

关于小儿手足口病的三个认识误区



误区一：患过手足口病以后不会复发

手足口病常见于5岁以下(尤其是3岁以下)婴幼儿,可引起手、足、口腔等部位的疱疹,少数患儿可引起心肌炎、肺水肿、脑膜炎、脑炎等并发症。由于引起手足口病的病毒

种类众多,因此并不是得过一次手足口病,以后就不会复发。

误区二：亲吻孩子不会传染手足口病

手足口病作为肠道传染病,传播途径主要是与患者的直接接触、飞沫传播、接触患者体液污染的物品、经口传播(与患者共用杯碗等)。如果家长是病毒携带者,那么一个简单的亲吻可能就会导致孩子感染手足口病。

误区三：手足口病一定要做病毒检测

临床上经常碰到有些家长,当医生判断为手足口病,家长却无法接受这个诊断。其实,手足口病是一种常见的传染病,一年四季均可

发病。对于普通病例来说,它有明显比较明显的症状:急性起病,发热,口腔黏膜出现疱疹,手、足和臀部出现斑丘疹、疱疹,疱疹周围可有炎性红晕,疱内液体较少,可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症状。

手足口病是病毒感染性疾病,也是自限性疾病的一种,一般一周左右好转,愈后良好。一般情况下,经验丰富的医生通常能根据病人的年龄、病人或家长诉说的症状,及检查皮疹和溃疡来鉴别手足口病。

(江 守)



家庭医生

冻肉也可以炒得鲜嫩

想把冻肉炒得鲜嫩有几个要点。

首先是解冻,冻肉最好提前放到冰箱冷藏室里解冻,或在常温下自然化冻,冷水解冻也可以。但需要提醒的是,不要让肉直接泡在冷水里,因为水浸入肉里,会冲淡肉的味道,损失营养。热水、温水、微波炉解冻都不推荐。

其次是腌制,冻肉化好后切成片或者切成丝,先加入少许盐、料酒,再放入蛋清,最后放入淀粉抓匀。用这些材料“养一养”化好的冻肉,蛋清是有黏性的,加上淀粉,可以防止冻肉中水分及营养的流失,料酒可以帮助补充一点水分,而且还能增香。

最后是炒,炒时油不要太多,不然容易糊锅。炒至肉色发白时把肉捞出来,控油,然后再炒一下青菜至断生,最后再把炒好的肉放进去,炒几下快速出锅,这样炒出锅的菜不仅肉会很嫩,青菜的口感也很好。

(张 亮)

治糜烂性胃炎方

【处方】白芨 15g,鸡内金 10g,砂仁 10g,莲子肉(炒)15g,黄芪 15g,白术(麸炒) 15g,甘草 10g,陈皮 10g。

【制用】上方药经过干燥后,碾成细面,装瓶备用。服用时每次用量为3克,每日早、午、晚3次,红枣水送服。

【功能】健脾强胃,理气化痰,收敛生肌。

【主治】各种原因引起的糜烂性胃炎。证见:胃脘疼痛、烧心、吐酸水、胃脘胀满、食少纳差,或见饥饿时胃疼加重,或饱食后胀满疼痛明显。

【禁忌】忌食辛辣、寒凉、油腻等食物。

(白城市中医药老科协:王文卿)



每周一方

入秋后适当吃些瓜

秋季到了,但是“上蒸下煮”的日子并未结束。贴秋膘显然没啥胃口,那就咬秋吧,民间有入秋吃瓜的习俗,称为“咬秋”。营养专家认为,瓜类有清热、利湿、消暑的作用,入秋后,适当吃些瓜很好。下面为您推荐3种瓜的做法。

清蒸丝瓜清香通便

国家高级中餐烹饪师、二级公共营养师徐文飞:丝瓜可以从春末吃到初秋,小时候,就经常帮母亲摘丝瓜,回来炒着吃或做汤。即使烹饪以后,丝瓜的清香味也很足,而且还有利尿凉血、解毒通便的作用。我喜欢吃清蒸丝瓜,加点肉末和蒜末,稍微蒸一下就熟,淋点海鲜酱油,味道非常好。如果喜欢辣味,可以最后放蒜末。丝瓜汁水丰富,最好现做现吃,放置时间别太长,否则会变黑,影响食欲。另外,丝瓜尖(也就是丝瓜藤上的嫩尖)凉拌或者蒜蓉炒很好吃,清甜爽

