



天气转凉

父母应警惕宝宝腹泻

本刊记者 朱夏雅南

宝宝在秋季一旦吃了不易消化的食物,或者大量进食就会出现腹胀腹痛、大便次数增加、食欲不振等情况。秋季宝宝易发肠道疾病,专家建议,少让宝宝吃生冷油腻的食物,少带宝宝到人多的地方。

秋季宝宝腹泻进入高发期

21日上午,家住即墨的陈女士抱着自己6个月大的女儿来到青岛市妇女儿童医院。陈女士说:“不知是吃坏了东西,还是受凉宝宝腹泻已经有5、6天时间了。在即墨一家诊所输液治疗了4天一直没有好,只好来大医院看看。”传染科副主任佟建宁仔细给宝宝检查完后说,宝宝得的是轮状病毒肠炎,是秋季儿童腹泻最易发的一种疾病。

据佟建宁副主任介绍,由于岛城气温偏暖,进入11月份

气温才会明显转凉,现在肠道门诊每天能接诊二三十名腹泻儿童,但一进11月份腹泻儿童会5倍以上增加。父母要注意天气变化,早晚要为孩子增添衣服,尤其要注意腹部的保暖。

细微之处预防宝宝腹泻

宝宝得肠道疾病后,并不会哭闹不停,有的宝宝腹泻同时会伴随感冒发烧的症状。佟建宁副主任说,父母在照顾宝宝时,要在细微之处多留心。预防宝宝秋季腹泻应注意卫生。在喂宝宝前用开水烫餐具,少带宝宝到人多的地方,避

免引起呼吸道感染。要给宝宝勤洗手,少让宝宝吃生冷油腻食物。

一旦发现宝宝有感冒发热或呕吐腹泻的情况要及时就医。佟建宁副主任建议,宝宝不幸得了腹泻后,在饮食方面以清淡、流食为宜,可多吃些稀饭、面条等淀粉类容易消化的食品。另外,父母要注意减少宝宝和其他小朋友接触,避免交叉感染。

盲目用药会加重病情

宝宝出现腹泻状况后,很多父母会自作聪明地给宝宝吃

些止泻药,但盲目用药会使宝宝加重病情,延长病程。佟建宁副主任介绍,感染性腹泻分为病毒性和细菌性两种。细菌引起的腹泻应该先消炎,早期不能盲目用止泻药。一旦细菌排不出来,会导致宝宝发生高热、惊厥的现象。

对于那些腹泻特别厉害的宝宝,父母一定要注意保持宝宝体液,避免脱水。佟建宁副主任说,如果宝宝愿意吃东西,可以喂一点淡盐水或米汤盐水,减少病情加重可能性。如果孩



针灸推拿可防治颈椎病

本刊记者 朱夏雅南

过去被视作老年病的颈椎病,现在却愈来愈“青睐”年轻白领。专家介绍,过度疲劳和不良姿势是导致颈椎病的罪魁祸首。一旦患上了颈椎病,应及时接受规范治疗,想要长治久安最好的方法就是多运动。

青岛市海慈医疗集团针灸推拿康复科副主任毛德刚介绍,筋骨并重、气血并重是中医治疗颈椎病的优势。通过对颈椎病患者风池、肩井、大椎等穴位的推拿,只是颈椎僵硬、小关节紊乱的患者一次就可见效。

而对于肌肉都已经僵硬的严重颈椎病患者,三到五次推拿后症状可恢复七八分。

李女士长时间在办公室从事伏案工作,颈椎负担很重。四年前她就得了颈椎病,起初只感觉脖子僵硬,但在半年前,她的颈椎病变得更加厉害,出现了头晕、恶心的症状。她到其他医院理疗科进行治疗,都没有治好。经朋友介绍,毛德刚副主任为她进行了推拿治疗,并教给她颈椎操,颈椎病有了明显好转。

有17年针灸推拿经验的毛德刚副主任说,颈椎病会引发很多病症,头晕、手麻、恶心、失眠最为常见,严重的也会导致心慌、憋气。在临幊上容易误认为是内科、心脏科等其他科疾病,耽误了颈椎病的治疗。我国从事办公室工作的白领得颈椎病的比例很大。由于生活中缺少运动,工作过多疲劳很容易导致颈椎病。颈椎病并不能完全治愈,要想长治久安最好的方法就是多运动,注意坐姿和休息。



本刊记者 朱夏雅南

专家名片:

马海华,1983年毕业于兰州大学医学院,现任青岛市海慈医疗集团眼科主任。从事眼科医疗、教学、科研和医疗保健工作二十六年,擅长白内障超声乳化联合折叠人工晶体术、复杂白内障青光眼联合手术、严重眼外伤的救治等。先后在天津眼科医院、山东大学医学院、新加坡国立健保集团眼科学院、美国马里兰大学医学中心及约翰霍普金斯医学院眼科研究所进修访问。

患者求医:

