

孩子积食不用慌 中医护理来帮忙

市中医医院针灸推拿特色治疗部护师贺蓉提醒，孩子积食可到专业的中医医院通过小儿推拿、四缝放血、穴位敷贴等中医疗法调理孩子的脾胃功能，还可在医师指导下配合饮食疗法，消除积食症状

■朱嘉林

2岁男孩乐乐（化名）最近吃饭总是没胃口，口腔有异味，有些便秘，还有轻微发烧症状，把乐乐妈妈愁坏了。在同事的建议下，乐乐妈妈带着他来到市中医医院就诊。

该院针灸推拿特色治疗部护师贺蓉为乐乐号了脉并看了舌苔，综合其他情况，诊断乐乐是脾虚导致的积食。

“小儿百病，积食为先”。贺蓉介绍，积食也叫疳积，是指小儿乳食过量，损伤脾胃，使乳食停滞胃肠的疾患，多发生于婴幼儿身上，往往会出现厌食、口臭、胃部不适、睡眠不安和手脚心发热等症状，甚至会引起发烧。

四种症状 小孩子积食

说起小儿积食，很多父母都遇到过，但有很多家长都无法及时辨别，因为小儿积食后患儿会出现一连串的症状，比如食欲不振、身体发热、睡觉不安等，家长容易将其与感冒、发烧混淆。

贺蓉提醒，如发现孩子有以下四种症状，都要谨防积食。

其一，可让孩子平躺在床上，如果明显看到肚子凸出来，将手掌放到孩子肚子上能明显感受到闷响声，这种情况很有可能出现了积食。

其二，积食后食物会停留在孩子的肠胃处，无法及时消化，这些食物经过发酵之后就会产生明显的腐臭味，所以在靠近孩子嘴巴时若能明显闻到酸臭味，也极有可能是孩子出现了积食症状。

其三，由于胃肠道积压的食物明显会对孩子造成了一定的呼吸压力，因此孩子呼吸也会相应地出现问题，直接表现就是鼻翼呈现青色，如果孩子有此情况，应尽快带孩子去规范的医院检查，医师可通过查看舌苔分辨患儿是否积食。

其四，有一种小儿发热常常被忽视，就是积食发热，俗语说就是食物堆积在体内造成内热的聚集，引起体温的异常升高，此时家长会担心是不是感染了细菌、病毒、外感，其实。积食发热与其他外感发热很容易判断：外感发热会流鼻涕、鼻塞，相反，食积发热没有这情况，它的表现

为呕吐酸腐、腹痛肚痛、口渴难忍，触摸肚子会很胀，出现上述症状，可以判断是积食发热。

关于积食的形成原因，贺蓉指出，主要是由于饮食不科学，造成脾胃功能失调。小儿脏腑娇嫩，脾胃还未发育完整，孩子不知饥和饱，遇到喜欢的食物不自觉地多吃，同时，许多孩子家长担心自己的孩子不好好吃饭，常常让孩子饮食过量，造成停滞中焦，伤害了脾胃的正常生理功能，进而引起积食。

四项治疗 中医护理快速缓解积食

中医认为，如果不及时调理积食，严重的话会影响孩子的脾胃，食积日久，会造成小儿营养不良，影响生长发育。那么究竟该如何治疗积食呢？贺蓉给出答案：可选择小儿推拿、穴位敷贴来调理患儿的脾胃功能，对于积食严重的患儿可选用四缝放血的方式快速缓解，还可通过饮食疗法逐步缓解。

近些年，随着中医不断的推广，“小儿推拿”已成为非常热门的一项治疗方式。很多人都知道“小儿推拿”可用来治疗咳嗽、感冒、发烧，却不知道对于积食患儿而言，推拿也是一种非常有效的治疗方式。贺蓉表示，推拿时，中医师会通过推拿补脾经或者捏脊等各种手法刺激患儿的脾胃，不仅能疏通肠道积食，还能起到调理脾胃的作用。

