

【桃子姐姐小课堂】

本报与周家桥社区卫生服务中心共同开设了《桃子姐姐小课堂》栏目,定期为宝爸宝妈们普及关于儿童的健康知识,受到了大家的广泛认可。

文 王雯雯

最近气温骤降,阴雨连绵,如果我们可爱乖巧的宝宝这个时候说:“妈妈我又拉肚肚了……”我们的妈妈该如何是好?去医院的路上会不会很堵?到了医院还要排队多长时间?所以,关于“孩子腹泻后何时需要去医院”这个问题,想必是各位宝妈比较在意的问题。有的宝妈比较淡定:冬天嘛,宝宝着凉了,拉出来注意保暖就好了,不用上医院;但也有些宝妈很焦虑,不管三七二十一就要带宝宝去医院排队、验血,要求补液,担心宝宝虚脱。所以这次就跟各位宝妈讲一下宝宝腹泻应何时到医院就诊。

宝宝有明显脱水症状:伴有发烧,大便次数明显增多,伴有血便。呕吐明显,不能正常饮食,吃了就吐。

如果不去医院,在家如何护理

宝宝腹泻,妈妈该怎么办?



腹泻的孩子?经常有家长立马给孩子服用止泻药,其实止泻药不仅延缓了肠道的蠕动还延缓了细菌、病毒和寄生虫的排出。从这一点上来说,那些非常淡定的家长认为拉出来就好的观点也是有道理的。既然止泻

药不能用,那益生菌呢?益生菌现在好像很热门,什么湿疹反复、提高免疫力都可以用益生菌,真的这么神奇吗?其实比较确切的是抗生素相关性腹泻和病毒性腹泻,这两种类型腹泻使用益生菌是比较有效的。

止泻药不能用,益生菌也不能随便用,那么我们该给孩子用什么呢?接下来我跟大家隆重推出腹泻宝宝的杀手锏——口服补液盐,这是我们特制的“桃子姐姐版ORS说明书”。

用药时间:宝宝每次拉肚子都要补充一定量的口服补液盐;直到拉肚子停止。

用法与用量:按照体重计算,以宝宝的体重乘以50—75毫升,四个小时内服用完。

记得很多年前一个广告里面说孩子发烧总不好,然后有个姐姐告诉你:“其实是缺锌,建议葡萄糖酸锌。”桃子姐姐想要告诉宝妈的是:宝宝腹泻其实是因为锌丢失的比较多,而锌是确保肠黏膜修复的必需微量元素,因此世界卫生组织推荐补锌治疗。

补锌的剂量:小于6个月,每次补10毫克;大于6个月,每次20

毫克。疗程一般10—14天。

说完了吃药,我们来说说饮食。对于很多没有脱水或者经过口服补液盐治疗之后的孩子,该吃什么呢?是不是就是传说中宝宝腹泻之后的“饮食三剑客”:白米粥、烂面条、咸菜呢?别让宝宝了,我们自己看着也没胃口吧?其实桃子姐姐想说的是:对于喝牛奶的孩子,没有必要稀释或者避免食用牛奶,除非孩子对牛奶蛋白过敏。饮食方面推荐富含复杂碳水化合物的食物,比如大米、小麦、面包、瘦肉、酸奶、蔬菜和水果,可以促进肠道黏膜细胞吸收电解质,还能减少大便中水分的丢失。记得还要避免让孩子吃太油腻的食物。

以上就是桃子姐姐要告诉大家的关于宝宝腹泻了之后何时去医院,以及怎么吃药、怎么吃饭的问题,如果还有疑问欢迎到桃子姐姐爱儿工作室咨询。

【“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

门诊地点:一楼儿科诊室

咨询电话:52729595*8132

【食品安全知多少】

“啤酒肚”是喝啤酒造成的吗?

很多女人经常调侃自己:“岁月是把杀猪刀”,但对于男人来说,岁月更是一个“充气筒”。很多男人到了一定的年龄,肚子都会渐渐地突出来,从此再也看不见自己的脚……我们经常管这种肚子叫做啤酒肚,这种肚子真的是喝啤酒喝出来的吗?为什么都堆积到肚子上了呢?又该如何减掉啤酒肚呢?

啤酒肚其实只是一个比喻性的名词,其中真正的原因是因为不合理的饮食习惯,导致肚子上脂肪太多,形成了啤酒肚。

真正造成啤酒肚的原因是什么?

