



■ 儿保频道

保护小肾脏 家长要“多心”

保护孩子的小肾脏,家长尤其要注意以下几个方面:①常规进行尿筛查。有部分肾脏疾病起病很隐匿,可以通过常规尿筛查早期发现,因此建议孩子每年进行1~2次尿检查。②重视防治感冒、扁桃体炎。冬春季是孩子感冒、扁桃体炎的高发季节,在患这些小病后1~3周内可以引发肾炎,家长应该重视预防这些小病,注意查尿。③不可小瞧“皮肤病”对肾脏的损害。皮肤脓疱疮、疖肿这种被人们称之为小病的皮肤病,常在2~4周内可以导致肾炎,出现水肿、血尿、蛋白尿、高血压等;过敏性紫癜可以导致肾脏严重损害,在发病的半年内应注意查尿。④药物性肾损害。引起肾脏

损害的药物众多。有抗生素、各类利尿剂、非类固醇抗炎药物以及中草药,家长应在医生指导下给孩子服药。

保护孩子的小肾脏,家长的“多心”非常重要,如果出现以下情况,那就拉响了孩子肾脏健康的警报:①尿液颜色变化:如果尿液呈“洗肉水”色或血样甚至有血凝块的尿,称之为血尿,小儿血尿原因很多,最常见的原因是肾脏疾病。尿液混浊,常提示尿路感染;酱油色尿液常提示身体存在严重的溶血。②尿液气味变化:新鲜排出的尿液没有特殊的气味。如果存在特殊的气味,如腐臭味,须警惕尿路感染。③尿液中泡沫增多:排出的

尿液出现不容易消失的泡沫,常提示尿中蛋白质的含量显著增多;④尿频:1岁小孩每日排尿约20次,2岁时减少到10次,4岁以后排尿次数接近于成人。如果孩子出现尿频,家长应注意观察尿量,小儿尿频的同时每次尿量正常或大于正常,这种情况称为多尿更准确,一般见于慢性肾炎、慢性肾功能不全、内分泌或代谢性疾病;还要注意是否伴有尿急、尿痛、血尿等,如同时出现这些症状,尿路感染可能性大。⑤夜尿增多:夜尿增多常常提示慢性肾功能损害、内分泌系统疾病。⑥水肿:肾脏功能下降,对水的排泄减少,常出现水肿。

省儿童医院 李志辉

■ 育儿心得

艾叶泡脚,给宝宝一个暖冬

小果刚刚一岁半,由于出生时奶水不足,免疫力很差,三天两头地生病,几乎一冬天都要住在医院了。

为了让小果避免感冒,我从医学科普报上得到一个很简单的方子,便是艾叶泡脚。艾叶味苦、性温,具有温经散寒的功效,还有明显的止咳、平喘、祛痰作用。

“小果儿,我们来玩水喽!”每当这时,小果便会自己翘起脚来,他知道,泡过艾叶水之后,脚舒服着呢。

煎艾叶水很容易,在锅里放上艾叶和水,泡上半个小时后,大火烧开,煮5~15分钟,关火,盖上锅盖(防止

药物有效成分挥发而影响疗效)。当温度适宜时,药液倒入盆中,然后将宝宝双脚放在水中浸泡,可边洗边揉搓宝宝脚底,每次15~20分钟,直到小脚微微发红。艾叶泡脚最好是晚上睡前,且每周4~5次为佳,泡少了没有效果,泡多了,反而会令宝宝气虚烦躁。

自从坚持用艾叶给小果泡脚,每逢降温时候,发现小果真的比去年健康了很多,极少感冒咳嗽,再也不用像去年那样裹得像个小粽子。

俗话说:暖人先暖脚!冬天寒冷,让宝宝的双脚暖了,抗寒的能力自然非比寻常。
蔡源霞



姓名:汤岳霖
昵称:霖子
年龄:4岁
身高:108厘米
体重:20千克
特长:唱歌、跳舞
父母寄语:宝宝是父母的开心果,愿宝宝健康快乐成长!



※ 小提示:
《健美宝宝秀》栏目投稿请与本版责任编辑直接联系。

■ 优生优育

扩大“通婚圈” 孩子更健康

我国婚姻法已禁止近亲结婚。其实从优生学角度讲,近距离通婚也是不适合的。我国社会科学工作者的新近研究表明,“通婚圈”人口的地缘关系越来越远,他们的下一代获得致病基因的机会便增多,患遗传病的机会也就增多,如色盲、血友病、先天性痴呆等,在同村结婚中的发病率比远村结婚中的发病率高3~5倍。除了易发生遗传病以外,还容易发生一些其他疾病。因为同在一个村或一个乡长大的青年人,摄入某种矿物质及微量元素会大致相当,容易导致过剩和缺乏。如摄入的氟过多,能引起氟中毒、氟斑牙;如摄入的锌过少,就会引起发育不良及性功能降低等。单纯一个人的微量元素摄入量不正常,对后代的影响不太大,如果夫妻两个人的微量元素摄入量不正常,对后代的健康影响就大了,这样的孩子容易发生各种疾病,不利于优生优育。

所以,除不能近亲结婚外,还应提倡扩大通婚圈,尽量远婚远嫁,让一代更比一代健壮。
同济医学院 金慰鄂

关爱女性 从盆底康复开始

女性盆底主要是由三层肌肉和筋膜组成,它像吊床一样托起膀胱、子宫、直肠等盆腔器官,维持性功能、排尿、排便等多项生理功能。正常人在妊娠、肥胖、咳嗽、便秘、泌尿生殖感染、孕期和分娩过程中,不可避免地会对盆底肌肉造成不同程度的损伤,导致盆底肌肉功能障碍。轻者表现为阴道松弛、性生活不满意、小腹坠胀、尿频、便秘等轻度不适,重者出现尿失禁、子宫脱垂、膀胱脱垂、直肠脱垂等疾病。

