

【桃子姐姐小课堂】

今年,本报与周家桥社区卫生服务中心新开设《桃子姐姐小课堂》,由爱儿工作室的“桃子姐姐”们定期为各位宝爸宝妈们普及有关儿童常见疾病的预防及护理知识。

儿童哮喘的全程管理

上一期的小课堂中我们说了关于儿童哮喘的“who”、“why”、“how”问题,在最后的“how”主题中留了一个悬念就是哮喘到底怎么治?恰逢今年的5月7号第21个世界哮喘日的主题为全程管理,控制哮喘!何谓全程管理呢?且听桃子姐姐与您慢慢分享。

在基层的临床工作中,对于高血压、糖尿病的管理有一套比较成熟的管理模式,因此高血压与糖尿病患者的达标率正在逐年提高,但是对于哮喘患儿来说呢?有没有这样一个规范化的管理体系呢?据不完全统计,我国哮喘儿童的控制率只有28.2%,大部分的患儿是因为出现症状才去就诊的,但是哮喘的管理目标是控制哮喘,而不是有了症状之后再去就诊,就跟高血压、糖尿病是一样的,不仅仅是把血压和血糖降下来,更重要的是要预防并发病的发生。儿童哮喘也是这样的道理。其实哮喘管理有4个基本要素:



常规监测症状和肺功能;通过患者教育建立临床医生与患者的伙伴关系;控制可促成哮喘严重程度环境因素(触发因素)及共存疾病;药物治疗。今天桃子姐姐主要先讲前两个要素,因为这是在家里就可以做到的,后面两个是需要专业的医生去诊断并给出治疗方案和建议的。

常规监测测什么?
就如上面所说,目前大多数哮喘患儿就医是为了进行紧急处理。

然而,有效的哮喘管理应当是积极主动的预防性处理,除了对于活动性哮喘患儿进行常规随诊,对于哮喘患儿日常症状的评估以及肺功能的监测也是非常关键的。

那么哮喘控制良好的特征是什么呢?在此告诉大家,根据哮喘专家小组达成的共识,哮喘控制良好的特征为:日间症状发作频率不超过一周2次,夜间症状发作频率不超过每月2次。使用SABA(短效的β受体激动剂)缓解哮喘症状的需求应少于一周中有3日,且不对正常活动造成干扰。

其实在随访的过程中除了上述症状的评估,医生还会对哮喘患儿进行多个方面进行评估,并讨论出一份“哮喘行动计划”,这样一个详细的、个性化的行动计划需要医生与患儿家属共同协商制定才能达到一个满意的效果,这也是很多研究证实的那样,基层家庭医生一对一的健康教育对于哮喘的良好控制更有效。

【“桃子姐姐爱儿工作室”简介】

医生配备:儿科诊治能力的医师8名

门诊时间:每周一、三、五全天接诊,每周二、周四上午半天门诊

门诊服务:小儿呼吸系统、消化系统疾病都可以得到很好的治疗

有奖
举报

扫黑除恶专项斗争
等你来参与!

长宁区扫黑除恶专项斗争领导小组办公室《公告》

为深入贯彻中央和市委、市政府关于开展扫黑除恶专项斗争决策部署,发动人民群众检举揭发黑恶势力违法犯罪线索,坚决铲除黑恶势力滋生土壤,现将长宁区扫黑除恶专项斗争举报方式公告如下:

- 一、区扫黑除恶专项斗争领导小组办公室举报方式
- (一)举报电话:23039609、23039610
- (二)互联网举报:http://www.cnq.sh
- (三)来信举报:上海市长宁区599号17号楼513室 邮编:200050
- 二、区公安分局举报方式
- (一)举报电话:23039609、23039610
- (二)互联网举报:http://www.cnq.sh
- (三)来信举报:上海市长宁区威宁路201号刑侦支队 邮编:200051
- (四)举报邮箱:saoheicn110@163.com
- 三、区纪委监委举报方式
- (一)举报电话:12388
- (二)互联网举报:www.changning.sh



- cn/jact/front/front_mainaction.sysid=15
- (三)来信举报:长宁路599号区纪委监委 邮编:200050
- 四、区组织部举报方式
- (一)举报电话:22051818
- (二)互联网举报:gjbjd@vip.changning.sh.cn
- (三)来信举报:长宁路599号18楼干部监督室 邮编:200050

欢迎广大人民群众积极举报黑恶势力违法犯罪线索,对相关举报我们将严格保密,并依法保护举报人合法权益。线索经查证属实,对举报人给予一定奖励。

- 《上海市举报涉黑涉恶违法犯罪线索奖励办法(试行)》规定,举报线索经查证属实的,按照下列标准对举报人给予一次性奖励:
- 1 举报提供黑社会性质组织线索的,奖励人民币十万元至二十万元
- 2 举报提供恶势力犯罪集团线索的,奖励人民币三万元至五万元
- 3 举报提供涉恶类犯罪团伙的,奖励人民币一万元至三万元
- 4 举报提供涉黑涉恶案件在逃嫌疑人线索的,奖励人民币五千元至一万元

扫黑除恶专项斗争,需要您的参与!