1.肥胖

肥胖是男性肚子大的最主要原因,脂肪在腹部堆积,大肚子壮如酒桶,因此被称为“啤酒肚”。

然而,喝啤酒与发胖并没有直接关系。而不加节制的饮食,是发胖的真正原因。

啤酒具有促进胃液分泌的作用,一定程度上能够增加食欲。喝酒的时候,通常喜欢吃高热量的菜肴,会增加脂肪吸收。再加上长时间坐着办公,缺乏运动,工作压力较大,容易导致消化不良,也会影响激素,逐步造成体重超标。

有研究表明,挺着“啤酒肚”的男性得高血压的概率是正常男性的8倍,得冠心病的概率是正常人的5倍。脑溢血和脑梗死等疾病,在“啤酒肚”男性中也很常见。

2.腹水

引起腹部肿胀的另一个原因是腹水,也就是腹腔内的液体异常增多。这个腹腔,指的是肚子里除了肝、胃、肠等内脏以外的地方(空隙)。

正常情况下,人的腹腔里是有少量液体的,起到保护、润滑的作用,一般不会超过200毫升。他们不是静止的,而是不断地跟血液、淋巴进行交换,达到一个有进有出的动态平衡。当肝硬化、肝癌、心力衰竭等各种因素,引起进出失衡的时候,腹腔内的液体量异常增多,腹水就产生了。

当腹水量较少,大约300~500毫升,一般没有明显的症状,不容易被察觉;当腹水



量增加到500~3000毫升,会感到肚子胀,腹部鼓起。当腹水量大于3000毫升,会出现呼吸困难及腿部浮肿。能引起腹水的病,一般都比较严重。所以,当体检或偶然发现有腹水了,应该立刻就诊并治疗。

为什么脂肪都堆积在了腰上面?

在中国,大多数发福的同志们都会呈现出“苗壮成长”的啤酒肚;而西方国家更多的是“梨”。

在2013年发布的对于肥胖病理生理学的更新中,确定了亚裔相对于白人和黑人更加容易积聚深层皮下脂肪和内脏脂肪,而后者浅层皮下脂肪的比例更高,这也是为何亚洲人更加倾向于形成“苹果”的原因。至于具体机制则是众说纷纭、尚无定论,一种被引用较多的说法认为,尽管三种脂肪的形成并无固定的先后顺序,但多余的热量总是相对优

先形成浅层皮下脂肪,而亚洲人种的浅层皮下脂肪“吸收”热量能力较差,被迫尽早动用深层皮下脂肪和内脏脂肪,因此会有更多的“苹果”出现。

此外,性别同样也是一个不可忽视的因素。男性相比女性更倾向于形成“苹果”。在生活中,有时候会有“一胖先胖腰”的说法,这也许就是因为苹果型身材所造成的视觉效果。

如何才能减掉啤酒肚呢?

1.多吸腹

一般坐姿、站姿特别懈怠的人,基本都是体重超标,啤酒肚滚圆的人,尤其一部分开车的男性,开车时恨不得把椅背放平,直接躺着开车,这样腹部肌肉却完全处于放松状态,导致腹部肥肉横生。

这种情况就需要从行为方式上进行改造。首先是练站姿,只要站着就可以随时随地地做“吸腹”运动,全身力量聚焦在肚脐上,

往里吸,能明显感到腰围缩小;做的时候端正坐姿,把臀部根部和椅子根部对齐。

2.踮踮脚

等车、排队,没事儿的时候踮踮脚,双脚并拢站在地上用力抬起脚跟,然后再放松落下,重复二三十次就可以了,因为踮脚时,腹部处于收紧状态,潜移默化中,通过一个月有意识地行为方式的改变,啤酒肚就能得到明显改善。

3.举哑铃

对于一些中年人,消化功能逐渐变差,脂肪在体内更不容易分解。因此,靠运动减掉啤酒肚不能着眼于肌肉爆发力,要侧重于耐力,比如可以自己买副哑铃。锻炼按照星期一、三、五隔天一次,强度不用像年轻时那样大。进行20分钟增强体力的锻炼即可,与年轻时相比,试举的重量要轻一些,但做的次数可多一些。

4.睡够8小时

睡眠不足时,人体分泌的促进身体生长的荷尔蒙被打乱,内分泌失调从而影响代谢功能。体内脂肪不能很好地通过这样的方式分解,“啤酒肚”自然不可避免地产生了。所以,控制啤酒肚应该从保证充足的睡眠开始,每天至少保持8个小时的睡眠时间,让荷尔蒙分泌更充分。

早餐、午餐营养合理一些,晚餐简单一些,而且吃晚饭的时间最好别超过8点,这样可以给胃两个小时的消化时间,10点左右睡眠就刚刚好。

5.山楂枸杞泡茶助消啤酒肚

有啤酒肚的男性不妨试试山楂枸杞泡茶,山楂可以消脂减肥,枸杞可抗疲劳、补充精力,而且枸杞有一定的甜味,可以相对中和山楂的酸味,使人更容易接受。

具体做法:取山楂15克,枸杞子20颗,白术10克。以上药材加清水适量,煮20分钟,代茶饮即可。此方法适宜男性每天饮用1~2次,连续饮用一个月。

所以说啊,啤酒肚并不是喝啤酒长出来的。如果不喝啤酒,每天都吃很多高热量的食物,也是非常容易长啤酒肚的。合理饮食,加强锻炼,才是不长啤酒肚的好办法!

(长安食药安办)