

新生儿“腹泻便”未必就是消化不良

有些年轻的妈妈非常关注自己宝宝的大便,当看到出生一个月左右的宝宝大便颜色是金黄色的、质地均匀的才能放心。倘若看到宝宝大便是像蛋花汤那样的“腹泻便”,大便次数多起来,此时很多母亲就会担心起来。更有年轻母亲会说:“我用的是母乳哺育孩子的呀,母乳是最好的,怎么我的孩子也会消化不良呢?”

其实,对于宝宝出现这样的情况,年轻的母亲别惊慌失措,任何盲目给新生儿服用腹泻药或者急于反复上医院的做法是有失偏颇的。

用母乳喂养的宝宝,大便

白而且干燥且易成形,而用母乳喂养的孩子往往混有黏液,大便次数会比牛奶喂养的孩子多。这时如果有一位经验足的老人在一旁就会说这是很平常的事情,用不着担心。不过,新手妈妈们可能要着急了,遇到情况往往与别人家孩子比较。缺乏母乳哺育经验的年轻家长看到人家用牛奶喂养的孩子大便比自己家宝宝干燥并且成形,就认为宝宝是腹泻了。

实际上,用母乳喂养的孩子是不容易引起消化不良的,因为母乳是无菌的。母乳喂养随着乳汁的增多,宝宝吃奶的量也增加,当然排便的次数会

多了起来,这是正常的事情。用一个简单的方法可以知道宝宝是否消化不良,年轻的妈妈只需要在家里用体重计称一下宝宝的体重,最好每隔5天称一次,如果每5天体重增加150克以上,就用不着担心宝宝是病理性腹泻了。但问题在于很多家庭并不一定备有体重计,即使有体重计,也不一定会给宝宝每隔5天称体重。

还有的年轻妈妈这样说:“我去医院儿科给宝宝看病的时候,儿科医生也认为宝宝是腹泻。”诚然,医生的话是带有权威性的,但是医生并非圣人,也有判断失误之时。当你带着

沾有宝宝粪便的尿布述说孩子一天大便七八次时,有些年轻的未婚女性儿科医生或者已婚的男性儿科医生,没有给孩子换过尿布,平时也不关注孩子的大便,就有可能得出消化不良的结论。而当有经验的儿科医生,她仔细看过尿布上的粪便时,就会这样说:“别担心,这是母乳喂养的结果。”当然,有充裕时间的话,医生能给孩子称一下体重,那就更好了。

因此,当年轻的母亲在医院为孩子看病碰到医生只听诉说不看粪便就急于下结论的情况,就应该考虑一下医生的结论是否正确。有的家长给孩子

服用了消化不良药,在医院注射了维生素B₁,希望能够改变孩子消化不良的现象,但是仍然没有改善孩子大便的情况。这是因为无论是消化药还是维生素B₁,在母乳喂养的情况下,都不可能给孩子带来成形的“理想便”。有的家长反复去医院在同一个医生处复诊,结果可想而知了。当孩子大一点的时候,母乳不充足加上牛奶,孩子大便成形,“消化不良”的情况好转,有的家长还误以为是药物的作用呢。所以,当你母乳喂养孩子时,看到孩子的粪便稀薄,千万不要立即下“消化不良”的结论。(光明网)

秋天怎样“冻一冻”才健康

□北京市和平里医院中西医结合博士 张奇

为什么要“秋冻”

中医讲:秋天养生应注重养与收!立秋后天气逐渐变凉,我们的皮肤为了适应自然的变化,也随着天气的转凉而逐渐收紧。若此时过早过多地添加衣服,肌肤就不能很好适应自然,衣物过多,体表温度高,毛孔被迫张开,肌肤不能逐渐紧致,人体“收”的工作就不能很好地进行,甚至耗气伤阴,人体不能及时保存能量,以预防严寒的冬日。

怎样科学的“秋冻”?

立秋后的一段时间,一早一晚

天气变凉爽,但气温变化不大,此时不宜过早过多添衣服,可适时的“冻一冻”。让我们的肌肤受大自然的洗礼,逐渐变得紧密。

秋冻,但不是一冻到底。随着秋意的浓厚,大自然寒冷的面孔越来越明显,尤其早晚更为明显,我们要适量地穿衣服,以身体平常活动量,肌肤不出汗,不觉烦热为度。秋天中午秋高气爽,阳光不吝照耀大地时,我们应该适量减少身上的衣物,以免汗出毛孔张开,更容易受秋凉的侵袭。

秋冻”中咳嗽怎么办?

秋天,是上呼吸道疾病高发

期,尤其是感冒、咳嗽,因为不正确的治疗,越来越多的人受到咳嗽的困扰。很多人就是因为怕感冒、咳嗽,所以很早就把衣服添加上了,根本不敢尝试“秋冻”。因身体每年不能很好顺应自然,体质越来越差,体质越差,越惧怕“秋冻”,形成恶性循环。

对于身体无器质性病变的正常人,因为秋天中意外受凉而患感冒、咳嗽,不可怕,也不要一开始就去服用抗生素。此时可以用中医方法进行调治,患者在遵循医嘱的情况下,结合辨证使用中药,此类疾病,3~5天可以痊愈。

