

小验方

防治百日咳要注意这些要点

近期,百日咳传播备受公众关注,多名专家围绕百日咳有哪些症状、患病后是否真的要咳100天、如何减少患病风险等进行了专业解答。

百日咳是由百日咳杆菌引起的急性呼吸道传染病,传染性强,潜伏期5至21天,一般为7至14天,从潜伏期开始到发病后6周都具备传染性,人群对百日咳普遍易感,尤其是新生儿和婴幼儿。

“百日咳有一些比较特异性的症状。”北京大学第一医院儿童医学中心儿童呼吸内科主任叶乐平介绍,“典型表现为剧烈的阵发性、痉挛性咳嗽,伴咳嗽末吸气性吼声(鸡鸣样

回声),咳嗽昼轻夜重。常在咳嗽后出现呕吐,可致舌系带溃疡、面部或眼睑浮肿、眼结膜出血、鼻衄,重者颅内出血。新生儿和6月龄以下婴儿咳嗽后常引起颜面部发红甚至青紫、呼吸暂停、惊厥、心动过缓等。”

百日咳病程分为卡他期、痉咳期和恢复期三个阶段。卡他期主要表现为鼻塞、流涕、打喷嚏、咽痛等上呼吸道感染症状,多无发热或患病初期一过性发热。叶乐平提示,百日咳初期的症状较轻时容易与感冒混淆,所以不少患儿直到痉咳期才来就诊,可能错过百日咳的最佳治疗时间窗口。成年人由于免疫

功能较为完善,患病后常无典型痉咳,表现为阵发性咳嗽和暂时性缓解交替,但如果不注意隔离,容易造成疾病传播。

北京大学人民医院儿科主治医师丁明明介绍,百日咳病程可能长达2到3个月,实际上一般持续4到6周,处于疫苗保护期的孩子和抵抗力足够强的成人病程相对较短。6个月以下的婴儿尤其要提防重症风险,一旦发现频繁咳嗽要高度警惕,及时就医。

专家提示,百日咳主要通过呼吸道飞沫传播,建议少去人员密集的场所,平时注意戴口罩和做

好手卫生,保持空气流通。百日咳的治疗越早用药效果越好,如果出现可疑症状,尤其是身边有确诊患者时,一定要尽快就医,以免延误治疗。

接种百日咳疫苗和自然感染百日咳均不能产生终生免疫,但接种疫苗仍是预防百日咳最经济、最有效的措施。3月龄至5周岁未完成百白破疫苗规定剂次的儿童,需补种未完成的剂次。

防治春季感冒方

大青叶15克。将大青叶揉碎,用沸水冲泡,代茶频饮,每日1剂,连服3-5天。具有清热凉血解表的功效,适用于防治春季感冒。

治慢性气管炎方

川贝母3克,生姜6克,茶叶3克,冰糖9克。将4味药研为细末,用沸水冲泡,代茶饮。具有化痰止咳的功效,适用于慢性支气管炎。

治支气管哮喘方

白芥子10克,细辛3克,胡椒3克。将3味药共研为细末,敷于脐部,外用胶布固定,1-2天换药1次,用热水袋热敷15-30分钟。具有散寒平喘,止咳化痰的功效,适用于支气管哮喘。



提醒

血压偏低是贫血引起的吗

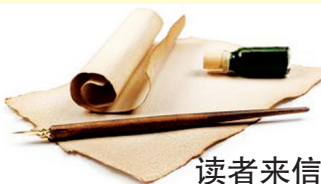
我平时的血压总是偏低,一般只有90/60mmHg(毫米汞柱),也没有什么不舒服。前几天到医院体检,医生说我有贫血,请问,我的血压偏低是贫血引起的吗?应该注意些什么?

