

# 孩子频繁咳嗽 家长如何预防

本报讯(记者 张晓丽)孩子在冬季频繁咳嗽,如何有效预防?12月20日,太原市妇幼保健院儿童康复科的专家支招,让家长们更加从容应对,避免慌乱。

首先,保暖是关键。随着气温逐渐下降,孩子们的抵抗力相对较弱,容易受到冷空气的侵袭。家长应密切关注天气变化,适时为孩子增添衣物。特别是在早晚温差较大的时候,要确保孩子的胸背和脚部得到充分保暖,因为这些部位一旦受寒,很容易引起咳嗽。一件柔软的毛衣或一件温暖的

外套,都能为孩子提供额外的保护。

其次,保持室内适宜的湿度同样重要。冬季空气干燥,不仅让人感觉不舒服,还会刺激孩子的呼吸道,导致咳嗽。家长可以在家中放置一台加湿器,特别是在孩子经常活动的房间,这样可以有效增加空气湿度,缓解孩子喉咙的干燥感,从而减轻咳嗽。同时,也可以在室内放置几盆水或湿毛巾,以自然的方式增加湿度。

冬季孩子容易上火,喉咙干燥,咳嗽自然难以避免。家长应鼓励孩子养成定时喝水的习惯,保持喉咙的湿润,

有助于缓解咳嗽。此外,家长还可以为孩子准备一些清凉的果汁或是润喉的茶饮,既能补充水分,又能增加孩子的饮水需求。

合理饮食也是不可忽视的。家长应为孩子提供营养均衡、清淡易消化的食物,少吃辛辣、油腻的食物,因为这些食物会刺激孩子的喉咙和胃部,加重咳嗽。同时,让孩子多吃富含维生素C的水果和蔬菜,如橙子、猕猴桃、西蓝花等,能够增强孩子的免疫力,帮助他们更好地抵御冬季的寒冷和病菌。

此外,保持室内空气流通也是预防咳嗽的重要措施。家长应定期开窗通风,让新鲜空气进入室内,减少室内细菌和病毒的浓度,从而降低孩子感冒咳嗽的风险。在天气晴朗、风和日丽的日子里,更应抓住机会,让室内空气得到充分更新。

如果孩子咳嗽持续不减,或者伴有发热、咳嗽等其他症状,家长应立即带孩子就医。医生会根据孩子的具体情况,给出专业诊断和治疗建议。及时的医疗干预,可以有效避免病情的恶化,确保孩子健康。

## 我市持续开展免费孕前优生健康检查

本报讯(记者 张晓丽)免费孕前优生健康检查是预防出生缺陷、提高出生人口素质、帮助夫妇生育健康孩子的有效手段。市卫健委日前正在全力推进免费孕前优生健康检查,让更多人可以享受这一惠民服务。

服务对象为符合生育政策的农村计划怀孕夫妇和部分城镇计划怀孕夫妇,包括流动人口。农村计划怀孕夫妇,至少一方具备本地农村户籍;城镇

计划怀孕夫妇,至少一方具备本地户籍;夫妇双方非本地户籍的,要求在本地居住半年以上。

免费孕前优生健康检查包括尿液常规检验、肝功能检测、乙肝血清学五项检测、梅毒螺旋体筛查等19项内容。

免费孕前优生健康检查服务机构有13个:小店区妇幼保健计划生育服务中心、迎泽区中心医院、杏花岭区中

心医院、太原中西医结合医院、尖草坪区中心医院、尖草坪区迎新医院、万柏林区医疗集团中心医院、太原纺织职工医院、晋源区妇幼保健计划生育服务中心、古交市妇幼保健计划生育服务中心、清徐县妇幼保健计划生育服务中心、娄烦县妇幼保健计划生育服务中心、阳曲县妇幼保健计划生育服务中心。

## 山医大二院紧急救治 高空坠落男子

本报讯(记者 魏薇)一名高空坠落导致全身多处骨折的伤者被送至山医大二院急诊科,最紧急的情况是伤者由外伤诱发了主动脉夹层,血管随时可能破裂,如同体内埋了一颗“不定时炸弹”。在该院董红霖教授团队合力抢救下,伤者日前终于转危为安。

