

据中国聋儿康复研究中心统计,我国每年有约30000名儿童因用药不当陷入无声世界。另据统计,我国儿童药物不良反应发生率为12.5%,为成人的2倍,新生儿高达24.4%,为成人的4倍。有调查报告显示:目前我国儿童患病数量占患病人数的19.3%,现有的3500多种药品中,专供儿童使用的只有60多种,仅占总数的1.7%。儿科专家提醒家长,一定要注意儿童特别是婴幼儿的用药安全。



资料图

吃个感冒药怎么就聋了?

这些儿童用药的误区一定要知道!

复方感冒药不能乱用

孩子不仅体型小,器官也还未发育成熟,药物毒性对他们的影响会更大。听力下降、耳聋、肾功能衰竭、药物性肝损……家长的一个不留神,就可能影响孩子一辈子。

临床上,儿童专用药并不多,有些药物会在说明书上写明儿童能否使用,有的会写明孩子的年龄和用量。但大部分药物可能没有那么细致的说明,只写了“尚不明确”。

专家针对孩子的一些感冒、发烧常

儿童用药的误区

儿童用药误区多是一个急需改变的现状。到底有哪些误区?专家总结:

1.吃大人的药。一些家长以为是药能治疗就行,大人小孩都一样。这种观点必须改变,否则可能会害了孩子。

2.药物开封时间长。药物在开封前和开封后的可用时长是不一样的。尤其是一些儿童用药,比如粉剂、糖浆,与空气接触后容易变质。一般开封后的药只能用半年,有些甚至更短,具体要咨询医生或药师。建议家长在开封后标注日期。

用药,给父母两个忠告:

1.2岁以下的孩子不能使用复方感冒药。

2.不推荐2-4岁的孩子使用复方感冒药。

什么是“复方”?简单来说,就是一个药里面有好几种药物成分。家长选择药物时,要多留意说明书。

婴幼儿能用什么药?专家表示,单一成分的药物更安全。感冒最常见的症状是,流鼻涕、咳嗽、发烧、过敏。针

3.过量、减量用药。过量用药可能是因为药物没有存放好被孩子误服。同时,家长也需注意不要减少药量,最好还是遵医嘱或参照说明书,不要自行决策。

4.牛奶、果汁、矿泉水喂药。怕药苦,很多家长就用牛奶、果汁和着药物让孩子吃。但是果酸、矿物质等成分可能会与药物成分发生反应,降低药效。

5.强行灌药或静卧喂药。哭闹时强行灌药,最容易造成误吸。药物进入气管,严重可致窒息。趁孩子睡着喂药也

对这些症状,都有一些药物可以选择。

近日流感来袭,发烧的宝宝特别多。儿童能使用的退烧药有两类:对乙酰氨基酚和布洛芬。布洛芬的最小适用年龄为6个月,6个月以下患儿不建议使用。3到6个月的宝贝可以使用对乙酰氨基酚。但对于3个月以下的宝宝,需要在医生的指导下用药。另外,家长千万记得,不能用大人的“退烧神药”给孩子服用,尤其是安乃近、阿司匹林等。

不是明智之举,除了误吸之外,药物突然刺激舌、喉等部位的神经,还可能会引起喉部痉挛。

6.剥掉胶囊喂药。有的家长可能认为孩子难以吞咽胶囊,便把胶囊掰开,用水和着粉末给孩子吃更方便。可有些胶囊就是要起到“缓释”作用,有些则是肠溶片,剥去胶囊,就让本来计划在肠道中才释放的药效直接在胃里面释放。既然做成胶囊,那就一定有它的道理,剥去胶囊服用容易产生不良反应,也可能影响药效。

假期应该如何养胃?做到这些很关键

春节期间,美食的诱惑众多,面对大鱼大肉,难免有人“大开吃戒”。但众所周知,冬季易感冒腹泻,那么在春节期间,应该如何做好胃部保健呢?

1.控制饭量保护胃

春节大家印象最深的就是吃,亲朋好友难得聚在一起,每天都要约不同的人联络感情,整个春季基本都是饭局不断,每天都大鱼大肉,几天下来肠胃往往会吃不消。但要知道适量、适度对于肠胃才是最好的,否则只会适得其反。

如果是在家自己做饭的话,尽可能多煮一些青菜。如果是在外面吃,一桌子都是肉的话,也要注意控制食量,尽量不要给肠胃增加负担。

2.少熬点夜能护胃

平时就要养成良好的生活规律,就算是春节也不能破坏自己的生物钟,睡眠不足或者睡眠生物钟紊乱对身体的伤害吃再多的补药和方子都无济于事。再加上熬夜到凌晨时肚子饿了就会吃夜宵,这样不仅会增加胃的负担,还会给肝脏带来伤害。因此过年期间也要合理安排好自己的作息时间,做到生活规律、睡眠充足、少熬夜。

3.防寒保暖从头开始

今年春节已经过了立春,但大部分地区温度还是比较低。在依旧寒冷的春节,即便希望探亲访友时以美好的形象示人,也不能要风度不要温度,身体是革

命的本钱。

冬天的保暖主要注重四个地方:手、脚、脖子、头,春节外出不妨加顶帽子加条围巾,而且白天夜间温差大,太阳一下山,就要及时增添衣服,睡前热水泡脚不仅能快速减轻疲劳,而且还可以促进血液循环,提高身体的温度,有抵御寒冷的作用。

4.适当运动延年益寿

生命在于运动,春节探亲访友时候建议少乘车多走路,健康又环保,还可以挤时间做一些简单的运动。比如饭后散步,又或是做10分钟跳绳,又或者做一些简单的睡前腰部仰卧运动,这些都是不耽误探亲访友的。

茶叶为什么不能久泡

对于茶叶不能泡太多次数的原因,大多数人可能只单纯觉得茶叶泡太久会索然无味,其实其中的道理远不止如此。茶叶为什么不能久泡呢?

