

孩子有点“小毛病”不妨试试中医膏方

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

秋季气温变化大,儿童容易因脏腑功能失调、免疫能力降低而患病。膏方以中医辨证论治为主体,强身祛病为目的,补益身体与治疗疾病有机结合,进行个体化治疗,效果明显,非常适合儿童服用。什么样的儿童适合用膏方?儿童服用膏方的注意事项是什么?记者日前采访了潍坊市中医医院的儿科专家。

●什么样的儿童适合用膏方?

平时体弱多病,容易发生感冒、咳嗽、哮喘、肺炎、鼻炎、汗出过多的偏肺虚质的小儿;脾胃虚弱、食欲差、易腹泻的偏脾虚质的小儿;先天不足、身体发育缓慢、遗尿、尿频的偏肾虚质的小儿;患有慢性病阳虚体虚及手术后的儿童。

●小儿膏方有哪些特点?

小儿膏方与成人有异,选用材料的药性一般较为平和,以调

理为主,做到治中寓补、补中寓治,补虚纠偏,慎选虫草、燕窝、海马、蛤蚧、人参等温肾壮阳类的中药。多选用扁豆、麦芽、山楂、山药、核桃、芝麻、红枣、莲子等药食同用的食材。加用冰糖、饴糖收膏,称为“素膏”,其口感鲜甜,易被儿童接受。进补不当会出现性早熟现象。代谢紊乱、肥胖儿、性早熟等患儿一般也不使用膏方治疗。

潍坊市中医院日前可提供制作的膏方选用20毫升小包装或者玻璃瓶灌装,方便实用。服用时有一定要求,一般每天2次,最好空腹服用。

如空腹服用肠胃有不适感,可以改在饭前或饭后服用,每次10毫升-20毫升,用温开水化服。镇静安神类及治遗尿的膏剂则应在睡前20分钟服用。

●服用膏方时注意什么?

在服用膏方期间,应该注意忌口,忌食生萝卜、浓茶、咖啡、可乐等;阴虚体质者忌食辛热的食品,如牛肉等。在烹调作料中不放或少放姜、蒜、葱等一类调味;阳虚体质者忌用寒性食品,如柿子、蟹等;过敏体质忌食海鲜一类食物。注意药物配伍禁忌,忌服过多厚味腻滞之品;膏方不能与牛奶同服。

服药期间,若遇感冒、急

性腹痛、便秘、腹泻等,暂停服用,以免“闭门留寇”,待愈后续服;食欲不振、舌苔厚腻者慎用膏方。

●常用膏方有哪些?

调肺膏 适合肺脾两虚、卫表不固的体弱儿,可用于减少小儿反复呼吸道感染、支气管炎、肺炎、鼻炎、活动后汗出增多等疾病的发作频率,有助于增强患儿免疫功能。

补肾膏 适合脾肾两虚的体弱儿,也可用于生长发育迟缓的儿童。

健脾膏 适合脾胃虚弱、运化乏力的体弱儿,可健脾胃、益气和胃调中。

止抽膏 适合气郁肝旺的体弱儿,可滋阴降火、平肝息风。

通便膏 适合肠道津液不足、实热内结、排便无力的体弱儿,起到养阴清热、润肠通便的作用。

换季前后是孩子扎堆生病的时期,特别是呼吸道疾病和胃肠道疾病高发。日前,记者采访潍坊市中医院儿科医生王颖,她表示,提高孩子的免疫力能有效增强抵御病原体的能力。

提高孩子免疫力 掌握这些要点

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

免疫力究竟是什么呢?简单来说,它是人体的一道屏障,能够识别和杀死入侵的细菌、病毒,还能够清理身体的异常细胞,避免身体生病。怎样提高孩子免疫力?

母乳喂养 母乳中含有大量的免疫物质,能增加宝宝机体免疫力及抗病能力,条件允许的情况下推荐母乳喂养。

按时接种疫苗 疫苗能刺激身体产生相应抗体,但又不会导致疾病。孩子的身体没有特殊情况,要按时接种疫苗,因为每种疫苗都是根据孩子最容易患这种病的年龄制定的,如果接种晚了,就大大增加了孩子患病的风险,延后再接种就没用了。

适度接触病原 家里不要太“干净”,切勿处处使用消毒剂,经常带孩子外出接触大自然,能让免疫系统建立更多、更强的抗原-抗体反应机制。

另外,如果孩子对宠物不过敏,并且家里有条

件的话,可以养宠物,也会提高孩子的免疫力。

均衡饮食 免疫力与运动、营养、睡眠等多种因素有关,但对于儿童来说,营养对免疫系统的影响更大,多种营养素与免疫力息息相关,包括蛋白质、铁、锌以及维生素A、C等。当这些营养素摄入不足时,就会影响孩子的免疫力。家长平时要让孩子养成不挑食、不偏食的饮食习惯,合理搭配饮食,为免疫系统建设提供“原材料”。