周家桥街道涉黑涉恶举报电话:62335234

来信来访地址:长宁路1600弄20号

(工作日 8:00-11:30、13:00-17:00)

【食药安全知多少】

夏天吃水果,这样吃才健康

炎炎夏日已到,夏天最棒的就是当季的水果超级多。鉴于天气炎热,不少人把水果当饭吃。不过,这种方法其实并不推荐哦。夏天吃水果可是有讲究的。

专家指出,夏天吃水果时应尽量根据自身的体质选择相应的水果种类,同时还需要控制一定的量才能吃出健康。

《中国居民膳食指南(2016)》建议,成人每天应摄入200~350克水果,像普通个头的苹果、梨等每天吃1~2个就足够了。

夏天吃哪些水果好呢?

葡萄

葡萄深得不少人的欢心,它味甘、性温、色美,酸酸甜甜真是夏天必备佳果。葡萄中的多种果酸有助于消化,健脾和胃,炎炎夏日食欲不振者,适当多吃葡萄有助开胃。此外,葡萄皮中的白藜芦醇能帮助人体降低血脂,增强免疫力;花青素能抗氧化,有延缓衰老、抗突变、保护心血管等作用。所以,“吃葡萄不吐葡萄皮”可不只是一句顺口溜。

当然,要带皮吃的话,就要把它洗干净,最好就是先把葡萄皮上的浮尘洗干净,然后再把葡萄浸入溶解食盐的清水里浸泡20分钟,再轻轻搓洗、冲洗干净,就可以了。

樱桃

樱桃含铁量高,位于各种水果之首,而铁是合成人体血红蛋白、肌红蛋白的原料,因此,食用樱桃可补充体内对铁元素量的需求,促进血红蛋白的生成,既可防治缺铁性贫血,又可增强体质。此外,樱桃中也含有十分丰富的花青素,它具有很强的抗氧化能力,对延缓人体衰老,增强免疫力起着重要作用。

清洗樱桃,首先用水冲洗几分钟,把樱桃表面的病菌、农药等洗去,

再把樱桃浸在淘米水、淡盐水中各10分钟,最后轻搓冲洗干净即可。

夏天哪些水果不适合多吃?

西瓜

西瓜堪称“盛夏之王”。夏天人的水分散失较多,想要祛暑生津,西瓜就是最好的选择。西瓜果肉所含瓜氨酸、精氨酸等成分,有清热解暑、利尿解酒等功效,所以,如果觉得夏天闷热难耐,不妨来个西瓜降温降降火。

虽然西瓜好吃到不行,但西瓜属寒性食物,虚寒体质的人不宜多吃,就算普通人也不适合吃太多,否则易伤脾胃,引起消化不良或腹泻。

荔枝

正所谓“一骑红尘妃子笑,无人知是荔枝来”,就连杨贵妃都那么爱荔枝,它有多好就可想而知了。荔枝营养丰富,味甘、酸,富含葡萄糖、蛋白质,以及维生素A、B、C、叶酸等各种营养素,有健脾生津、理气止痛的功效。

不过,荔枝虽然好吃,但是其性热,所以吃多了就会上火。所以,在吃荔枝前后可适当喝点盐水、凉茶或绿豆汤,或者把荔枝去皮后浸入淡盐水中,放入冰柜里冰后食用。

榴莲

榴莲性热,可以活血散寒、缓解痛经,特别适合受痛经困扰的女性食用;而且,榴莲的热性可以改善腹部寒凉的情况,促进体温上升,对寒性体质的人非常有帮助。榴莲果肉营养价值高,适当食用可以强身健体、健脾补气、补肾壮阳、暖和身体。

俗话说:“一个榴莲三只鸡”,可见榴莲较为滋补,一次不可多吃,否则肠胃负担重,无法将糖分等营养物质完全吸收,就会导致上火。

(长宁食药安办)