读者:董女士

董女士:不少人容易把贫血和血压偏低混为一谈,总认为低血压是由贫血引起的,其实,它们是两码事,完全不同。

贫血是指血液中红细胞总数或血红蛋白偏低的一种病理状态,主要表现为皮肤、黏膜苍白,头昏,耳鸣,头痛,失眠,多梦,记忆减退,注意力不集中等;而血压是指血管内的血液对血管壁产生的侧压力,主要与血容量、血管壁弹性等因素有关,与贫血与否没有任何关系。

引起贫血的原因很多,如缺铁性贫血、溶血性贫血、营养不良性贫血等,在正常生理情况下也可能发生贫血,如女性月经期,建议你进一步检查,看看到底是什么原因引起的贫血。至于血压,每个人的“正常范围”会有所不同,只要没有头晕、头痛、易疲劳等症状,可不做特殊处理。



读者来信

春笋味虽美 儿童要少吃

春笋又称竹笋,味清淡而鲜嫩,营养丰富,纤维素、氨基酸含量较高。春笋具有吸附脂肪、促进食物发酵、有助消化和排泄的作用,所以常食春笋对单纯性肥胖者大有益处。

但是,春笋含有大量粗纤维,大量进食后很难消化,对胃肠疾病及肝硬化患者可能是致病因素,容易造成胃出血、肝病加重;它还含有难溶性草酸钙,会影响人体对钙和锌的吸收与利用,尿道、肾、胆结石患者不宜多食。

而儿童多吃笋不仅会伤胃,春笋中含有较多的草酸会与钙结合为不溶于水的草酸钙,影响人体对钙的吸收。缺钙少锌会影响生长发育,因此15岁前的孩子尤应注意不宜多吃笋。

另外有些患有哮喘的人吃了春笋会觉得全身都痒,小孩子还会出疹子,其实这都是春笋过敏惹的祸,严重的还能诱发过敏性皮炎、过敏性鼻炎等,所以如果是过敏体质,最好别轻易吃春笋。

如果有以上情况的人确实想吃春笋时,应先少量尝点,如有反应,马上停止;如没反应,可适当再吃。要是用笋片、笋丁等炒菜,要先用开水把笋烫5-10分钟,然后再配其他食物,这样既可高温分解大部分草酸不至于对身体形成结晶,又能使菜肴无涩感,味道更鲜美。同时,吃笋时尽量不要和海鱼同吃,避免引发皮肤病。

适合老年人的散步法

散步是十分适合老年人的一种健身运动,但也要根据老人的个人体质,选择不同类型的散步方式。

普通散步法 速度以每分钟60-90步为宜,每次20-30分钟。适合患冠心病、高血压、脑出血后遗症、呼吸系统疾病的老年人。

逍遥散步法 老年人饭后缓步行,每次5-10分钟,可舒筋骨、平血气,有益于调节情绪、醒脑养神、增强记忆力。

快速散步法 散步时昂首挺胸、阔步向前,每分钟走90-120步,每次30-40分钟。适合慢性关节炎、胃肠道疾病恢复期的老年患者。

定量散步法 即按照特定的线路、速度和时间,走完规定的路程。散步时,以平坦路面和爬坡攀高交替进行,做到快慢结合。对锻炼老年人的心肺功能大有益处。

摆臂散步法 散步时,两臂随步伐节奏做较大幅度摆动,每分钟60-90步。可防治肩周炎、肺气肿、胸闷及老年慢性支气管炎。

倒退散步法 散步时双手叉腰,两膝挺直,先向后退,再向前走各100步,如此反复多遍,以不觉疲劳为宜。可防治老年人腰腿痛、胃肠功能紊乱等症,但切忌路面要平坦,以防跌倒摔伤。

预防春困喝花茶

昏昏欲睡的春困既耽误工作,也影响精神状态,让人实在不舒服,那么如何预防春困及消除春困的种种不适症状呢?喝花茶就是一种简单有效的方法。

浓郁的香茶能促进人体阳气生发,可以提神醒脑,清除睡意,还有助于散发体内的寒邪,促进人体阳气的生长。尤其是前列腺、前列腺肥大和肝病患者、女性经期前后和更年期女性等都宜饮用花茶。

常见的菊花茶能抑制

多种病菌、增强微血管弹性、减慢心率、降低血压和胆固醇,还可疏风清热、平肝明目、利咽止痛消肿。茉莉花茶则有清热解暑、健脾安神、宽胸理气、化湿、治痢疾、和胃止腹痛的良好效果。桂花茶具有解毒、芳香避秽、除口臭、提神解渴、消炎祛痰、治牙痛、滋润肌肤、促进血液循环的作用。金银花茶能清热解毒、凉血止痢、利尿养肝。玫瑰花茶可活血养颜、和胃养肝、消除疲劳。

