

【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

首先分享几组场景给大家:

大宝这几天鼻窦炎发作,抗生素、鼻喷激素、洗鼻子已经快三周了,这个时候爸爸说:“看吧,不让你给娃那么急着切扁桃腺、腺样体,现在抵抗力不行了吧,鼻窦炎一直不好。”妈妈也在旁边助力:“是呀,做了手术也没什么用,他还是张着嘴巴睡觉。”

瑜伽老师在一次聊天中得知我给娃做了手术后,说:“你已经给娃做了手术,也没其他办法了。要是没做手术的话,我这里倒是有一个推拿的手法,很管用,我自己女儿就是我治好的。”

耳鼻喉科候诊的时候,碰到一位妈妈:“刚开始孩子嘴唇上翻变厚,没意识到是这个问题,还以为和遗传他爸爸的相貌有关。”(没有看到爸爸,估计可能也是类似腺样体肥大的面容)

一个签约家庭医生的家长前来咨询:“孩子这个问题已经折腾了好几个月了,喷的药、吃的药、洗鼻子,可是孩子睡觉打呼噜的情况一点也没改善,这么多药会不会对孩子不好呀,真想去给他做手术。”

或许在很多人眼里,家里有个医生妈妈的孩子在看病这件事上

【“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

孩子腺样体肥大怎么办?



会相对容易很多,可是这也可能对娃来说有点“残酷”。工作性质的原因,值班、看书、写文章是常态,比如每期小课堂我基本上都是在孩子睡了之后熬夜耕耘出来的(所以希望各位宝爸宝妈一定要认真阅读哦),桃子姐姐说这些绝对不是诉苦,因为对于深爱孩子并喜欢自己这份职业的我来讲,从来不觉得当医生辛苦,只是想通过分享自己孩子腺样体肥大的情况,跟大家科普令许多家长头痛的那些事儿,还有不要忽视的一些问题。接下来我先讲讲我家大宝的腺样体肥大是怎么得的。

如前所述,工作性质的原因,晚

上带孩子的任务全是爸爸负责的。虽然我也睡在旁边,但是每次都是“秒睡”,所以孩子晚上何时开始张嘴呼吸我真的不知道,再加上平时的一些小毛病我基本上在家里就能帮孩子搞定,很少带他去医院。但是去年6月份,大宝的一次发烧感冒持续时间很长,鼻塞厉害,我才发现他张嘴呼吸甚至有呼吸暂停,刚开始以为可能是感冒引起的,但是后来持续了几周还是不好,带他去耳鼻喉科就诊,查了鼻内镜,后鼻孔堵塞将近80%,而且已经有腺样体面容倾向。虽不是很典型,但是已经有手术的指征。这一点我也非常自责,当时孩子正在换牙,上面两

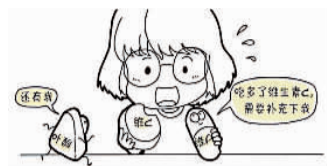
个门牙一起松动,上嘴唇有点上翘趋势,我以为跟掉乳牙有关,就没想太多。于是这次就在医生的安排下做了手术,手术很快,孩子恢复得也不错。

今天的小课堂,桃子姐姐主要跟大家讲了几个故事,为什么不像之前那样总结几个知识点呢?其实关于腺样体肥大的科普网上能搜出几十篇,包含了什么症状?手术指征?术后护理等等。但是我想告诉大家:其实医生妈妈在自己本专业之外的问题上也容易忽视一些情况,也容易纠结。如今线上的科普很多,非专业人士看了之后对了解这个疾病,引起重视有好处,也便于就诊时了解医生的诊疗方案。具体的治疗方案还是需要到专科医生那里就诊,因为每个孩子表现不同,检查与评估的方法也不同,所以治疗方案自然也就不同。我们不应该纠结在:某某家长告诉你别急、谁谁谁家到了8岁就好了、千万别开呀开了之后老是感冒等以偏概全的说法。

总之还是一句话:专业的事应该交给专业的人来做。关于腺样体肥大的问题如果还有不明白的可以到桃子姐姐爱儿工作室咨询,涉及到评估、完善检查等桃子姐姐解决不了的问题,我们也会帮您转诊到耳鼻喉科就诊。

【食品安全知多少】

维生素C泡腾片可以当饮料喝吗



维生素C(Vitamin C,又称L-抗坏血酸)是高等灵长类动物与其他少数生物的必需营养素,是一种存在于食物中的维他命,也是一种抗氧化剂和防腐剂的酸度调节剂。维生素C可作为营养补充品,能够保护身体免于氧化剂的威胁,可以预防和治疗坏血病。

