

康复课堂

担心孩子咳伤了?
不妨试试小儿推拿

最近,通城各大医院儿科爆满,不少孩子出现了咳嗽症状。市中医院推拿科主治中医师曹颖提醒:小儿推拿,对于缓解儿童迁延性咳嗽疗效较好,宝爸宝妈可以动手学起来。

咳嗽是小儿最常见的肺系症候之一。其中,内伤咳嗽多因小儿平素体虚,或外感咳嗽、日久不愈、耗伤正气,致肺阴虚损;或小儿先天脾胃虚弱、易为乳食所伤,致脾失健运、痰湿内生、壅阻气道,致肺气失宣,也会引起咳嗽。因此,治疗需要辨证论治。

“肺为娇脏,加之小儿形体未充,卫外不固。若治之不当、失治、误治,损伤肺气则易迁延不愈。”曹颖介绍,对于这类迁延性的咳嗽,小儿推拿治疗有其独特的优势。

她建议家长可以通过“清肺经”“揉天突穴”“推膻中穴”“揉肺俞穴”等4种小儿推拿的方法来尝试。“清肺经”是指一手持小儿无名指固定,另一手沿整个无名指掌面自指根推向指尖100~500次,能够起到宣肺清热、疏风解表、止咳化痰的功效;“天突穴”位于胸骨切迹上缘正中凹陷,用中指指端按或揉该穴30次,可以理气化痰、降逆平喘;“膻中穴”位于两乳头连线中点、胸骨中线上、平第四肋间隙,可以用食中指自胸骨切迹向下推至剑突50~100次,能够宽胸理气、止咳化痰;“肺俞穴”在第3胸椎棘突下、督脉旁开1.5寸,可以两手拇指或一手食、中指的指端或螺纹面着力,同时在两侧肺俞穴上揉动50~100次,能够益气补肺、止咳化痰。

曹颖提醒,小儿咳嗽之时,日常防护也很重要。建议家长注意气候变化,及时增减衣物,佩戴口罩,勤洗手,尽量避免去人员聚集的地方,防止外邪侵袭;少食辛辣香燥及肥甘厚腻,以防燥伤肺阴;外邪未解之前,忌食油腻荤腥,咳嗽未愈之前,忌食过咸过酸食物;避免刺激咽喉部的食物及其他因素,如烟尘刺激、喊叫、哭闹等;病后注意休息,多喝水。

本报记者秦璐
本报记者冯启榕



红颜易逝惹人忧 卵巢早衰是祸首

专家提醒:科学的生活方式是维持女性健康的关键

近日,山东一名42岁女子因卵巢早衰,在短短20天内经历了“断崖式衰老”,看上去像70多岁的老妪。相关视频引发了广大网友的关注,尤其引起不少女性朋友的忧虑。那么,卵巢早衰有哪些症状?“断崖式衰老”是如何发生的?如何保护卵巢功能以维持女性健康?13日,本报记者走进南通市妇幼保健院,就这些问题咨询妇科专家。

卵巢发病率低, 但患者渐呈年轻化

据介绍,卵巢早衰是早发性卵巢功能不全发展的终末阶段,指卵巢功能过早衰退,无法产生足量卵细胞并分泌出维持身体正常活动的性激素,属于疾病范畴。中国女性进入围绝经期的平均年龄为46岁,绝经的平均年龄在48~52岁。如果在40岁之前,女性出现停经或月经失调≥4个月,血清促卵泡生成激素(FSH)>40U/L时,即可确诊为卵巢早衰。

北京大学人民医院教授沈浣研究发现,国内卵巢功能不全的发病率在1%~3.8%。这一比例得到了市妇幼保健院妇科医生高璐璐的认同:“临床接诊中,卵巢功能不全的患者较少,我院每年会遇到十几或二十几个病患。”但值得注意的是,该病的发生率与季节和地区相关性较大,加上部分地区的环境污染、生育年龄的普遍推迟及带瘤生存期的延长等因素,近年来有明显上升的态势,患者也呈现年轻化。高璐璐就曾接诊过一名24岁的女性患者周周(化名),因卵巢早衰导致卵细胞的质量和数量减少,以后可能会不孕或不易怀孕。

那么,卵巢早衰有哪些信号?最直接的反映是月经异常,出现月经稀发、经期缩短、经量减少渐至闭经,或之前月经规律突然闭经或停服避孕药、妊娠后无月经来潮;其次是更年期综合征,身体出现不同程度的潮热多汗,焦虑抑郁、心烦易怒;还有就是身体各器官功能迅速下降,例如乳房萎缩下垂,骨质疏松,皮肤色斑、皱纹增多,大量脱发、生白发等。40岁前的女性若出现这些症状,就要警惕卵巢早衰的问题了。

“断崖式衰老”是个案, 很难逆转

卵巢通过分泌雌激素、孕激素和少量雄激素,对女性的生长和发育、怀孕、哺乳和身体功能调控有重要作用。“山东42岁女子‘断崖式衰老’较罕见,是个案,但值

得引起人们的关注和思考。”高璐璐说道,“目前还不清楚此现象的直接原因,但卵巢早衰一定是重要原因之一。”

“卵巢功能衰退在很大程度上会引起女性衰老,还可能引起糖尿病、骨质疏松、盆腔炎等其他病症。”市妇幼保健院更年期保健专科门诊主任医师万春花说道。

据介绍,卵巢早衰的病因比较复杂,约超过半数的患者临幊上找不到明确的病因,迄今为止也没有恢复卵巢功能的有效方法。目前已知的致病因素,包括染色体异常、自身免疫性疾病、医源性损伤、病毒感染等。年龄、家族史和多次卵巢手术是早发性卵巢功能不全的高危因素。