茶叶泡的时间过久,其中的茶多酚、芳香物质等会自动氧化,降低茶汤的色、香、味;茶中的维生素C、P、氨基酸等也会因氧化而减少,而降低茶汤的营养价值。如茶叶中的碳水化合物与蛋白质滋生细菌而引起霉变,更对人体健康造成危害。

我们说的茶叶不宜久泡,主要是因为茶叶中不仅咖啡因、鞣酸等物质会大量浸出,影响口感和茶汤品质,而且已浸出的有益成分也会因为氧化等原因而遭到破坏。茶叶在冲泡时,前几泡已经将大

部分可浸出内含物质都释放得差不多了,如继续以100℃以下的水或温水浸泡下去,意义不太大了。

泡茶常见的误区

1.用沸水泡茶

并不是所有茶都适合用沸水冲泡的,例如用沸腾的开水冲泡绿茶或是白茶中的白毫银针、白牡丹,就会破坏很多营养物质,例如维生素C、P等。另外,如果水温过高,绿茶叶或茶芽容易泡熟,变成红茶,失去原有的茶香和口感;而且还会溶出过多的鞣酸等物质,使茶汤带有苦涩味。

2.用保温杯泡茶

沏茶宜用陶瓷壶、杯,不宜用保温杯。因用保温杯泡茶,茶水较长时间

保持高温,茶叶中一部分芳香油逸出,使香味减少;浸出的鞣酸和茶碱过多,有苦涩味,因而也损失了部分营养成分。

3.用手抓取茶叶

这虽然是个小细节,但也是泡茶过程中最常见的错误。直接用手抓取茶叶不仅会使茶叶沾上手中的细菌或是微生物,影响健康,并且若是将多取的茶叶放回,改变茶叶存储环境,将不利于茶叶保存。因此,取茶时最好备上茶则,避免用手直接接触茶叶。

4.习惯于泡浓茶

泡一杯浓度适中的茶水,一般需要10克左右的茶叶。有的人喜欢泡浓茶,茶水太浓,浸出过多的咖啡因和鞣酸,对胃肠刺激性太大。

科学减肥首先要“吃好”

市民小宁通过节食成功实现减肥,日前却出现头晕乏力、胸闷心悸、冷汗淋漓等症状,被诊断为低血糖症。专家提醒,减肥时首先应考虑均衡营养的摄入,要“吃好”,否则会出现一系列副作用。

小宁用3个月将体重从160斤减到了125斤。为了减肥她每天只吃不加油盐的水煮蔬菜和鸡蛋,减肥成功却出现上述不适症状。

专家肖明中说,减肥时既要保证身体每天需要的营养,又要控制热量摄入,完全停止摄入肉类和主食是不对的。这是因为人每天需摄入70克以上的优质蛋白,而肉类、鱼类、蛋类、乳类是最好的蛋白质来源。

肖明中说,减重是为了减掉身体里的脂肪,而不是追求单纯的体重下降。营养摄入不够,会在减掉脂肪的同时也减少肌肉,导致代谢降低和亚健康状态。盲目减肥除了会引起低血糖,还会导致贫血、甲状腺功能亢进、消化系统疾病,内分泌失调、骨质疏松症,甚至导致神经性厌食症。

肖明中提醒,减肥时要均衡营养,要“吃好”,碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、膳食纤维必须按比例摄入,保证营养素的均衡和完善,避免多油、多盐、多糖食品。要合理分配三餐,特别是早餐一定要吃,午餐要吃好。

对于啤酒知识你了解多少?

色泽——细心的人会发现,我们喝到的啤酒是橘黄色,金属容器中的啤酒则呈现出红色。杯中啤酒之所以是橘黄色,是因为啤酒中的化学成分可吸收大部分光谱的光,唯橘黄色不能为其所吸收,所以才能为我们的视觉感受到。而酒罐等金属容器中的啤酒橘黄色已消失在罐底酒液的深处,只有红光才能从酒液、空气中透射出来。

温度——最适饮用温度为4℃~6℃,冷冻后会变味。

斟酒——往带把的大杯子里倒入300~330毫升啤酒最易出泡,泡沫有抗氧化作用,应带着泡沫喝完。斟酒时要分两次倒满,从距杯口20厘米高处倒酒,首先左右摇摆玻璃杯,途中稍事停顿泡沫消失一半后再继续倒满。易拉罐啤酒不宜直接对嘴喝,倒在玻璃杯里放掉多余的二氧化碳后再喝可以感觉柔和一些。

杯子——喝啤酒只能用玻璃杯。啤酒杯不能与其他餐具一同洗,因为残留的油脂和洗涤剂成分会影响泡沫的产生,而且,单洗之后还要注意自然晾干以后再用,因为擦拭后,沾在杯上的抹布纤维会妨碍泡沫产生。未干的杯子切忌放入冰箱冷冻室,即使微弱的冰膜也会影响香型、口味。

保管——啤酒最忌光照,易拉罐啤酒也不例外,否则两三天内就会变质。家庭短期贮藏啤酒时应放冰箱冷藏室或25℃以下的稳定室温环境中。