当心 冠心病“伪装”成胃病

当身边人对你说:我的胃疼是老毛病了,你会给他提哪些建议?少吃辛辣的、别吃生冷的、还是多喝热水?但你可能想不到,这个朋友有可能患的根本不是胃病。

最近,首都医科大学附属北京胸科医院心脏中心门诊,来过一位“胃疼”六年的病人。患者是个木匠,平时一旦干活多了,就觉得嗓子眼儿发紧,胃里“顶着”,胀得慌,但他把手里的活放下,休息大概十几分钟,就没事了。没事了就接着干活,累了又觉得胃难受,吃胃药顶一顶,如此反复循环。就这样吃了六年胃药,胃疼不但没有解决,反而发作越来越频繁了,从前干大半天的活儿才觉得胃难受,现在干一会儿就难受得不行。他终于觉得顶不住了。

劳力诱发,休息缓解,这是很典型的劳力性心绞痛。

果不其然,对患者进行心脏冠脉造影的检查发现,患者回旋支血管大概有50%左右的狭窄,中段有的位置几乎就剩一条线了,出现大

约95%甚至99%的狭窄。一旦患者血的需要量很大的时候,也就是干体力重活的时候,这根支血管肯定不可能做到很充分地供血。

此外,右冠脉也是一个全程的病变,从近段到中段都是病变,估计狭窄80%左右。这两支血管都需要进行处理,因为只有这样,才能够确保他的血流量充分的供应。

说到这里,可能有人要问了,为什么心肌缺血会导致胃疼呢?

一个比较直观、但不完全准确的方法帮助大家理解:心脏在胸腔里,正好是“坐在”肝脏和胃的上边。心脏的右冠脉,它负责心脏右边下边区域的供血;回旋支负责供应心脏左边下边区域。而这两个区域,合起来正好相当于心脏靠下的位置。如果心脏下边这个地方缺血了,就有可能刺激到膈肌,大脑便会认为是胃出了毛病。但其实是心肌缺血,是心脏本身出了毛病造成的一种错觉。

明确病因,治疗便是常规的

了。回旋支和右冠脉分别置入支架,可以看到,患者血管真真正正的形态,血流很充分地流过来。术后医生询问患者,他也能明显体会到,以前能够轻而易举就诱发出症状的劳累程度,现在也没有问题了,从这个角度也证明,干预两支血管的策略是完全正确的。

心绞痛症状千奇百怪,该怎样分辨呢?

从身体的调节机制来讲,病因不一定就在我们身体感到疼痛、不适的那个部位,也可能是心肌缺血造成的虚假信号。心血管系统,特别是冠脉供血系统缺血,很大一部分患者的症状,是很常见的、心前区的难受。但不论症状多么奇怪,位置多么离谱,一定不要忘了心肌缺血有一个很大的特点——劳力诱发,休息缓解。

一旦症状符合这个特点,就需要警惕起来了。因为这个事情想错了没关系,可一旦没想到,后果往往会非常严重。(北青报)

慢性病与喝水密切相关

近日,有涉水企业在宣传中称,高尿酸最直接的危害就是痛风,还会带来肾损伤、糖尿病、心血管疾病等慢性病,而高尿酸甚至痛风与身体缺水密切相关。多喝水是否可以有效缓解高尿酸和痛风?

中国食品工业协会营养指导工作委员会常务副会长兼秘书长杜荷在接受记者采访时表示,多喝水能使痛风患者排尿增多,从而体内尿酸排出增多,对痛风的控制和改善具有一定的积极作用。

北京中医药大学副教授、硕士研究生导师张玉苹在接受记者采访时表示,人体内的酸碱性和非常稳定,血液pH值一般在7.35~7.45之间,这样才能保证体内各种酶和生物活性物质正常运转。单纯依靠饮食,无论吃什么、喝什么,都很难改变人体内的pH值。碱性水更适合长期大量饮酒的人、尿酸偏高的人饮用。对于胃酸过多的患者,喝入碱性水后,相反会刺激胃酸的分泌。

她认为,人们追求健康不一定必须通过功能水获得,烧开的白开水一样可以补充人体的矿物质。有一定经济条件的消费者可以选用具有优质水源地、无污染的天然饮用水,不建议长期饮用纯净水、蒸馏水,尤其是生长发育期的儿童,长期饮用纯净水可引起体内矿物质缺乏,不利于生长发育。而6个月以内的婴儿肾脏发育尚不完全,不宜饮用硬度过大的水,可使用净水设备降低水质硬度。

“很多人患慢性病是因为喝水量不足,人们多喝水、喝好水、会喝水可以有效缓解一些慢性病的发生和发展。”山东威海国际健康水科学学院院长、北京公众健康饮用水研究所研究员李复兴在接受记者采访时强调,慢性病属于代谢疾病,而人体代谢的所有过程只有在水的参与下,才能完成物质代谢、能量代谢和信息代谢。如果喝水不足,人身体就会出现代谢紊乱,从而产生慢性病。

李复兴认为,好水有三个标准:一是符合国家饮用水标准;二是含有天然的水合离子态、矿物质元素、微量元素;三是具有活性成分,分子团要小。

李复兴表示,当前“水盲”比“文盲”多,在饮水过程中存在很多误区,主要表现为四种形式:一是不懂为何要喝水,认为喝水只是为了解渴;二是没有主动喝水的习惯,喝水量不足;三是将安全水当成健康水,这是两个不同的科学概念;四是将饮料当水喝。《中国居民膳食指南2016版》建议,在温和气候条件下生活的轻体力活动的成年人,每日最少应饮水1500~1700毫升,按照普通杯子200~250毫升的大小来算,每天应喝7~8杯。

对此,李复兴强调,每人每天适宜的饮水量应为体重的3.5%。

张玉苹也提醒人们,喝水应少量多次,提倡饮用白开水和淡茶水。人们在高温天气大负荷运动时,随着大量出汗,应主动增加每天饮水量。

(中国消费者报)