

冬令进补

孩子能服用膏方吗?

专家:3岁以下儿童不建议服用

俗语有言“冬令进补,来春打虎”,《黄帝内经》中亦有“春生、夏长、秋收、冬藏”的养生理论。何谓“冬藏”?“藏”即“养藏”,传统中医认为冬季寒冷,人体精气内藏,一则应对外界严寒,二则满足来年精气生发的需要。若此时合理进补,不但有利于人体更好地吸收精华营养增强体质,更能为来年健康打下基础,而膏方正是冬令进补的首要选择。那么,儿童是否可以服用膏方呢?

膏方俗称“膏滋药”,是将中药方剂多次煎煮后滤渣,再加入饴糖、冰糖、阿胶、鹿角胶等辅料,熬制成的一种膏状中药制剂,具有补虚扶正、补中寓治、治中寓补、治补结合的功效与特点,适用于体质虚弱、久病慢病的人群。

中医认为小儿禀赋不足、脏腑娇嫩,具有稚阳未充、稚阴未长的生理特点,在中医体质辨证的基础上适当进补,有利于强化小儿体质、提升正气、防病治病。同时小儿膏方药性稳定、使用方便、口感佳、易携带,具备普通中药汤剂所不具备的优势,更容易让儿童接受。

有些宝妈担心膏方过于滋补,不适合儿童服用,甚至担心会诱发儿童性早熟,其实不然。膏方有清膏、蜜膏、荤膏、素膏等之分,不同于成人膏方的“滋补”,儿童膏方以素膏(即不含动物胶或胎盘、鹿鞭等动物药)为主,更侧重于“调补”,以达到“阴平阳秘”、“以平为期”的机体平衡状态。除了治疗类药物,儿童膏方中常以枣泥、莲子泥、山药泥及红糖、饴糖、冰糖等药食同源类药材进行收膏,不仅兼顾了儿童“脾常不足”的生理特点,有助于膏方的吸收,更大大地改善了膏方的口感,让儿童乐于接受。

儿童服用膏方的适应主要有:
1. 肺系疾病——4岁以上体虚易感儿童,如反复呼吸道感染,多次罹患支气管炎、肺炎的患儿,

支气管哮喘(目前处于缓解期)、慢性咳嗽、过敏性鼻炎的患儿等;
2. 脾系疾病——形瘦面黄、食欲不振、大便溏薄等脾胃虚弱的患儿;
3. 肾系疾病——生长发育迟缓、遗尿、慢性肾炎、肾病综合征等肾气稚弱的患儿;
4. 肝系疾病——小儿多动症、抽动障碍等辨证属虚的患儿。此外,过敏体质、多汗、贫血以及急慢性疾病后(如急性传染病、心肌炎、肾脏病等)体质虚弱的患儿亦可选择膏方来补虚防病,增强体质。

膏方虽好,但不能盲目服用,还需注意以下几个方面。首先,膏方并非所有儿童都适合,一定要有适应症才可以服用;其次,膏方属于个体化治疗方案,需经专业医生辨证后拟定的膏方才是最合适的;第三,年龄过小的儿童不适合过度进补,3岁以下儿童不建议服用膏方;第四,服用膏方期间饮食宜清淡,忌油腻、辛辣等刺激性食物,不宜与牛奶同时服用,以免影响脾胃运化,有碍膏剂吸收;第五,服用膏方期间出现发热、腹泻、呕吐、哮喘发作等,需暂停服用并及时向医生反馈,待病情好转后,再在医生的指导下确定是否继续服用;第六,部分儿童在服用膏方后可能会出现大便干或稀溏、口干等症状,可以用减半剂量、延长服药时间等方法来缓解。

杭州市儿童医院
主任中医师 詹强



打鼾不是睡得香 而是腺样体肥大

有些小朋友晚上睡着后鼾声不断,家长千万不要以为是孩子睡得香,这很可能腺样体肥大在作怪。

腺样体位于鼻咽顶壁和后壁交界处,两侧咽隐窝之间。如果腺样体被各种原因的炎症反复刺激,就会发生增生肥大,并引起相关症状,称为腺样体肥大。当孩子在没有感冒的情况下出现以下症状,就要高度怀疑是腺样体肥大,应及时带孩子到医院就诊。

