

食不语，寝不言。——《论语》

小儿咳嗽，家长要做好孩子护理、锻炼



专家简介

王继锋 从事儿科临床工作近三十年，较早关注儿童发育以及发育行为障碍对儿童、家庭和社会的影响，擅长儿科危、重症的抢救和儿童的发育诊治。

□ 夏鹏程 记者 李皖婷/文 倪路/图

换季时节宝宝容易感冒怎么办？如何预防儿童腹泻？11月20日上午9:30至10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请安徽省第二人民医院儿科副主任医师王继锋与读者交流。

孩子时常流鼻涕，家长不必太担心

读者：小孩感冒刚好没几天，不明不白地又会发生感冒、流鼻涕，这是怎么回事呀？

王继锋：小孩不明不白地反复发生感冒。其实大部分经常感冒的孩子都属于生理性免疫低下，不属于病态。小儿免疫功能除母体来源的IgG存续6个月外，以后靠自身免疫系统发育特点，需要2~3年的时间才能被真正激活而发挥作用，所以在这段时间内，孩子自身的免疫功能相当低，很容易被病原体乘虚而入。家长不必过分担心。只要为自己的孩子安排适当的护理、锻炼，随着年龄增长，孩子的呼吸道感染频率自然会逐渐降低。若家长实在不放心，可到医院就诊检查免疫功能。

小儿咳嗽，不宜每次都吃止咳药

读者：宝宝1~2岁，最近每天早上起来都要咳嗽几声是怎么回事？

王继锋：咳嗽是一种正常的生理防御反射，是人体自行清除呼吸道黏液的唯一办法。小孩子早上起床有几声轻轻的咳嗽，绝大多数是正常的生理现象。3岁以下的小儿咳嗽反射较差，痰液不易排出，如果父母一见小儿咳嗽，便给予较强的止咳药，咳嗽是暂时停止了，但痰液不能顺利排出，而大量蓄积在气管和支气管内，会造成气管堵塞。一些孩子在病毒感染、过敏后会出现呼吸道症状，如过敏性鼻炎、喘息性支气管炎、哮喘等，经过治疗可能会好转，严重咳嗽需到医院请医生诊断。

孩子高热惊厥发作时宜平卧或侧卧

读者：小儿一发热38度多就抽搐是什么原因？

王继锋：热性惊厥是小儿常见病，5岁以下儿童2%~3%有热性惊厥史，30%有复发倾向，部分患儿有热性惊厥家族史。长时间的热性惊厥可引起缺氧缺血性脑损伤，重者影响智力发育，遗留神经系统后遗症。如遇热性惊厥发作时，家长应将患儿平卧或侧卧，头侧向一方，保持呼吸道通畅，避免误吸。热性惊厥一般发作短暂。多不需用药。对6岁以内，既往有热性惊厥病史的患儿，如遇发热性疾病应积极降温，并每8小时间断服用镇静药，尽量防止热性惊厥的再发。

纠正宝宝日夜颠倒有绝招

读者：宝宝睡眠日夜颠倒怎样纠正？

王继锋：首先帮助宝宝区别清楚日夜。具体方法可以白天放在婴儿车里睡，带出门走走，如果在房里睡的话，不必刻意弄暗光线。醒来时，逗一逗，让其兴奋。还可以尝试限制白天的睡觉时间，一次不要超过3~4小时。如果不容易弄醒，可以抚弄宝宝的脚心，等稍微清醒时，可用说话、玩具等方法，进一步刺激反应。同时晚间给宝宝要睡觉的提示，选择放一些轻柔的音乐帮助睡眠。在设法改变宝宝日夜颠倒的毛病时，需要一个过程。

问题一：今年40岁，想生二胎，但之前被诊断出输卵管阻塞性不孕，请问该如何治疗？

合肥市第二人民医院妇产科医师孙静波：如果确诊为输卵管阻塞性不孕可通过官腹腔镜联合手术疏通，或者介入手术治疗。也可通过试管的方式受孕。

问题二：我今年52岁，半年前开始经常头痛，但疼痛不是很剧烈，可以忍受，我想问问经常头痛需要引起注意吗？

合肥市第二人民医院神经内科医师王娟：首先应关注头痛发作的部位和发作间隔时间、持续时间及头痛的性质，是否存在诱发因素。根据情况可进行头部CT、磁共振等检查明确诊断，平时应关注血管状况，定期检查血脂、血糖、血压。

