

夏日守好这三关 助娃远离腹泻

本报记者 吴清华

前两天,读者张女士在家长群里聊天的时候,发现有不少宝妈谈到:“家里3岁的宝宝这两天时常胀气,还严重便秘,一拉臭臭就哭。”此言一出,引起了妈妈们七嘴八舌的讨论。原来,夏季宝宝肠道出问题还真不是件稀罕事。张女士告诉记者,“还真别说,不知道是不是天气的原因,我们家宝宝也老是胃胀、腹泻,本来到了该加辅食的阶段,可是又怕她习惯不了,只能还是用奶粉喂养。”记者从晋江市医院儿科急诊部获悉,入夏以来,该院临床碰到的小儿腹泻病例明显上升。为了让娃远离腹泻,快来听听咱居医生怎么说。



医生名片

林利平,医学硕士,晋江市医院儿科副主任,副主任医师,具有丰富的儿内科疾病的临床诊治经验,熟练掌握儿科常见病、多发病、危重疑难疾病的诊治;擅长儿科慢性咳嗽、支气管哮喘等呼吸道疾病的诊治。



健康课堂

“粽”要一课 快Get起来!

端午佳节过后,不少闽南家庭冰箱里便会塞满以“糯米、豆子、虾仁、鸡蛋、三层肉或排骨”为主要材料的咸粽子。香喷喷的粽子,总令人食欲大开。但不少读者却表示,“每次端午节之前,总是特别想念自己家包的粽子。但每逢端午节及节后,自己的早餐、午餐、晚餐,却都被粽子承包了。”值得一提的是,吃粽子也有注意事项,快Get起来!

晋江市中医院脾胃科黄伟荣医生表示,“粽子大多是以糯米为主料做成,粘度高,不易消化,并且缺乏纤维质,因此老人、孩童及消化功能差的人不可贪吃;即便是脾胃功能

强健的年轻人,也应遵循‘少食多餐’的原则。对于成年人来说,一天吃的粽子以1—3个为宜,同时适当减少其他主食,以免能量过剩。”此外,还有两类人群不宜吃,分别是胃肠道病患者和心血管病患者。

黄伟荣医生建议,吃粽子要注意搭配:首先,可以在吃粽子时搭配有消食导滞作用的山楂、麦芽、泡水喝可以去除油腻感和积胀感;其次,主食搭配薏米、山药、芋头等,可以增加纤维质的含量,减轻胃肠负担;最后搭配新鲜蔬菜,或者蔬菜汤,比如白萝卜丝汤,可以起到通气消积的作用。

角度来说,是耗气伤阴的。并且,脾胃怕湿气,当小朋友本身处于比较疲弱的状态时,更容易出现消化不良、食欲不振等胃肠道问题。加上夏天人们离不开空调、西瓜、冰饮等,一冷一热切换的时候,腹部容易受凉,消化功能更易紊乱。小朋友的胃肠道发育还不够健全,更容易出现腹泻。还有,不小心吃了不洁的食物也是夏天腹泻的重要原因。比如冰箱里的食物拿出来后没有加热便食用,或者长时间放在室温里的食物出现变质,细菌滋生等等。”林利平建议:入夏后应慎防儿童腹泻,忌贪凉饮冷!

夏日娃腹泻增多

6月12日下午,一名母亲带着一个4岁的小朋友来到晋江市医院儿科急诊部就诊,晋江市医院儿科副主任林利平接诊,主诉腹泻2天,伴腹部不适。因为腹泻,小朋友的脸色并不太好。在询问后,林利平得知小朋友在发病之前进食了西瓜,初步诊断为腹泻、肠道菌群失调。最后,给予小朋友“米汤饮食;口服补液盐、蒙脱石散、布拉氏酵母菌(自备)处方”的治疗处理意见。

很多人会疑惑,为什么入夏后宝宝腹泻更多?林利平表示,“晋江的夏天,炎热且湿气较重,对于小朋友来说,出汗增多,从中医

守好三道关助娃远离腹泻

“每年6-8月份是宝宝夏季腹泻的高发期。特别是2岁以下的婴幼儿最容易患此病。”林利平表示,值得一提的是,夏季儿童感染性腹泻较多,预防儿童夏季腹泻,关键在于严把“病从口入”关;而治腹泻的重点则在于“防脱水”,并非家长认为的“快速止泻”,建议家长不要乱给孩子吃止泻药。

那么,如何预防夏季腹泻?林利平为大家支招,具体如下:

第一、家长要教会小孩正确的洗手方法。小朋友在饭前便后要养成正确洗手的习惯,越早掌握越好。在洗手的方式上,要求使用肥皂和流水洗手,洗手的过程不少于

20秒。注意,不建议用湿纸巾、消毒纸巾或免洗手液代替洗手。

第二、鼓励孩子健康饮食。不给小朋友吃生鲜或未煮熟、未加热彻底的食物,水果务必要洗净后再吃。切忌贪凉饮冷、暴饮暴食,以防出现胃肠道功能紊乱而导致腹泻。如果夏天小朋友想吃西瓜、冰棒等冰冷食物,一定要控制好量。冰镇后的西瓜最好退冰一会再吃。

第三、室内的空调温度不可太低,保持26℃最佳。尤其在夜里,空调温度太低,儿童踢被子或翻身极容易因腹部受凉而腹泻。

健康问答

夏日健康饮品推荐

读者问:医生,你好,之前你们栏目里有说到夏天要多吃苦味食品,少喝冰冷饮品。但是夏天真的太热了,喝开水实在喝不下去。所以,想问问有没有什么夏日的健康饮品推荐呢?

晋江市中医院名老中医专家郭森仁医生答:膳食,是非常重要的,或汤,或菜,或粥,或茶,合理膳食,总会对人体健康有益。如果一次性或长时间吃生冷、性质寒凉的食物,易刺激肠胃,引起消化不良,导致肠胃受累。但在夏日,也并非完全

不可饮用冰饮,凡事适度为宜。在此为读者朋友推荐两道夏日的健康饮品。第一个是苦瓜芹菜汁。做法是将苦瓜洗净后去籽,和芹菜一起用榨汁机搅拌,加入少许蜂蜜。有助清热消暑、补充营养。第二款是金桔柠檬水。需要金桔两个,柠檬切开,取一到两片。两者加入水后煮开,放温了后喝,同样可以加入少许蜂蜜增进口感。有醒神开胃的作用。值得一提的是,2岁以下儿童不建议进食蜂蜜,可用冰糖代替。



本地医讯

晋江市中医院开展端午员工文化活动

本报讯(记者 吴清华 通讯员 洪尚妙)近日,为弘扬中国传统文化,传播中医药文化,讲好医院好故事,迎接“端午”佳节到来,晋江市中医院开展“浓浓端午情 赤诚向党心”系列活动。活动项目包括:举行员工包粽子比赛,组织端午“粽”情送健康慰问活动,开展赠送中药香囊活动。

在包粽子活动中,后勤保障部、急诊医学科及门诊部、药学科和行政部及妇产科分别获得员工包粽子比赛的一、二、三等奖。市医院党委副书记张玉柱表示,举办包粽子比赛,主要是让医院广大党员干部职工了解端午民俗,增强员工热爱医院文化生活的氛围,激发团队协作精神,让大家更有归属感、幸福感、安全感,并进一步增强党组织的凝聚力和干部职工的向心力,将医院的关怀融入缕缕粽香之中。在送健康慰问活动中,院领导走访慰问了一线干部职工、在院住院病人,为他们送去了佳节安康的祝福。

泉州市泌尿外科学习联盟在晋江市医院举行研讨会

本报讯(记者 吴清华 通讯员 陈丹红)日前,由晋江市医院泌尿外科承办的第25期泉州市泌尿外科学习联盟在晋江举行。会上,晋江市泌尿外科青年医师团队就“尿源性脓毒血症”主题深入探讨,分享内容包括指南解读、查阅文献、经验总结、临床经验等,现场互动活跃,学术氛围浓厚。此活动的开展,将进一步推动泉州市泌尿外科学习联盟的发展,为广大医生和患者带来更多的利好。

家装

家装课堂

大家都知道,装修是一件不易的事情,有时候往往花费了不少钱,却还没能装出理想的效果。为了让广大业主在装修过程中更加省心,《家居周刊》推出“家装课堂”栏目,广大业主如果在装修中遇到困惑或是有装修心得等均可发信息到13505065057咨询分享,我们将找专业人士帮你解答。

夏季装修好处多

本报记者 黄海莲

在传统的认知里,夏季是装修淡季,高温天气让许多业主放慢了装修的进程。事实上,夏季装修有着许多好处,比如对瓷砖粘贴、刷漆、有害气体挥发等都有利,而且无论是装修公司还是家居卖场都会因为“淡季”而加大优惠力度,因此,千万不要错过这个好节点。

