

小儿口服用药看这里

“大夫，大夫，我娃刚吃了退烧药，可不到半小时全吐出来了，还需要再吃一次么？护士、护士，我的宝宝才5个月，退烧药喂不进去，怎么办？硬喂害怕他呛住，现在已经39.4℃了，快帮我……”在儿科门诊，我们经常听到家长们这样的疑问。

西安市第三医院儿科穆凯宁医生表示，儿童不是成人的缩小版，生理、病理都存在差异，肝、肾功能发育均不完善，药物代谢和排泄都与成人不同，容易产生不良反应。对于小儿吐药是否补服？应以服用药物的效期以30分钟为准。

一般来讲，如果在1小时以内大量呕吐，则予口腔清洁漱口后再补服一剂；若超过1小时后呕吐，则不需补服。解热镇痛药应避免和饼干、果汁等高碳水化合物一起服用，以防药效因消化过于缓慢，不能迅速退烧、止痛。微生态制剂若用温度过高的开水服用会使酵素失去活性，降低药效。

给新生儿喂药，应把孩子抱在胸前，用手臂支起头部，防止孩子因头部后仰而使药物进入气管，导致呛咳。如果宝宝拒绝服药，可用拇指按压双颊，慢慢把药物从口角处顺口颊方向倒进嘴里，孩子把药吞下后再

把汤匙拿开。还可用滴管、给药量杯等给孩子喂药，这些喂药工具更为方便，也更加准确。喂药完毕后，不要立即给孩子喂奶或让他们马上躺下，以免呕吐。

给药的先后顺序也要注意：服用两种以上药物，治疗性的药物要先吃，辅助性的药物两三个小时后吃，而且每种药品要分开服用。有些药要睡前吃，比如孟鲁司特钠咀嚼片；有些药要饭前吃，比如抗生素、健胃药、保护胃黏膜药。对有刺激的、助消化的应该饭后吃；止泻药空腹时服用效果好，如蒙脱石散能平衡菌群、止痛，也不影响消化吸收。（张璐璐）



牙齿真的越白越健康吗？

洁白的牙齿一直是爱美人士追逐的目标。琳琅满目的牙齿美白品令人眼花缭乱，各式各样的牙齿美白方法也不胜枚举，让人无从分辨，稍不留神，就会步入误区。但是牙齿真的是越白越好吗？

一些人不仅追求牙齿美白，甚至追求亮白，要求像明星一样。事实上，健康牙齿的本色并没有那么白，最坚固的牙齿是自然健康略带黄色的牙齿。因为我们的牙齿表面覆盖着一层牙釉质，牙釉质主要由95%至97%含钙和磷的磷灰石晶体的无机物构成，呈透明或半透明状态，钙化程度越高，牙釉质越透明。而牙本质呈淡黄色，当牙釉质钙化完全时，牙本质就会显现出来，因此健康的牙齿看上去是偏淡黄色的。反之，当牙釉质钙化程度越低，透明度越低，就会呈现为不正常的白色或乳白色。因此，专家表示，与自己的肤色相宜的牙齿才是自然、协调的美，所以并不是所有人都需要做牙齿美白。

很多年轻人以为牙齿越白越健康，在挑选牙膏的时候专门买标注着美白功效的牙膏，其实这种认知也是错误的。牙膏一般都是由摩擦剂、发泡剂、芳香剂以及成型剂构成，其中最主要的成分就是摩擦剂。刷牙时，摩擦剂与牙齿进行摩擦，从而达到去除牙渍以及污垢的效果。所以，

各种牙膏的效果应该是差不多的，主要都是起到清洁牙齿的作用，即使专门标注着美白功效的牙膏，其美白的作用也很有限。想让牙齿变白，目前有几种方法。

第一种是洗牙洁牙，主要清除牙齿和附着于牙面、牙缝的污渍，露出牙齿本来的色泽，起到干净透亮的效果。

洗牙是一种健康的生活习惯。在正规医院里洗牙，不会对牙釉质造成损伤，而且还可去除牙结石，保护牙周干净和健康。正规的洗牙方式有两种：一种是普通的超声洗牙，利用超声波的震动击碎牙齿表面的牙菌斑、牙结石、色素，并同时用雾化状的水流把碎屑冲洗掉，所以不会对牙齿造成损伤；另外一种喷砂洗牙是针对牙齿表面色素比较多和那些经常吸烟的人，采用高压喷砂来彻底清洁牙齿。

