通过粪-口途径传播,也可接触患儿的呼吸道分泌物(说话、打喷嚏、咳嗽时喷溅的液体)、疱疹液及污染的物品而感染。因此,儿童集体生活共用玩具、餐具,以及密切接触都可能造成疾病传播,所以孩子患手足口病要隔离治疗,以减少交叉感染。

孩子患病期间因为口腔疱疹破溃、疼痛,可能出现拒食、或进食减少,故饮食宜清淡、软烂、易消化,鼓励孩子多喝温开水以清洁口腔和咽喉。

腹泻

小儿夏季腹泻极常见,尤其是2岁以内发病率最高。不论是着凉了还是饮食不当,都可能引起腹泻。治疗腹泻的重点在于防治脱水,而非快速止泻,父母不可给孩子自行服用止泻药,有增加细菌繁殖和毒素吸收的风险。孩子发生腹泻后可以继续饮食,但是要适当调整,注意暂忌油腻,避免进食促进排便的食物(比如火龙果、百香果、白萝卜、玉米、芹菜等)。既往熟悉的食物,比如喝习惯的奶制品、土豆、胡萝卜、芋头、苹果等可以继续食用。腹泻时孩子往往胃口比较差,注意保证液体的摄入量以预防脱水。孩子可能吃不下我们提供的食物或者吃很少,但是尽量鼓励

孩子把食物的汤汁喝下去。如果腹泻时孩子从胃肠道丢失的液体和电解质较多,也可以在汤汁中放一点点盐给孩子补充电解质,或者在医生的指导下选用口服补液盐。对于母乳喂养的孩子来说,腹泻可能与妈妈的饮食有关,所以宝宝腹泻期间,乳母要注意低脂、低蛋白、低糖饮食。

如果腹泻的孩子一旦发生口渴干燥、眼眶凹陷、哭时泪少、尿量减少、皮肤弹性减低等疑似脱水的征象,建议及时到儿内外科就诊。如果孩子腹泻症状明显或反复发作,可在医生的指导下服用一定疗程的益生菌,以调节肠道的微生态平衡。

空调病

“空调病”是一个近年逐渐流行的词。由于空调导致室内外温差大,室内空气流通差,容易让宝宝产生不适,出现烦躁、感冒、发热等症状。

对于儿童来说,特别是婴幼儿更容易被“空调病”缠上。由于小儿免疫系统稳定性差,抵抗力弱、体温调节中枢尚未发育完善,如果空调使用不当,宝宝受到冷空气侵袭时,毛细血管收缩,汗毛孔紧闭,体内热量散发不出去,容易使体温调节中枢和血液循环中枢

失去平衡,引起感冒、发热、咳嗽、胸闷等病症,也就是所谓的“空调病”。

因此,家长不要贪凉而让宝宝遭受“人造风寒”。宝宝在空调房时,建议室内外温差不要过大,以6~8℃为宜,设置空调温度在26℃以上,睡眠模式,空调出风口可以安装挡风板,避免风直接对着宝宝吹。白天房间注意勤开窗通风换气,保证室内外空气流通,并定期对空调进行彻底清洁消毒,以还原室内洁净空气。

鸦片 吗啡 海洛因

这些毒品需认清

毒品依其作用原理主要分为两类,一类是中枢神经抑制剂,也就是所谓起到减轻患者痛苦的药品,比较有代表性的是鸦片、海洛因;另一类主要是中枢神经兴奋剂,比如说冰毒。今天,我们就来聊聊中枢神经抑制剂——鸦片、吗啡和海洛因。

鸦片的主要成分是吗啡类生物碱,其中百分之十为吗啡。我国科学家肖彬教授在1964年发表了研究,首次确立了吗啡的作用机理,这项研究也标志着我国神经科学走在了当年最前沿。

根据他的研究,吗啡会作用于脑内的特异部位,同时吗啡的镇痛效果具有特异性。接着外国科学家在其基础上确定了脑内的阿片受体,进而发现了脑内存在的阿片受体内源性配体——脑啡肽和内啡肽,确立了完整的吗啡镇痛机制。

具体来说,吗啡首先通过口服、注射或者更加刺激的肛门栓剂等方式进入人体,通过血液循环流到身体各个部位最后到达脑部。如前文所说,吗啡首先刺激阿片受体,在其影响下,影响神经传递的G蛋白的结构会随

之发生变化,这种结构变化造成的一系列生理反应会让神经元之间传递痛觉的搬运工——递质的数目减少,从而阻止痛觉传递,达到镇痛的效果。

其实,在人体大脑内原本有吗啡作用的化学物质,名叫脑内啡,大脑的阿片受体本身可以合成一种叫做脑啡肽的化学物质。比如,当肌肉酸痛的时候大脑就会自动合成一系列的脑啡肽来缓解身体的疲劳感,这种情况特别容易出现在进行长跑等运动之后。

而吸食这种获得吗啡的行为会使脑啡肽的分泌逐渐减少,最后不得不完全依靠外界物质(如海洛因等)来维持生理活动。一旦断绝来源,人就会出现抽搐等一系列戒断反应,严重者甚至死亡。

海洛因则是鸦片加强版,单位重量的海洛因所含的吗啡类化合物为同质量鸦片含量的四倍。同时,海洛因的亲油性使得其能够更加容易地穿过血脑屏障,转化成吗啡并直接作用于人体。因为注射海洛因的作用过于迅速,注射后休克致死的吸毒者也不在少数。

科普园地

乐山市科学技术协会 协办



茉莉花开香溢远 农旅融合显生机

(上接第1版)

世界茉莉博览园建在清溪镇,旨在推动“茉莉花产业+茉莉花文化+茉莉花旅游”融合。该博览园整合周边茉莉花种植基地,设立了“研学、观赏、游乐、购物、餐饮”等系列产品。连片发展绿色有机茉莉花种植基地,研发茉莉花系列旅游商品,配套建设茉莉花及茉莉花茶精深加工体验基地,着力打造全产业链国家级田园综合体。

“我们把世界茉莉博览园作为乡村振兴、农旅融合的典范项目来打造。”犍为县农业农村局相关负责人表示,“该博览园不仅填补了犍为农旅特色主题公园的空白,为犍为文旅注入了新的内涵、增添了新的名

片,更有力促进了犍为农旅融合、乡村振兴。”

“截至今年5月,世界茉莉博览园已完成投资3.6亿元,核心景区景观全面建成,已研发茉莉花系列茶品、酒品和食品26个。”据犍为怡润文旅集团有限公司董事长余美强介绍,博览园开园运营,解决了近200人就业,今年“五一”假期共接待游客2.5万余人,实现旅游收入300余万元。即将启动的博览园二期200亩茉莉产业园建设,未来将在提升游客体验的同时,促进一二三产融合发展,解决更多人就业,带动当地老百姓增收致富,并吸引更多的青年返乡创业,助推区域经济高质量发展。

事业单位拟注销公告

根据《事业单位登记管理暂行条例实施细则》有关规定和《四川省监狱管理局关于加快推进生产经营类事业单位改革工作有关事项的通知》(川狱发〔2020〕30号)精神,四川省监狱管理局乐山干警接待站(注册号:125100004507236365)经举办单位同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人于首次公告之日起90日内向本清算组申报债权。

清算组联系电话:0833-2349077
特此公告

四川省监狱管理局乐山干警接待站清算组
2020年6月6日

(本版稿件均据科普中国网 图片均为资料图片)

树立健康意识

我的健康我做主