“如果患儿只有轻微的脾胃疾病，一般通过推拿三到五次就可以达到明



贺蓉为患儿推拿

显脾胃改善的效果。但是如果患儿是长期积食或者长期腹泻等症状，那么调理的次数可能会增多。”贺蓉告诉我们，调理小儿脾胃的具体所需疗程是根据其身体状况以及病证来决定。

说起四缝放血，很多人都心生恐惧，以为要抽很多血出来。贺蓉介绍，其实这是一种传统的中医治疗方法，是通过针刺手指四缝穴位后挤出少量的血液或是黄浆。四缝是治疗疳积的经验特效穴，有健运脾胃、补益气血、通调腑气、理气消痞、祛痰导滞之功，刺激四缝能增强多种消化酶的活性，一旦消化酶的活力上升，消化功能就会提高，食欲胃口也会改变。此治疗方法不仅能用于治疗小儿疳积、消化不良，还能治疗小儿腹泻、蛔虫症、百日咳等病症。

“每个手指都与身上的重要部位有紧密联系，可以调治相关疾病。”贺蓉

解释道：“四缝穴是在双手食指、中指、无名指、小指的内侧中间横纹上的中间缝，比如手阳明大肠经经过食指，所以食指四缝穴与消化吸收的功能有直接关系。针刺四个手指的四缝穴，能刺激、疏通多条经络及脏器，起到快速消除积食的作用。”

“虽然四缝放血操作简便，但还是有禁忌的。”贺蓉提醒，家长切勿自行使用此治疗方法，也不能随便选择游医或者没有执证的江湖医生操作。四缝放血必须由有经验的中医或者有中医学理论和实践基础的人操作，消毒一定要严格按照规范，有出血倾向、传染病或血液病患儿禁刺四缝穴治疗。

穴位敷贴是把一些中药贴在孩子肚脐上，达到调理脾胃、通腑除积、润肠通便、温补下元、增强抵抗力等疗效，可有效针对积食、腹胀如鼓、挑食偏

健康

衡阳市中心医院 衡阳日报社健康工作室 主办

衡陽市中心醫院

仁心仁術 濟世濟民

院本部 地址：衡阳市雁城路12号（雁峰公园斜对面）
华新院区 地址：衡阳市华新开发区光辉街31号（太阳广场旁）
急救电话 8120888

食、消化不良、不思饮食、大便不通、反复发烧等症状。贺蓉介绍，穴位贴敷可作为中医推拿、四缝放血的辅助治疗，直达病灶，功效持久稳定，不损伤肝肾。

此外，贺蓉指出，孩子积食初期，可以使用饮食疗法来缓解，具体而言，是让孩子服用山楂水、淮山等促进消化的食物。当孩子有轻微积食的时候，食疗法能够促进胃酸、消化液的分泌，加快肠胃蠕动，使食物能够快速化解。另外，孩子积食化解掉之后，也可服用这些食物，提高脾胃对食物的运化能力，减少积食的发生，促进食物的消化与吸收，提高身体免疫力，减少生病。

其次，贺蓉提出，营养要均衡，要注意孩子的荤素搭配，建议不要给孩子摄入过多的脂肪、蛋白质类型等食物，多让孩子吃蔬果类食品，更有利于促进孩子消化。

最后，饮食上不要给孩子吃的过杂。有些家长为了给孩子补充营养，很容易就给孩子同时摄入过多种类的食物，却无形当中造成了孩子的肠胃出现积食。殊不知孩子的食物摄入也是有一定的规律的，家长如果破坏了孩子的肠胃的“工作状态”，会影响孩子体内的消化系统，从而导致积食。

衡南县人民医院：

产后康复中心正式开业

本报讯（通讯员 蒋星）11月26日，衡南县人民医院产后康复中心正式开业，衡南县及周边地区的产后宝妈在家门口就能享受到三甲医院的产后康复、治疗等方面的优质诊疗服务。

据了解，为解决患有盆底功能障碍妇女的难言之隐，衡南县人民医院及时成立产后康复中心。中心位于医院第三住

院部九楼，康复项目为医院重点科室的特色项目。治疗室四周布置温馨，治疗环境私密，并由主任医师亲自把关、专业医师负责，采用进口治疗仪等高新设备及先进的盆底治疗康复技术，为广大宝妈提供产后（人流术）子宫复旧、产后腹直肌分离修复、产后形体恢复、盆底康复治疗等10余个项目诊疗服务。