第二种是化学漂白，如冷光美白，在牙齿表面涂抹专用美白剂，再通过高强度蓝光的照射，达到美白牙齿的目的。

第三种是牙齿贴片，在牙齿表面贴一层白色瓷片，直观地给牙齿带来美白的效果。

需要注意的是，牙齿美白并不是一劳永逸的，生活中，我们食用的很多有颜色的食物，如咖啡、酱油、茶等，都会让你的牙齿慢慢地再染色。（妙妙）

长在颈部的“小肉赘”用治吗？

你知道吗

皮肤科门诊常常遇到这样的问题：“医生，我脖子上的这些小肉赘是什么？”“美容院说会传染，是真的吗？”“不治会不会越长越多？”

相信很多女性，尤其是中年女性，在某天照镜子时或不经意触摸时会发现脖子上长了一些凸起的小肉赘，有时候腋下也有，手感软软的，呈圆形或口袋状。虽然它们不疼不痒，但看着碍眼、摸着别扭，让人心情不佳。

那么，这些小肉赘究竟是什么东西，它会不会传染呢？

它长得难看却无害

上面讲到的小肉赘，其实是皮赘。皮赘的医学术语为“软垂疣”或“软纤维瘤”，是人正常皮肤形成的小增生组织，无害。

皮赘在临床上分为单发与多发两型。其中，单发袋型型好发于躯干下部，为单个口袋状肿物，根部较细成蒂状，触之柔软无弹性，正常皮色，偶因蒂扭转而疼痛，也可发生炎症与坏死；多发丝状型好发于颈部或腋窝，为针头至绿豆大的柔软丝状突起，呈正常皮色或淡褐色。

约50%的成人会出现皮赘。发生皮赘的可能性随年龄的增长而增加。其中，超重人群更有可能发生皮赘；一些怀孕的女性会在孕中期出现皮赘，但其皮赘常在孩子出生后缩小或消退。皮赘在部分家族中还表现出遗传倾向。

总体来看，皮赘常见于易摩擦部位，特别是颈部、腋窝、乳房下和腹股沟区。通常无不适症状，在颈部出汗较多或摩擦

较多时，会有瘙痒或疼痛症状。有人认为皮赘“偏爱”中老年女性，其实并非如此。中老年人更易得，这与皮肤老化有关系。

越长越多并非传染所致

很多人把皮赘误认为是“扁平疣”或“丝状疣”，但它们之间存在本质区别。

如前所述，皮赘是皮肤的良性增生组织，而非病毒感染，因此并不具有传染性。但很多人都发现，出现了皮赘后，身上越来越多，就像被传染了一样。的确这种情况越来越多的情况很常见，但大部分是皮肤老化的结果，而非因传染所致。

与皮赘不同，扁平疣和丝状疣均为HPV病毒感染，有一定的传染性。丝状疣为丝状的增生物，多发生于颈部、腋下等处；扁平疣为扁平状的增生物，多发生在面颊部、手背及前臂等处。

同时，外观也有区别。扁平疣表现为2~5毫米大小皮色或淡褐色扁丘疹，表面光滑。丝状疣也可能有蒂，但其有指状角化性突起的特征。

用线“扎死”行不行

皮赘通常不需要治疗。但如果因为发炎感到疼痛或出于影响美观的考虑，可以选择进行治疗。

目前，皮肤科治疗皮赘的方法有几种：液氮冷冻去除皮赘、激光或电干燥法烧掉皮赘、用手术剪剪掉皮赘等。选择哪种方式，根据患者意愿决定。

需要注意的是，不要尝试自行剪掉和拽掉皮赘，也不要自行用线绑扎，意图“扎死”皮赘，否则会有出血及感染风险。就算这样做了后没有异常，去除某个皮赘后，该相同区域或其他区域也可能出现新皮赘。所以，要解决皮赘问题，建议咨询医院专科医生给予处理。（赵邑）