本月中旬,58岁的王先生工作时不慎从6米高处坠落,摔在地上后,他感到全身疼痛,尤其是右髋和左臂剧痛难忍,活动受限,胸口也非常难受。伤者被送至山医大二院急诊科后,经检查发现,王先生胸口疼痛的症状与胸部肋骨骨折引发的胸痛不一样。经检查,伤者因身体多处骨折造成了气胸,胸腔大量积血造成了主动脉夹层,情况非常危险。对于主动脉夹层,常规的救治方式是介入治疗,这次却面临一个棘手问题是夹层破口紧邻左锁骨下动脉,一般的支架封堵手术可能导致左锁骨下动脉的堵塞,影响头部和左上肢的血供,严重者将导致相应组织缺血坏死。当时王先生的伤情很难承受大的介入手术。

据介绍,主动脉是人体最粗的一根血管。伤者从高处摔落,瞬间强大的撞击力挤压胸腔,致使胸腔内主动脉压力过高,引发了主动脉撕裂,若血管壁全层撕裂就会导致血液汹涌喷出,患者会在短时间内休克死亡;如果是局部内膜撕裂,形成创伤性主动脉夹层,最终也可能导致主动脉瘤样扩张、内脏动脉缺血、破裂等严重后果。该院血管外科专家董红霖教授仔细研究了王先生的相关数据,最终决定使用新型分体式、分支型胸主动脉覆膜支架系统完成主动脉腔内修复,操作简单,兼容性更强。手术消除了动脉壁病变处血液冲击压力,王先生体内的“不定时炸弹”被顺利拆除。此次急救手术是我省首例使用WeFlow-Tbranch单分支分体式胸主动脉覆膜支架的植入手术。



12月23日,迎泽区郝庄社区爱心驿站开展“爱心驿站传温情 温馨相伴每一程”活动,为户外劳动者送上帽子、围巾、手套、耳罩等冬日御寒物资。

平原 刘敏  
摄影报道

## 常感疲劳不宜随便进补

生活中经常有人疑惑:“我总是特别累,什么都不想干,是不是身体很虚,应该补一补呢?”事实上,如果平时总是感到疲乏无力、头昏脑涨、腰酸背痛、烦躁焦虑等,那么很可能是因为处于慢性疲劳状态。一项涉及1.1万人的调查显示,有超过八成受访者常感觉到疲劳。在专家看来,很多人的疲劳不是单纯的体虚,一味进补可能会适得其反。

### 疲劳不一定是累出来的

在南方医科大学南方医院中医科主任医师周迎春看来,疲劳不一定是累出来的。综合来看,体力慢性透支、精神压力大、生活不规律

是导致慢性疲劳的三大原因。除此之外,还有一些诱因往往容易被忽视。

久坐不动。若每天连续坐6个小时,两周后肌肉就会开始萎缩。时间一长,以前能一口气爬6层楼,现在可能爬2层就会疲劳。

睡眠障碍。睡眠时间不足或质量不高会导致大脑得不到足够的休息,导致白天没有足够的精力。

吃得太精。人体对精米、白面、白砂糖等精制碳水化合物的吸收速率较快,大量摄入后会引引起血糖迅速升高,随后胰岛素快速分泌,又使血糖快速下降,造成血糖值出现较大波动,这种波动会使人感到疲倦。全谷物和豆类对血糖波动影响较小,用其代替部分精米白面,能够减轻疲倦感。

### 吃对食物能缓解疲劳

如果经常感觉疲劳,还可在日常饮食方面作点调整。天津第一中心医院营养科主任谭桂军推荐了一些能有效缓解疲劳的食物。

用脑过度:坚果、深海鱼。核桃、开心果等坚果以及三文鱼、金枪鱼等深海鱼中富含欧米伽3脂肪酸,能为疲劳的大脑注入能量。

肌肉酸痛:生姜、樱桃。生姜具有消炎止痛的功效,能够缓解肌肉酸痛。樱桃含有的花青素可促进血液循环,对消除肌肉酸痛十分有效。

嗓子干涩:梨、白萝卜。梨柔软多汁,有清热化痰、生津止渴等功效。白萝卜有消炎的效果,可以缓解嗓子肿痛、声音嘶哑等。据《今晚报》