谷雨时节养生防病 注重“健脾祛湿”

4月19日是谷雨节气,此后天气日益回暖,降雨量逐渐增加。中医专家提示,谷雨时节抓住“健脾祛湿”这个养生防病的关键词,方能安然入夏。

谷雨取自“雨生百谷”之意,此时田中秧苗初插、作物新种,雨水滋润最有利于作物生长,因此,春雨绵绵、湿气增加是谷雨节气的主要气候特点。

“谷雨节气之后气温变化较大,忽冷忽热,但‘春捂’也须有度,过度保暖只会助长‘春火’之势,反而不利于身体健康。”首都医科大学附属北京中医医院消化科副主任医师孟梦说,此时应注意随气温变化适当增减衣物,可着薄外套,方便穿脱;脚不宜裸露,因为湿气、寒气从裸露的部位进入体内,较易导致感冒等疾病。

脾胃为后天之本,谷雨时节养护脾胃尤为重要。

孟梦指出,雨水增多容易滋生湿邪入侵人体,体内湿气过重就会损伤脾胃健康,出现胃痛、腹胀满、反酸烧心、消化不良等消化道症状。

谷雨时节可适当多吃健脾、祛湿的食物,如香椿、春笋、黑豆、薏米、山药、鲫鱼等,尽量少吃辛辣油腻食物,以防大辛大热食物邪热化火,胃火上炎诱发口疮、痈疖肿等疾病。

“起居方面同样要注意防湿。”孟梦说,因为谷雨时节经常起风下雨,不少人会关紧门窗,还应及时透气通风,防止屋内潮湿,滋生湿气。

春季万物生长,郊外空气清新,正是养阳气的好时机。专家建议谷雨时节宜多晒太阳,适当运动。选择慢跑、有氧操、球类、放风筝等运动,或踏春出游、爬山,不仅能畅达肝气、怡情养性,还能增强身体的新陈代谢,改善心肺功能。

拍卖公告

吉林省价信拍卖有限责任公司受梅河口市国有林总场的委托,定于2024年4月29日上午9时在中国拍卖行业协会网络拍卖平台(https://paimai.caa123.org.cn),依法按现状进行公开拍卖。具体公告如下:

- 一、拍卖标的基本情况:
标的一:梅河口市国有林总场曙光保护站所拥有的位于梅河口市曙光镇、红梅镇、李炉乡境内,合计面积为626.60亩的红松果林树塔采摘承包经营权。拍卖底价为75万元,交纳竞买保证金20万元。
- 标的二:梅河口市国有林总场牛心顶保护站所拥有的位于梅河口市牛心顶镇境内,合计面积为286.80亩的红松果林树塔采摘承包经营权。拍

底价为65万元,交纳竞买保证金15万元。

标的三:梅河口市国有林总场康大营保护站所拥有的位于梅河口市康大营镇境内,合计面积为1007.65亩的红松果林树塔采摘承包经营权。拍卖底价为42万元,交纳竞买保证金10万元。以上拍卖标的物详情咨询时予以查阅说明。

上述拍卖标的承包经营年限均为10年,即从2024年5月10日起至2033年9月30日止。

二、拍卖标的展示时间:2024年4月20日至4月28日15时止。展示地点:拍卖标的所在地,联系人电话:15981617208,联系人:王先生。

应在公告之日起至2024年4月28日15时前,到梅河口市站前北方大厦707室办理登记报名手续。竞买人请携带有效身份证明并交纳拍卖保证金后,方能取得竞买资格,逾期不予办理。竞买保证金转入账户为户名:吉林省价信拍卖有限责任公司,开户行:中国光大银行长春分行营业部,账号:35910188000638346,行号:303241000118。

四、网上拍卖时间:2024年4月29日9时。
五、报名电话:
13843508788 宋先生
13756139330 杨先生
15643116383 孙女士
吉林省价信拍卖有限责任公司