2020年12月1日是第33个“世界艾滋病日”

关于“防艾”，你了解多少？

■朱嘉林

艾滋病(AIDS)是由艾滋病病毒(HIV)感染引起的一种危害大、死亡率高的严重传染病。艾滋病病毒侵入人体后,会在体内不断复制,缓慢破坏人的免疫系统,对全身多个器官造成隐匿的不可恢复的损害,若没有及时检测发现或发现后不坚持规范治疗,进入艾滋病期后病情发展迅速,易发生多种感染和恶性肿瘤,最终导致死亡。截至目前,还没有发现治愈艾滋病的办法,全世界仍未出现预防艾滋病病毒感染的疫苗。

感染艾滋病毒会给生活带来巨大影响,个人背负沉重的心理负担,精神压力增大。同时,艾滋病相关的机会性感染和其它严重疾病的治疗,会对个人和家庭带来沉重的经济和生活负担。艾滋病威胁着每一个人和每一个家庭,预防艾滋病是全社会的责任。

2020年12月1日是第33个“世界艾滋病日”,为了让大家对艾滋病的传播和检测的重要性有更进一步的认识,笔者专访衡阳市疾病预防控制中心性病艾滋病防治科科长任琼,带您全面了解“防艾”。

这些人群需要做 HIV 抗体检测

艾滋病病毒传染源是感染者和病人，其血液和体液中都含有病毒。一般来说，主要传播方式为涵盖同性、异性的性接触传播；和感染者共用针具的静脉注射传播；女性感染者在怀孕、生产及哺乳喂养过程中传播给孩子的母婴传播；输入感染者血液或血制品传播。当前最主要的传播途径是性接触。

值得注意的是，蚊虫叮咬、共用学习用品、共进餐餐、共用卫生间、握手、拥抱等日常接触并不会传播，与艾滋病病毒感染者和病人的一般生活工作接触是不会传染上艾滋病的，

因此，公众不必恐惧与艾滋病病人接触，也不要歧视艾滋病病人及艾滋病病毒感染者。

任琼介绍到，艾滋病病毒感染者在发病前外表与正常人无异，决不能从一个人外表是否健康来判断其是否感染。感染了艾滋病病毒的人也可能看起来非常健康、精力充沛，但是他依然可能将艾滋病病毒传染给他人。任琼表示，HIV 抗体检测是确认一个人是否感染艾滋病病毒的唯一方法，对于防治艾滋病有重要意义。

任琼提醒，有下列高危行为

的人一定要及时去专业机构检测，比如同性或异性通过社交软件与陌生人发生一夜情、性伴侣不固定或同时交往多位性伴侣以及和已知艾滋病感染者发生性行为等经性传播途径方面的高危性行为；与他人共用针具注射吸毒，非法献血或输入来源不明的血液等在血液传播途径方面的高危行为；感染艾滋病病毒的母亲所生的婴儿、结核病检测为阳性的人士、性病检测为阳性的人士也需要进行检测。值得注意的是，结婚人士应在婚前检测确认伴侣的健康。

以避免怀孕，还可以预防性病和艾滋病。对性伴侣的身体健康状况及性背景不清楚的，尽量避免与之发生性关系。

预防经血液途径传染艾滋病，首先是不要吸毒，特别是不能共用注射器或使用未消毒的注射器静脉注射毒品；要避免使用未消毒的器械拔牙和其他侵入人体的操作；避免使用不安

值得提醒的是，破损的皮肤粘膜，不慎接触到被艾滋病病毒污染的血液、体液的人，共用剃须刀、不正规的诊所拔牙，使用未经消毒的器械纹身等也有感染风险，也应该及时做艾滋病检测。

任琼告诉我们，确定是否感染了艾滋病病毒，主要是依靠窗口期后血液中艾滋病病毒抗体检测进行判断，艾滋病检测的最佳时间应在高危行为后4周—3月，3个月以后仍未检测到艾滋病病毒抗体，则认为未感染艾滋病病毒，除非在此期间又发生了高危行为。