有害气体挥发快

在夏天高温天气里,有害气体挥发快,尤其是各类板材、胶质类、涂料类的建材,当气温高于30℃、湿度超过45℃时,其内蕴含的甲醛就会充分地释放出来,甚至甲醛释放量会翻倍,如果此时闻到强烈的味道,就能快速辨别材料的优劣,避免购买到不环保的材料。

瓷砖粘贴更牢固 涂料附着有力好

夏季炎热,水分蒸发快,装修师傅为了确保瓷砖吸满水,通常会将瓷砖提前浸泡在水中,有时候还会二次浸水,这样处理过的瓷砖,能够更牢固地粘在墙面跟地面上。贴完瓷砖后,在高温和通风环境好的条件下,晾干的过程也能让瓷砖附着度更高,进而更为稳固。

有效避免粉化、开裂等问题

另外,高温天气里,通风散味的速度也会比较快,有利于乳胶漆变干和气味的挥发。乳胶漆干得快,打磨就更及时,因此乳胶漆的光泽度就会得到充分显现。同时,刮完腻子、刷完漆后,表层漆料和内部的腻子都有机会充分干透,进而一定程度上改善了长时间使用后出现的墙面开裂、粉化、起泡等问题。



优惠多 工期更短

人们普遍认为夏季是装修淡季,因此装饰公司一般都会做一些比其他季节更优惠的促销活动,不仅价格上让利幅度很大,还会赠送一些很实惠的家电。夏季建材市场的主材优惠活动也比较多,因此,在夏季装修会更实惠。同时,夏天的日照时间长,人员施工时长拉长,无形中压缩了工期,节省了施工人员费用。不仅缩短施工周期,也能尽快散味入驻,整体工期能够控制在可控范围内。

夏天装修应注意

虽然说夏天装修好处不少,但有一些注意事项也不能忽略。比如材料要注意防潮、避免暴晒。潮湿会让材料发霉变形。阳光直射会使木制品的油漆变色,不利于装修美观。材料堆放保持距离,不宜太密集,尽量放在阴凉处。施工时,电器、工具和材料尽量保持距离,带电作业时尽量远离木制品材料,避免造成火灾。

另外,在进行铺贴墙砖时,要注意热胀冷缩,注意预留足够的收缩膨胀缝,确保收缩所需。

资讯

晋江居然之家举行跨界设计师交流活动

本报讯(记者 黄海莲) 6月16日晚,由泉州市室内设计协会主办的跨界设计师交流活动在居然之家晋江店举行,该活动由居然之家德国 Domicil 沙发承办,西门子家电、泉州市室内设计协会“泉州设计力量”晋江办事处协办。以“懂生活,爱设计——设计源于生活”为主题,活动特邀知名画家、高级室内建筑师齐聚一堂,一起分享交流不同领域的创作。

在现场,不仅有画家与设计师参与了红酒雪茄品鉴、桌游厨艺大赛、服装设计、艺术书画创作等互动活动,更有亲子手工陶瓷DIY活动,俨然一场“超级玩家”盛宴。

据悉,此次活动也是泉州市室内设计协会“泉州设计力量”晋江办事处的年会系列活动之一,接下来,将会有更多精彩的设计师活动在晋江开展。



德国 Domicil 沙发入驻晋江

本报讯(记者 黄海莲) 晋江家居业再添一高端新品牌。德国 Domicil 沙发今日开业,为晋江市民带来购物“返1000元现金、1000元西门子电器抵用券、赠1000元现金儿童床垫抵用券、送Domicil私人订制千元手包”等优惠活动。

德国 Domicil 沙发发位于居然之家晋江店3楼。据悉,该品牌创办于1978年,创始人艾伯林夫妇以“梦享生活”为理念,在德国开设了第一家 Domicil,通过不断传承与升华,已成为德国著名奢侈品牌之一。以高品质、时尚追求和经典设计成为国际家居品牌的领导者。

晋江经济报《家居》周刊年度合作品牌

 建材/家居/软装/灯饰/电器

晋江喜盈门

500个建材/家居品牌旗舰店大本营

买好建材家居 — 晋江喜盈门

地址: 晋江市和平中路110号(晋江机场旁) 咨询热线: 8322 3888

 华浔品味装饰® 晋江总部



品味空间 · 生活无限

地址:晋江市市标旁德辉华庭二楼202号

电话:0595-85617268 85617368

 居然之家 Easyhome 晋江店



居然之家晋江店一站式 高端建材家居旗舰MALL

地址: 晋江市长兴路601号乔丹中心

电话: 0595-82092222

虚以待位

招商热线: 13505065057