口,对肺和皮肤都很好。

木瓜煨汤祛燥润肠

广州市第一人民医院营养师梁倩芳:我喜欢吃木瓜,除了当水果,一到秋天,我就用它煲汤喝,可谓百搭食材。我喜欢喝木瓜排骨汤,准备0.5到1公斤排骨,加0.5公斤左右的木瓜(去皮去籽,切成小块),将排骨第一次煮开的血沫水倒掉,然后将木瓜、排骨和少许南杏仁放入煨罐中,煮沸后用小火炖,出锅前加少许盐。炖好的汤很清爽,家里人都喜欢喝。木瓜炖汤味道清爽,还可以补水祛燥。另外,木瓜中富含的酶还能帮助消化,适合便秘和消化不良者食用。孕妇产后,炖点木瓜鱼汤喝,有催奶、补益身体的作用。

瓠瓜饺子清热开胃

清华大学第一附属医院营养科主任王玉梅:比起瓠瓜(俗称葫芦、瓠子)炒肉丝、蒜蓉瓠瓜等常见菜,我更喜欢做瓠瓜饺子。瓠瓜切成丝,搭配肉馅(猪肉、牛肉、羊肉或虾肉等),搅拌均匀后做馅,口感很好,荤素搭配也合理。瓠瓜性平,有利水



消肿、止渴除烦、通淋散结的功效。初秋气温仍较高,很多人胃口不好,将肉类和瓠瓜一起做菜,保证了蔬菜的摄入,也增加了蛋白质的摄入。瓠瓜中胡萝卜素含量较高,能起到一定的抗氧化作用。另外,其中还有胰蛋白酶抑制剂,对胰蛋白酶有抑制作用,能起到一定的降糖作用。

白城市卫生计生委
白城日报社 主办



生活锦囊

巧揭受潮照片

镜框中的照片时间久了会受潮粘在玻璃上,难以取下。可以用1条干净毛巾,在热水中蘸一下,拧去水分,在相片上敷一会儿,就能轻松把照片揭下来了。

(吴 顺)

如何使有折痕的书复原

如果书页有折痕,或者被泼上水,只要把书页上的水稍稍抹干,再放进冰箱的冷冻室里冷冻十几个小时,之后即可平整如新,一点儿皱痕都没有。

(于 兵)

镜面模糊可涂些肥皂

在镜面上涂些肥皂,然后用干布擦一遍,使其形成一道能够隔绝蒸汽的保护膜。如果有不想要的香水,用来擦镜子效果更好。因为,香水中的酒精会发挥作用,还有阵阵余香。

(佳 妮)

锅底擦干再开火

如果锅、水壶、煎锅等厨具的底部水分未擦干,做饭时火焰就会先把这些水分烤干,这时所用的燃气就是浪费。若把水分擦干再开火,就能提高2%的热效率。

(韩 杰)

运动服并非纯棉的最好

纯棉质衣服虽然吸汗性能好,但透气性差,人体大量流汗后会感觉衣服湿漉漉地黏在身上,因此,并不适宜运动时穿着。聚丙烯材质的服装,可以帮助散湿,有利于保持皮肤干燥、清爽。

(军 宇)

牙膏擦拭冰箱外壳污垢效果好

由于长期使用,冰箱外壳难免会染上污垢。对于一般的污垢,可以使用软布蘸少许牙膏慢慢擦拭。如果污迹较顽固,可多挤一些牙膏再用布反复擦拭,冰箱即会恢复光洁。因为牙膏中含有研磨剂,去污力非常强。

(刘 洋)

在家中怎样干洗衣物

将衣服铺在一条大毛巾上,将尘埃拍掉,再用刷子蘸点去油污或汽油,把领口、袖口等部位油污擦掉。然后在温水中倒入数滴酒精与清洗剂,毛巾浸入水中,拧干,将整件衣服迅速地擦一遍,最后用熨斗熨一熨即可。

(庞 芬)



生活锦囊



健康知识