14种水果最护心

你知道吗？水果不仅能带给我们口感上的享受，还有很好的护心作用。“美国新闻与世界报道”网站近日总结了能促进心脏健康的14种水果。

梨 一个中等大小的梨可比相同大小的苹果多提供30%的可溶性膳食纤维，这种膳食纤维有助减少体内的胆固醇含量。建议洗净后连果皮一起吃，削皮会失去一半的膳食纤维。

杏 杏富含具有抗氧化作用的维生素C，有助预防慢性疾病，如癌症和心脏病。而且，杏之所以呈现鲜亮的橙黄色，是因为含有β胡萝卜素，它能在人体内转化为维生素A，其在保护视力、保持皮肤完整性、抗感染、增强免疫力和神经发育等方面起着重要作用。

香蕉 香蕉中所含有的膳食纤维、钾元素、维生素C和维生素B6协同工作，能确保心脏处于最佳工作状态。

柠檬 柠檬富含维生素C，对免疫系统、肠道、心脏健康都有好处。它所含有的果胶不仅能延长饱腹感，而且能减少体内的胆固醇。

桃 桃含有大量维生素C，有助消除自由基，促使身体的防御系统正常工作。它含有的酚类化合物具有生物活性，能促进身体对抗炎症。桃中的膳食纤维含量高，有助降低低密度脂蛋白胆固醇的含量，从而起到预防心血管疾病的作用。

柑橘 柑橘是优质维生素C的来源，一个柑橘的热量只有35千卡，却能满足人体每日对维生素C需求量的40%。

牛油果 牛油果富含钾，能帮助心脏正常跳

动，调节血压和促进肌肉收缩。这种营养素还能维持身体细胞功能正常运转，降低患心脏病、中风和肾衰竭的风险。

李子 这种果皮呈紫色的水果的多酚含量高，这是一种具有抗炎作用的抗氧化剂。李子的膳食纤维含量也较高，适量食用，有助降低体内的胆固醇含量，调节肠道功能，减轻体重。

油桃 油桃富含维生素C和维生素E，它们能作为抗氧化剂对抗自由基，避免细胞受到破坏。油桃还含有铜和钾，对保持血压稳定和维持体内矿物质平衡有良好作用。

柿子 柿子富含维生素A和膳食纤维，有益于心脏健康。

西瓜 美国佛罗里达州立大学研究发现，体重超重的人吃西瓜可降低血压，从而减少心脏病发作风险。西瓜中的瓜氨酸和精氨酸有益血管扩张，从而有助调节血压。另外，西班牙一项研究发现，锻炼前喝西瓜汁有助快速消除乳酸，缓解锻炼后的肌肉酸痛。

蓝莓 食用蓝莓已经被证实可以防止炎症分子在体内形成。它含有的花青素能减轻氧化应激反应，有助保护DNA免受恶性细胞生长的损害。

樱桃 樱桃的热量相对较低，且含有大量营养物质，如膳食纤维、维生素C、类胡萝卜素和钾。研究表明，食用樱桃能降低患心血管疾病和癌症的风险。

苹果 美国康奈尔大学研究发现，吃苹果能降低患血栓、脑卒中的风险。为获得最大的健康功效，苹果洗净后连皮吃效果最好。（云朵）

立秋后 洛神银耳汤可润燥

教你一招

“立秋无雨秋干热，立秋有雨秋落落。”这是民间秋季气候预测的一句俗语，意思是立秋过后的几天，如果有雨的话，暑气退得快，气候会相对凉爽；无雨的话，秋老虎的燥热比较明显，需要多注意滋润润燥。

在此，推荐一个养胃生津、收敛阳气、滋润润燥的方子：取干银耳半朵、洛神花干5朵、干桂圆肉5~8粒，冰糖少许（2~3人份）；银耳用水泡发，去掉根部，撕成小片；将银耳、桂圆肉

和冰糖放入瓦煲中，加入适量清水，大火煮开后，转小火焖煮约1小时，直至汤汁黏稠；再加入洛神花干，煮约10分钟即可。

方中，银耳性平，味甘淡，具有滋阴润肺、养胃生津、益气 and 血的功效。秋季的“燥邪”逐渐显现，皮肤、嘴唇渐觉干燥，而银耳、冰糖有清润的作用，有助于缓解“燥”的症状。洛神花又称为玫瑰茄，味酸性凉，酸味有助于阳气的收敛。从夏季到秋季转变，自然界的阳气从“长”转变为“收”，人体也应呼应自然，适量摄入酸味的食物，既能生津，也能收敛阳气，有助于保健养生。（芳芳）