问题三：我从事IT工作，30岁，最近每晚都睡不好，睡眠时间虽然很长，但是整晚做梦，醒来后觉得很累，请问这是怎么了？可以治疗吗？

合肥市第二人民医院神经内科医师王娟：这种情况多考虑慢性疲劳综合症，应当加强锻炼、健康饮食。



热线电话 0551-62620110
邮箱 749868765@QQ.com

问题四：不到一岁的宝宝患有先心病，手术完一个月，感觉孩子有时气粗、呼吸快，会是插管时伤害呼吸道了吗？平时家人该注意些什么？

合肥市第二人民医院心胸外科主治医师王成：这种情况需到医院就诊，经过详细检查作出诊断，后对症处理。

问题五：中风后失语有哪些治疗方法？疗效如何？最佳治疗期是什么时候？

合肥市第二人民医院神经内科医师王娟：中风后失语的治疗主要以康复训练为主，有一定的疗效，但恢复期较长。一般急性发作期治疗效果最佳。朱沛炎 记者 李皖婷

寒冷冬季 预防肩周炎需注意肩部保暖

天气转冷，医院门诊肩痛的患者明显增多。据了解，肩周炎约占肩痛患者的20~30%，进入冬季后，肩周炎患者更需要注意肩部保暖。

洗脸、梳头困难或是患上肩周炎

省中医院骨伤科医生王正表示，肩周炎的准确名称应该叫“冻结肩”，是指在无明显诱因的情况下肩关节出现的疼痛，并伴有肩关节活动范围下降。如日常生活中发现肩痛同时出现洗脸、梳头困难，上厕所提裤子困难，晚上不能向患侧卧位睡觉且肩痛夜间明显加重等，那么就患上肩周炎了。

肩周炎最好还是积极治疗

王正表示，治疗肩周炎最有效的方法

还是关节腔封闭注射。关节腔封闭需专业的医生操作，打完封闭后，肩痛减轻了，也要在医生的指导下进行功能康复锻炼。对部分患者不愿打封闭的，外用或口服非甾体类消炎镇痛药也能起到很好的治疗效果。

预防肩周炎，保暖很重要

肩关节保暖对预防和治疗肩周炎也同样重要。夏天在空调房间，女性可以用一个披肩保护肩关节，避免冷风对着肩膀吹；秋冬季节则可以在肩膀处放一个暖宝或佩戴热疗仪等。

此外，可以在肩膀涂些75%的酒精，然后用电吹风热风吹干，这样也能起到很好的治疗效果。陈小飞 记者 李皖婷

下期预告

过敏性鼻炎难治吗？

变态反应性鼻炎又称过敏性鼻炎，发病率非常高，且有日益增长的趋势。目前大约20~30%人群罹患此病。变态反应性鼻炎主要症状有哪些？常见的变原有哪一些？能根治吗？下周五(11月27日)上午9:30-10:30，本报

健康热线0551-62623752邀请合肥市三院耳鼻喉科副主任医师程学仕与读者交流。

程学仕，从事耳鼻喉科临床工作30余年，对耳鼻喉科常见病及多发病的诊治具有丰富的临床经验。张晓玲 记者 李皖婷

砭石耳塞来电免费申领

砭石：砭石(biān shí)者，以石治病也，是通用名称，最早出现在《黄帝内经》中，砭石不单是作为一个简单的刮痧工具来应用，中医认为上品砭石有安神、调理气血、疏通经络的作用。现代研究证明，砭石通过微晶、红外和脉冲的波段能达到治疗与保健作用。

砭石耳塞是用珍贵砭石秘制而成，采用符合耳部特征的圆锥体渐进式流线型设计，置于耳内，磁力循经络而走，活血理气，通经络，开耳窍。佩戴时，可用手指轻轻敲击砭石耳塞，发出的声音可穿透耳膜，效果更加明显。

为了让有需求的读者体验砭石耳塞的好处，现

●耳塞点按耳部周围穴位手法步骤●



在全国开展赠送活动，只要您打进电话登记后即可申领，每天仅限前200名，数量有限，送完即止！

特别提示：本次活动为赠送活动，全程不收取任何费用，只需你一个电话，即可领取！

免费申领热线：400-0400-984