维生素C在大多数生物体内可借由新陈代谢制造出来,但是有许多例外,比如人类。它最早发现于1912年,在1928年首次被分离出来,在1933年首次被制造出来,此后成为建立照护系统时相当重要的必备基础药物之一。很多人为了补充维生素C选择喝维生素C泡腾片,那么维生素C泡腾片能否长期当饮料喝呢?一起来了解一下。

关于维生素C泡腾片

维生素C泡腾片是维生素类非处方药品,每片含1克的维生素C。它可以增强机体抵抗力,用于预防和治疗各种急、慢性传染性疾病或其他疾病;也可用于病后恢复期、创伤愈合期及过敏性疾病的辅助治疗,或用于预防和治疗坏血病。

当人体受到感染或有其他炎症时,对维生素C的需求增高,服用维生素C泡腾片有一定效果。但是长期大量服用,人体的生理调节作用已经适应了高浓度的维生素C,一旦停药,可能会出现维生素C缺乏的症状,如晨起牙龈出血,甚至皮下瘀斑等。

大剂量的维生素C在人体内被分解成草酸及二氧化碳,草酸在尿中生成的草酸盐易形成结石。同时,高浓度的维生素C使尿液酸度增高,在结石的形成中也起到了推波助澜的作用。

过量的维生素C还会引起胃酸过多、胃液反流,甚至深静脉血栓、血管内溶血或凝血等,还能破坏淋巴细胞及阻碍白细胞的吞噬作用,反而会影响人体的免疫力。

另外,维生素C对维生素A有破坏作用。尤其是大量服用维生素C以后,会促进体内维生素A和叶酸的排泄。所以,在大量服用维生素C的同时,一定要注意补充维生素A和叶酸。

温馨提示

中国营养学会建议,成人维生素C的推荐摄入量为100毫克/日,维生素C的可耐受最高摄入量(UL)为1000毫克/日。感冒时服用维生素C泡腾片一日一次,3~5天为宜,最好不要长期服用。市场上的维生素C泡腾片多是单片1克的剂量,而1克的量是临床上重症患者临时强化身体免疫力的治疗用量。因此,没有疾病的普通人群最好不要长期服用这么大剂量的维生素C。如果希望通过维生素C来提高免疫力的话,建议每天控制在300毫克以内。

在使用维生素C泡腾片时,还应注意不可直接吞服;不能用茶水或饮料冲服泡腾片;水温不能超过80°C,因为水温过高会使维生素C遭到破坏;暴露时间过长易被氧化而失效,所以维生素C泡腾片需要溶解于水中,现泡现喝。

(长宁食药安办)

便民资讯

寒潮将至,如何防止水管被冻住?

当气温低至零下3°C

1 关闭门窗



2 关闭阀门



3 放尽余水



严寒季节,请在临睡前:

1. 关闭走廊和室内门窗,保持室温。
2. 同时关闭室内小水表阀门。
3. 打开水龙头,放尽水管中余水。

寒潮来袭 水表、水管冻住了怎么办

对已冷冻的龙头、水管,应:

1. 先用温毛巾包裹水龙头,然后浇温水,使龙头解冻。
2. 拧开龙头,用温水沿水龙头慢慢向管子浇洒,使水管解冻。
3. 用吹风机来回吹水表及周边管道。

1 毛巾包、温水浇



2 缓慢浇



3 热风吹

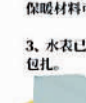
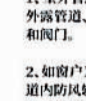


若浇至水表处仍不见有水流,则说明水表也冻住了,此时再用热毛巾包在水表上,用温水(不高于30°C)浇洒,使水表解冻,切忌用火烘烤。

寒潮前如何做好

用水设备的防冻保暖

冬季来临,对室内、外水表,水管、龙头的防冻可用棉、麻织物或保温材料包扎。



二次供水设备的防冻保暖

冬季来临,请做好:

1. 室外管道的防冻包扎:包括水泵房和屋顶水箱的外露管道、屋面敷设的管道及阀门;楼宇内的管道和阀门。
2. 如窗户为镂空形式,底楼仅装设镂空防盗门等,楼内防风较差情况下,应当加厚保暖。保温材料可选用柔性橡塑材料或岩棉制品。
3. 水表已外移小区,请做好水表及周边管道的防冻包扎。



毛巾包



温水浇



勿火烤