《2型糖尿病患者健康管理服务规范》答疑四

7. 分类干预时一般包括几种情况？

答：分类干预分4种情况：①对血糖控制满意（空腹血糖值<7.0mmol/L），无药物不良反应、无新发并发症或原有并发症无加重的患者，预约下一次随访。②对第一次出现空腹血糖控制不满意（空腹血糖值≥7.0mmol/L）或药物不良反应的患者，结合其服药依从情况进行指导，必要时增加现有药物剂量、更换或增加不同类的降糖药物，2周时随访。③对连续两次出现空腹血糖控制不满意或药物不良反应难以控制以及出现新的并发症或原有并发症加重的患者，建议其转诊到上级医院，2周内主动随访转诊情况。④对所有的患者进行针对性的健康教育，与患者一起制定生活方式改进目标并在下一次随访时评估进

展，告诉患者出现哪些异常时应立即就诊。

8. 糖尿病患者健康体检的内容有哪些？

答：对确诊的2型糖尿病患者，每年进行1次较全面的健康体检，体检可与随访相结合。内容包括体温、脉搏、呼吸、血压、空腹血糖、身高、体重、腰围、皮肤、浅表淋巴结、心脏、肺部、腹部等常规体格检查，并对口腔、视力、听力和运动功能等进行判断。具体内容参照《居民健康档案管理服务规范》中的健康体检表。

（待续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

手指中藏着养生密码

我们的手堪称一块浓缩“宝藏”。中医理论认为，手部有6条经络循行，与全身各脏腑、组织、器官密切相关，运用好这些经络在5个手指向上的穴位，可强身健体、防病治病。

大拇指 大拇指对应人体肺经，肺主气，司呼吸。拇指上的少商穴，可排泄体内肺经之气，有解表清热、通利咽喉、苏厥开窍的作用。外感风热引起咳嗽、咽喉肿痛时可以刺激此穴。有咳嗽胸闷时，垂直掐按穴位，左右两手轮流进行，有刺痛感即可，每次各1~3分钟。也可以在此穴位刺血，相当于将肺经过热的气血引出去，还肺一个清凉的天地。刺血时，先用酒精将针和皮肤都消毒，然后捏起一点点少商处的皮肤，用针快速在皮肤上刺两下，同时挤3~5滴血，然后迅速用棉棒轻轻按压，以便止血。

食指 食指对应人体大肠经，对应器官是大肠、胃。食指上的商阳穴可气化大肠经内的水液，有消化不良、腹泻、便秘情况时可刺激此穴，此穴在临床上称为人体自带的“开塞露”，对气虚以外的便秘很有效。日常生活中，经常用拇指尖掐一掐商阳穴，能旺盛大肠经的气血，调节消化道功能，加快人体新陈代谢，对身体有强壮补益的作用。

中指 中指对应人体心包经，心包经的高热之气由中指上的中冲穴冲出

体表，有苏厥开窍、清心泄热的作用。心脏病的急救多用中冲穴催醒，日常有心律不齐、心慌心跳等情况可刺激此穴。有心慌时，可用拇指指腹按压中冲穴，力度要适中，每次5分钟，每日2次。另外，中冲对疼痛较为敏感，困倦时揉捏此穴，还能醒脑提神。

无名指 无名指对应人体三焦经，指上的关冲穴是三焦经的首穴，意指三焦经体内经脉的温热水气由此外冲体表经脉，因此经常刮无名指可治疗头痛目赤、耳聋耳鸣、喉痹咽痛等症。炎夏夏日，如果出现头晕、头痛、头昏、口渴、恶心、欲呕等中暑症状时，可刺激关冲穴。刺激关冲穴可使用掐法，用手指拇指尖和食指尖相对向的力量，以及指甲的硬度，用力掐按关冲穴。也可找一根棉棒或用笔的末端对此穴连续扎刺，可取得与针灸相同的效果。

小指 小指对应人体小肠经，《黄帝内经》中记载小肠经“主液所生病”，因此，中医临床凡与“液”有关的疾病都可从小肠经寻找解决办法。小指中的少泽穴有调整局部气血运行，使经脉里的水流动起来的作用，可温经通乳。刺激少泽穴，可以采用按摩的方式，按摩时以手指指尖或指腹向下按压，并做圈状按摩。注意用力要适中，以局部有酸胀感和轻度温热感为度，一天2次。（肖强）