(1) 鼻部症状:鼻塞,同时伴有流涕、鼻音;(2) 耳部症状:可发生分泌性中耳炎,甚至化脓性中耳炎,出现耳闷、耳痛、听力下降等症状;(3) 呼吸道症状:分泌物刺激呼吸道黏膜,可引起咽部不适、阵咳、支气管炎症状;(4) 颌面部发育异常,出现典型的腺样体面容;(5) 全身症状:长期的气道阻塞可影响睡眠,出现阻塞性睡眠呼吸暂停,伴发睡眠时缺氧。

确诊腺样体肥大后一定要及时治疗。如果患儿伴有呼吸睡眠暂停,或伴有反复发作或慢性分泌性中耳炎、鼻窦炎者,都应尽早行腺样体切除术,伴有扁桃体肥大者,可将扁桃体一并切除。单纯的腺样体手术,一般孩子在术后当天下午就可以自由活动,如果合并扁桃体切除者,可以通过做冷敷或者吃冰淇淋等方法来减轻痛苦。术后多漱口,术后1~2天注意观察是否有出血等并发症,1~2周内选择清淡、少刺激、软质的食物为主。

长沙市第一医院耳鼻喉科
主任医师 张俊杰

健康教育处方(2020版)

急性宫颈炎是指子宫颈的急性炎症,可由多种病原体引起(如淋病奈瑟菌、沙眼衣原体等性传播疾病病原体,以及其他细菌、病毒和支原体等),还可能与宫颈损伤、宫颈异物等有关。大部分患者没有明显症状,少数患者可出现阴道分泌物增多(呈黏液脓性)、月经间期出血、性交后出血等,如未能及时诊治,可引起子宫、输卵管等感染,导致盆腔炎、不孕等不良后果。

急性宫颈炎

● 健康生活方式

- 治疗期间避免性生活。
- 食物多样,营养均衡,多吃新鲜蔬菜、水果、奶类、豆制品,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。
- 不吸烟(吸烟者戒烟),避免接触二手烟,不饮酒。
- 避免过度劳累,规律作息,保证睡眠充足。
- 在医生指导下进行适量运动,但以不引起劳累和不适为宜。

保持心情舒畅、情绪稳定,减轻精神压力。

● 治疗与康复

- 遵医嘱用药。
 - 如为淋病奈瑟菌、沙眼衣原体等引起,治疗后4~6周复查病原体,并同时对其性伴侣进行检查及治疗。
 - 及时规范治疗细菌性阴道病、外阴阴道假丝酵母菌病等相关阴道炎症,避免发展为急性宫颈炎。
- 国家卫生健康委员会官网

■ 优生优育

孕期至少做5次B超

超声检查具有方便、安全、快捷等优势,在孕期检查中起着举足轻重的作用。目前,国际上推荐准妈妈孕期至少要接受5次超声检查,每次检查的重点均不同,如有特殊情况,还要适当增加检查次数。

1. 停经后(孕7~9周) 通过超声检查确定妊娠囊位置、数目,排除宫外孕、瘢痕妊娠等。判断是否为多胎妊娠及绒毛膜性质,确定胚胎是否存活以及估算孕周。根据胚胎大小,越早期估算孕周越准确。对于一些月经周期不规律的孕妇来说,这一次超声检查尤为重要。

2. 孕早期(孕11~14周) 主要是筛查胎儿颈部半透明膜(NT)。NT是筛查唐氏综合征最有效的指标,NT值3.0毫米以下为正常。当染色体异常、胎儿死亡、胎儿畸形、发育迟缓等情况时,NT值会增厚。

3. 孕中期(18~24周) 这是发现大部分先天异常最重要的一次检查。当然,由于某些先天性异常有程度不同,且一些先天异常是发展性的,并受到孕妇自身条件如腹部脂肪厚、胎儿体位及羊水、胎盘等因素影响检查结果,所以,准妈妈应正确对待超声检查的局限性,不要认为它是万能的。

4. 孕晚期(28~32周) 晚孕超声筛查安排在孕28~32周之间。此次检查主要评估胎儿生长发育情况、胎盘及羊水情况,并对胎儿系统结构畸形做一次查漏补缺及筛查一些晚孕才会出现的畸形。

5. 产前(37周后) 这次检查的主要目的是确定胎儿的体位、评估胎儿的各项生长发育指标及胎儿估重,并对羊水量及胎盘进行再一次的判断,为胎儿出生做好充足的准备。

北京朝阳医院西院超声科 万超