全的血液和血液制品；如果必须输血，则使用经过艾滋病病毒抗体检测合格的血液和血液制品。

任琼还提到，女性艾滋病感染者或患者尽量避免怀孕，若已经怀孕的需要到正规的医疗机构进行艾滋病母婴阻断，使用国家免费提供的抗病毒药物，避免母乳喂养，以减低孩子出生时的感染艾滋病病毒的概率。

不幸感染 HIV，该如何应对？

发现感染 HIV 也不要恐慌，现有的抗病毒药物和治疗方法，虽不能治愈艾滋病，但可有效抑制病毒复制，延长生命，提高生活质量，减少病毒传播。疾控或由疾控指定的专业从事艾滋病防治工作的人员将按照工作要求和程序，为艾滋病病毒感染者或者艾滋病病人提供定点医院治疗转介、随访管理等服务，以降低传播几率。

感染者要做的就是及时到定点医院遵医嘱服药，提高服药依从性，接受医务人员的随访管理，并按照《艾滋病防治条例》等国家有关规定，履行感染者的职责义务，不故意传播艾滋病。

目前，国家实施免费的艾滋病病毒抗病毒治疗，衡阳市第三人民医院、衡山县人民医院、祁东县人民医院、耒阳市人民医院设立了抗病毒治疗门诊。

我国艾滋病防治的“四免一关怀”政策包括免费抗病毒治疗（ART）、免费自愿咨询检测（VCT）、免费母婴阻断（PMTCT）、艾滋病遗孤免费就学。

具体说来即农村居民和城镇未参加基本医疗保险等医疗保障制度的经济困难人员中的艾滋病病人，可到当地卫生部门指定的传染病医院或设有传染病区（科）的综合医院服用免费的抗病毒药物，接受抗病毒治疗。所有自愿接受艾滋病咨询和病毒检测的人员，都可在各级疾病预防控制中心和各级卫生行政部门指定的医疗等机构得到免费咨询和艾滋病病毒抗体初筛检测。对已感染艾滋病病毒的孕妇由当地承担艾滋病抗病毒治疗任务的医院提供健康咨询、产前指导和分娩服务。及时免费提供母婴阻断药物和婴儿检测试剂。地方各级人民政府要通过多种途径筹集经费，开展艾滋病遗孤的心理康复，为其提供免费义务教育。

关怀即对艾滋病患者家庭实施关怀救助，国家对艾滋病病毒感染者和患者提供救治关怀，各级政府将经济困难的艾滋病患者及其家属，纳入政府补助范围，按有关社会救济政策的规定给予生活补助，扶助有生产能力的艾滋病病毒感染者和患者从事力所能及的生产活动，增加其收入。

相关链接：

衡阳市各级疾病预防控制中心艾滋病咨询检测门诊一览表

单位名称	地 址	咨询电话
衡阳市疾病预防控制中心	雁峰区和平南路 17 号	0734—8209152
雁峰区疾病预防控制中心	雁峰区黄青巷 5 号	0734—8517336
蒸湘区疾病预防控制中心	蒸湘区红湘北路 6 号	0734—2891515
石鼓区疾病预防控制中心	石鼓区古汉大道 11 号	0734—8172481
珠晖区疾病预防控制中心	珠晖区湖北路干子里三号	0734—8161142
南岳区疾病预防控制中心	南岳区南岳镇万福路 66 号	0734—5662347
衡阳县疾病预防控制中心	衡阳县西渡镇清江中路 32 号	0734—6650832
衡南县疾病预防控制中心	衡南县云集镇新塘路	0734—8983018
衡山县疾病预防控制中心	衡山县开云镇白石巷 86 号	0734—5820551
衡东县疾病预防控制中心	衡东县洣水镇衡东大道 79 号	0734—5219036
祁东县疾病预防控制中心	祁东县永昌街道办曙光路卫生综合服务大楼	0734—6257705
常宁市疾病预防控制中心	常宁市宜阳镇月塘巷 12 号	0734—7244928
耒阳市疾病预防控制中心	耒阳市五一东路 256 号	0734—4334221