资料证实,我国已婚育女性,45%都有不同程度的盆底功能障碍,95%都有性生活质量不高(阴道肌肉不会收缩或不能收缩——阴道松弛)。因此,全社会应重视及关爱妇女盆底疾病的防治,广大妇女自身更要重视这一问题,积极预防,有此症状的妇女应尽早治疗,唤醒被损伤的盆底肌肉,增强盆底肌肉力和弹性,使盆底功能恢复正常,并增强阴道紧缩度,提高性生活质量,同时有利于预防治疗尿失禁、子宫脱垂等盆底功能障碍性疾病。
湘雅二医院 张云艳

打呼噜的孩子应减肥

小儿睡觉时打呼噜常见于肥胖孩子,由于特殊疾病导致打呼噜的情况并不多见。肥胖人为何在睡觉时打呼噜?主要原因是呼吸道受到周围过多的脂肪挤压而使气流通过受阻,尤其是气流呼出受阻。

一般来说,做家长的一旦发现小孩打呼噜,没有必要大惊小怪,不必赶紧送往医院,有不少医院热衷于动员患者通过手术、激光来治疗打呼噜。

这种处置是治标不治本的做法,同时还有风险,往往做完治疗有所缓解,但过一段时间又会再次发生打呼噜。家长发现孩子打呼噜,只要让孩子加强运动,及时消耗多余的能量,同时适当减少食物摄入的量,坚持养成好的习惯,即可在一段时间内让孩子体重减轻,趋于正常,打呼噜的现象也会随之消失。
中国中医科学院 吉军

新生儿多保暖

新生儿由于自身体温调节机能欠佳,体温常随外界气温波动而波动。若体温过低时应积极采取保暖措施。

▲寒冷可以降低新生儿的防病能力,而新生儿防病能力本来就差,容易引起伤风、感冒、呕吐,更严重的是肺炎和硬肿症,给新生儿带来威胁。
▲寒冷会引起耗氧量增加。如果体温在36℃以

下,每降低0.6℃,即增加10%的耗氧量。

▲寒冷易引起低血糖。新生儿体内的糖储备不多,寒冷时为了保持体温,往往将糖储备耗竭,引起低血糖,而低血糖又将影响脑的功能。

此外,如新生儿出现黄疸,体温过低易引起核黄疸,结果损害大脑。寒冷也会影响新生儿的正常发育,体重增加缓慢。蒋望雁

■ 妇科门诊

怎样看宫颈癌普查报告单

目前,宫颈液基阴道细胞学(TCT)检测是世界上检测宫颈癌及癌前病变的一种比较先进的方法,属于无创性检测,对宫颈癌病变的检出率高,适用防癌普查及门诊检查。

做完TCT检查后,要怎样看检测报告单呢?报告单上通常有以下结果提示:

(1)良性反应性改变炎症:它包括正常、炎症、一些老年的表皮细胞萎缩以及宫内放的避孕器反应,放疗反应等,多数情况下这些都是属于正常的。

(2)滴虫、霉菌、疱疹病毒感染:这是正常人群中常见的感染性疾病,医生通常是根

据微生物感染的种类进行相应的治疗以缓解症状。

(3)人乳头瘤病毒(HPV)感染:由HPV病毒是引起宫颈癌变的首要因素,对于典型HPV病毒感染者,病变应归纳入鳞状上皮内低度病变,建议立即进行阴道镜检查及HPV病毒学检查。

(4)ASC-US 不能明确意义的非典型鳞状细胞:宫颈细胞发生轻微的变化,但是不足以达到低度病变(LSIL)的程度,主要综合个人以往的健康情况,通常建议定期进行细胞学复查。

(5)ACS-H 非典型鳞状细胞不排除高度鳞状上皮内病变:可能有癌前病变,但是异常细胞程度不够确切诊断。通常建议立即做阴道镜检查,以进一步明确诊断。

(6)LSIL 低度鳞状上皮内病变:有可疑癌前病变细胞,但不是癌细胞,不用紧张,这个阶段的病情有部分会自行消退。建议立即进行阴道镜检查或活检,3~6个月后复查。

(7)HSIL 高度鳞状上皮内病变:有可疑癌前病变细胞,如不进一步明确诊断,进行相应治疗,发展为癌的可能性较大。建议立即进行阴道镜检查及活检。

(8)AGC 非典型腺细胞:宫颈管细胞发生了一些变化,提示有可能是癌前病变。建议进行阴道镜检查并取出宫颈管的组织以明确诊断。

(9)原位腺癌、腺癌:已经为明确诊断。
省妇幼保健院 王丽梅

脱发可补发

即发集团引进日韩全新增发技术。选用100%的优质真人发,可为全脱斑秃,脂溢性脱发,白发,疤痕,头发稀少等各种脱发患者进行增发,脱多少补多少。补发后可吹洗烫焗油及各种剧烈运动。即发补发在湖南以成功为上万名脱发者解除烦恼,质价合理,终身护修!

应顾客要求:即发补发全新升级,扩大规模,由原五楼搬至三楼

电话:0731-5604329 5361231
地址:长沙市人民中路228号恒福大厦3楼3168室(原五楼5168室) 附二医院斜对面



▲ 补发前



▲ 补发后