但有数据表明,50%的卵巢早衰患者仍会出现间歇性的排卵现象,5%~10%的卵巢早衰患者可以妊娠。虽然这不是高概率事件,但越来越多的学者提出卵巢早衰并不是不可逆的病理过程,而是一组临床表现多样、病因复杂且进行性发展的疾病。其主要治疗措施就是对症处理,做到早发现、早干预。

保护好卵巢, 切不可讳疾忌医

不少女性脸皮薄、“谈性色变”,尤其涉及隐私部位,更不愿求医问诊。生命诚可贵,高璐璐提醒,怀疑自己卵巢早衰的女性要及时到医院诊断,千万不要也不能藏着掖着,错过最佳治疗时期。“诊断分为3个方面:性激素检查、AMH检查及超声检查。一旦确诊,需由医生制定适合患者本人的个性化治疗方案,并建立长期随访机制。”

万春花则表示,更年期综合征是一种病症,不能放任不管,卵巢早衰会导致更年期的提前。“更年期需要全面健康的生活方式,出现病症,我们一般通过补充激素和做保健双管齐下治疗。绝经激素治疗是唯一能够一揽子解决绝经女性雌激素缺乏带来的种种问题的最有效的治疗方法;按摩穴位、做八段锦、泡脚等保健方式对人体同样益处颇多。”

本报见习记者汤蕾

养护卵巢的方法

卵巢早衰目前不能治愈,只能通过治疗缓解病情的进展。因此,采用科学的方式预防卵巢早衰,定期进行妇科检查并采取预防措施至关重要。市妇幼保健院专家总结了几个养护卵巢的方法:

1. 养成良好的生活方式。少熬夜,保证睡眠充足,建议晚上11点前入睡;避免吸烟和过度饮酒。保护卵巢正常分泌足够的类固醇激素,维持卵巢的生理功能。

2. 锻炼和控制体重。适度的体育锻炼和维持健康的体重有助于保护卵巢供血功能。久坐不动会使气血不流通,还可导

致痛经、月经不调。建议每天坚持运动,如快走、慢跑、游泳等运动都是不错的选择。

3. 健康饮食。保持均衡的饮食,摄入丰富的蛋白质、维生素和矿物质。全面平衡膳食才有利于保养卵巢,偏食、节食等不健康的行为都会损害卵巢健康。

4. 调节情绪,平衡心态。学会缓解自身的压力,保持愉悦的心情。劳逸结合,注意采取避孕措施,避免流产对卵巢的伤害。

汤蕾

小贴士

健康指南

大肠菌群等总体检
出率超35%——
警惕冰箱变“病箱”

晚报讯 近期,为了解南通市居民家中冰箱的卫生情况,市疾控中心随机挑选240户家庭,对冰箱的冷藏层进行取样,共采集480份样本监测微生物指标。结果显示,大肠菌群、沙门氏菌和金黄色葡萄球菌均有检出,阳性检出率超35%,整体卫生情况不容乐观。

那么,这些“脏东西”到底怎么来的?疾控专家介绍,比如生肉、水产、鸡蛋、包装袋,还有我们自己的手都有可能带菌。另外,放坏了的食物在扔掉前,如果没有密封保存,冰箱密闭的空间特性加上制冷所致的空气流动,很可能会形成一个病菌仓。因此,冰箱≠保险箱,如果使用不当,它也可能化身“病箱”。

科学存放冰箱食材,疾控专家这样支招:首先,要“拿捏”温度。5℃~60℃是食物保存的“危险区间”,常见致病菌喜欢在这一温度范围内生长,建议食物在该温度范围内存放不超过2小时;冷藏室建议温度在0℃~4℃,冷冻室建议温度在-18℃以下。由于微生物在20℃~30℃具有较强的繁殖能力,将食物完全放凉再放冷藏存储反而会滋生更多细菌,只要放置到温热时就可以进冰箱了。

第二,建议存放分层分区。短时间内就会食用的熟食放在冷藏区的最顶层(温度稳定);半成品食物放在中间层;而底层(温度最低)则更多放置的是生的、容易变质的食品。冰箱门经常开合,通常温度不能达到4℃,更适合存放包装完好,或是未开封的、对温度不敏感的食品,例如:干货、调味料、饮料等。建议用保鲜盒、保鲜袋等,或者在碗盘附上一层保鲜膜,将食品进行独立保鲜包装。

第三,定时清理。只要超过8~10小时的食物都可看作“隔夜菜”,该扔掉的时候绝不要手软。如果提前意识到吃不完,可以分装冷藏,减少细菌的污染。建议每个月对冰箱进行清洗、除霉和去冰。操作时,只需要给冰箱断电,让内部的霜和冰自然融化,用软布蘸取洗洁精或者肥皂水擦拭、洗净后揩干就可以了。

第四,充分加热。烧熟煮透可有效杀菌,剩菜吃之前一定要高温回锅,把菜整体加热到100℃,保持沸腾3分钟以上。微波炉加热需要翻一翻,多热几分钟。吃多少热多少,避免反复加热。常规的烹饪温度其杀菌率并不能达到100%,因此,免疫力低下人群应尽量避免食用隔夜菜。

通讯员史湘铃 李媛
记者冯启榕