适当运动 在运动过程中,人体血液循环和新陈代谢同时得到提升,免疫能力得到激活。

适当运动的标准是孩子不会觉得疲劳,休息一晚第二天精力充沛。对于2岁-5岁的孩子,推荐每日进行至少60分钟的体育活动,最好在户外。晒太阳可以促进维生素D的生成,进而促进钙的吸收,能提高孩子免疫力。

大一些的孩子,除了每日60分钟的体育活动外,建议每周进行几次高强度运动,如游泳、长跑、打篮球等,还有抗阻力运动,如俯卧撑、引体向上等。

保证充足睡眠 充足的睡眠对保持免疫功能很重要。只有休息好,身体才能恢复到最佳状态,才能起到增强抗病能力和调节免疫力的作用。

此外,王颖表示,从中医角度来说,预防小儿感冒可以遵循“慎风寒,节饮食”这六个字。

慎风寒 孩子气血未充,不耐风寒,更容易受邪侵袭。最好的预防方法是从幼儿起进行锻炼,循序渐进地养成耐寒的体质。

节饮食 孩子发育迅速,要摄入足够的营养物质,但他们消化吸收功能尚不完善。日常在保证孩子营养所需的前提下,要控制高脂肪、高蛋白食物的摄入。另外,不要让孩子过食生冷,多吃熟食、热食,容易消化之食物。

“爸爸妈妈陪你睡”的模式,并在治疗等待区打造儿童乐园,缓解患儿的紧张情绪,让患儿在爸爸妈妈陪伴中缓缓进入梦乡。“一个人的智力发育受很多种因素的影响,经历一次全麻手术不会影响孩子的智力。”丁宝苑说,全身麻醉和局部麻醉有各自适用范围,要根据孩子的具体情况选择。

全麻影响孩子智力? 听一听医生怎么说

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

9岁的婷婷(化名)患牙髓炎,医生建议做根管治疗,根据病情需要进行全麻,家长听到后顿时慌了神:“医生,孩子做局麻可以吗?全麻会不会影响孩子智力?”记者采访了解到,许多家长对给孩子选择局麻还是全麻都有疑问。日前,潍坊市妇幼保健院麻醉科住院医师丁宝苑对相关问题进行了解答。

全麻会影响孩子智力吗?

丁宝苑表示,答案是否定的。麻醉方式可以粗略地分为全身麻醉和局部麻醉,每种麻醉方式都有很多形式和用途。究竟是选择全身麻醉还是局部麻醉,要根据孩子的病情及手术特点来综合考虑。

麻醉医生通过静脉或吸入给予患者麻醉药物。药物进入人体后,中枢神经系统会暂时性受到抑制,使小朋友短暂地失去意识、痛觉消失,平静地接受手术。整个麻醉过程通过精确调控,使人体既达到意识消失、镇痛的状态,又不过分抑制其他生理功能。手术结束后,小朋友身体内的麻醉药物经过自然代谢,对中枢神经系统的抑制慢慢解除,神经细胞生理功能逐渐恢复正常,孩子也慢慢地苏醒了。

麻醉不会对儿童智力产生不良影响,但由于麻醉

药物有催眠、遗忘、镇痛的作用,因此会对患儿手术前后的记忆产生短时间(数小时)的影响。有的孩子苏醒后,会有嗜睡、表情淡漠的情况,此时家长就会紧张地认为孩子“麻傻了”,其实这只是因为孩子体内还残留一些麻醉药物,等这些药物完全代谢或排出后,孩子就能恢复往日的活力,完全不用担心。

不给孩子做全麻,强制束缚做手术可以吗?

丁宝苑表示,这种认知是有偏差的。

儿童的自控力差,表达能力参差不齐,不能很好地配合治疗。有些手术比如拔牙,孩子哭闹不配合,很容易造成误吸及意外伤害,得不偿失。同时,这种不愉快的就医体验极易给孩子造成心理创伤,术后出现一些负面行为,如焦虑、睡眠障碍、饮食紊乱等,影响孩子的正常生活。此外,孩子离开父母独自进入手术室,难免会产生紧张焦虑的情绪,这种分离的恐惧甚至远远超过了对手术的恐惧。因此,通过药物使患儿迅速进入睡眠状态再进行下一步操作,有利于完成手术,也避免给孩子造成心理创伤。

丁宝苑表示,潍坊市妇幼保健院麻醉科采取了