两个月前,47岁的江先生在开车时,突然发现自己视力模糊,白天看东西不清楚,傍晚反而会好一些。他曾去医院就诊,医生说是结膜炎、视疲劳,开了几瓶眼药水,但一直没有好转。两周前他去海慈医院找到了马海华主任,仔细检查后马主任发现江先生患了后囊下型白内障。

马海华主任为江先生做了白内障超声乳化联合折叠人工晶体植入术,表面麻醉下手术历时十几分钟,切口2.8毫米也无须缝合,无任何痛苦。考虑到江先生经常要长时间开车,经过患者同意,马海华主任为江先生植入多焦点人工晶体,使江先生恢复了看近、看中、看远的全程视力。据马海华主任介绍,她每周一、周四出诊都会接诊不少白内障患者,以前白内障被多看作是一种老年病,实际上白内障可发生在任何年龄,中年人也并不少见。建议人们一旦发现有视力模糊的现象,应及时到医院眼科检查,明确诊断,积极治疗。

放大镜:

我们每个人的眼内都有个与照相机镜头一样功能的晶状体。正常情况下它是透明的,如果晶状体变混了,医学上就叫作白内障。白内障阻碍了光线射入眼内,从而影响了视力。随着年龄增长,晶体内代谢出现异常,晶体纤维发生变性、肿胀和混浊。刚开始晶体变厚增加了眼球中央部分的屈光力,对于那些时常与老花镜为伴的老人而言,如果突然发现自己不需要花镜也能看书读报,这并非好兆头,老花眼消失很可能就是白内障的早期症状。

盘点十月健康日

□小编

10月8日全国高血压日

2011年10月8日是全国第四个高血压日,以“知晓您的血压和控制目标”为主题,动员全社会都来参与高血压预防和控制工作,普及高血压防治知识,增强全民的自我保健意识。高血压是危害人类健康的最主要的慢性疾病,为提高广大群众对高血压危害健康严重性的认识,卫生部决定自1998年起,将每年的10月8日定为全国高血压日。

10月10日世界精神卫生日

“世界精神卫生日”是由世界精神病学协会在1992年发起的,时间确定为每年的10月10日。今年的世界精神卫生日,以“承担共同责任,促进精神健康”为主题组织活动,提高公众对精神疾病的认识,分享科学的疾病知识,消除公众的偏见。

10月11日世界镇痛日

2004年国际疼痛学会将每年的10月11日定为“世界镇痛日”。在日常生活中我们最多的主观感觉就是“疼痛”,慢性疼痛作为一种病症已引起全世界的重视。据权威统计数据表明,在欧美有35%的人患有

慢性疼痛,而我国对比这一数字只高不低。世界上每天约550万人忍受癌痛的折磨,中国城市居民中大约57%的人经历过不同程度的头痛。

10月12日世界关节炎日

10月12日是世界关节炎日,目的是提醒人们对关节炎要早预防、早诊断、早治疗,防止致残。目前全世界关节炎患者有3.55亿人,我国关节炎病人有1亿以上,而且人数还在不断增加。关节炎是最常见的慢性疾病之一,最常见的是骨关节炎和类风湿关节炎两种。

10月28日世界男性健康日

世界卫生组织将每年10月28日定为“世界男性健康日”。从2000年起,国家人口计生委办公厅每年发布通知,确定当年男性健康日活动主题,部署男性健康日宣传活动。2011年是世界第十二届“男性健康日”,以“保卫婚姻幸福,从保护男人生殖腺开始”为主题,呼吁整个社会和每个家庭再多一点对男性健康的关爱。

10月20日世界骨质疏松日

10月20日是世界骨质疏松日,今年世界骨质疏松日的主



大晖吊车
8 200吨租赁
司机学徒
13905327418
13805325780

**低价清运垃圾
拆除 收废品**
15966928789
专业拆除清运

清运各种垃圾 承接大小工程
设计 下挖 二层 各有3-30方
车等多辆 有小中大铲车多辆
15254218410

**正宗进口葡萄酒
法国60元一瓶**
15854236308

**招聘
即墨门诊**

西医大夫1名:
职位要求:具备3年以上临床工作经验,职业医师资格证,能够独立承担多发病、常见病的诊疗。
针灸理疗师2名:
具备3年以上临床工作经验。

护士:具备护士上岗证,两年以上工作经验。

电话:15244253850

**文化艺术培训学校
招聘优秀教师
(有舞蹈、声乐、播音主持)专业优先,工资优厚面谈。**
电话:15864227658
刘老师

**东翔学校
免费培训育婴师**

**养老护理员
劳动局颁发资格证书**

**月嫂、催乳师
火热报名中!**

**提供
优秀月嫂
育婴师
养老护理员
催乳师
家政服务员**
电话:89257581
88570856

**6元投入 几十万人关注
中缝广告订版热线
86968288
13210867447
QQ:2430296757**

**友情提示
请交纳首期广告费并予以核实
及证件,所刊登的广告不作为
为承担相关法律责任的依据!**