

## 做好防护 让孩子清爽度夏

炎热的夏天,防暑降温是大家关心的话题。婴幼儿体温调节功能和散热功能较差,又喜好户外运动,一旦中暑令家长焦虑。

### 外出应做好防晒措施

由于夏天气温高、阳光强烈,在出门前应做好一切防晒、防暑工作,要戴太阳镜、遮阳帽或打遮阳伞。穿透气性好的棉质或真丝面料衣服。中午至14时,阳光最充足的时候,尽量不要待在户外。空调温度不要调得过低,如果室内外温差太大,也会导致中暑的发生。

“暑多夹湿”,用空调的时候也要防止空调病的发生。因为湿和热常易同时侵入人体,引起人体发热、嗜睡、全身酸软、恶心呕吐、舌苔厚腻等表现。建议每天早上开窗通风,保持室内空气流通,减少疾病的发生。

### 保证孩子充足的睡眠

夏季最好盖毛巾被,不要因为炎热而将孩子全身脱光睡觉,“裸睡”易使孩子腹部着凉。孩子的胃肠平滑肌对温度变化较为敏感,容易受凉引起肚脐周围阵发性疼痛,并发生腹泻,再热也要注意腹部的保暖。孩子睡觉时要避开蚊虫侵扰,可以配上透气性较好的蚊帐或插上电蚊香,还可以在身体上涂抹适量驱蚊剂。睡觉前沐浴时在孩子的浴盆里滴上适量花露水,对驱散蚊虫也有一定功效。

### 饮食宜清淡富有营养

中暑一般表现为高温环境下大量出汗、面色白、口渴、心慌、全身无力等症状,要做好



预防。暑热易耗伤人体气阴,一定要多喝水。一次性大量进水,会淡化胃酸,补水宜少量多次。孩子不宜多喝可乐、雪碧等碳酸饮料,易患胃肠炎、消化不良、厌食症。要保证食物新鲜清洁,夏天食物特别容易变质,所以最好即买即烧即吃,才能更好地保护好孩子的肠胃。夏天是吃冷饮的季节,但其实吃得越凉越容易中暑。因为人体局部的温度突然下降,会让人体无法适应这么低的温度,消化系统受到影响,继而影响到全身各系统功能的正常发挥。

### 清暑利湿防小儿长痱子

天气太热,许多小孩容易长痱子,特别是小孩的额头和颈部。中医认为痱子是由于盛夏时节暑热夹湿,蕴结肌肤,毛窍阻塞而成。应勤换洗衣物,衣服要宽大、干燥,避免穿化纤内衣。治疗痱子,可用20毫升十滴水放入浴盆内加温水洗浴;或金银花和野菊花各30克,煎水后放入浴盆内加温水洗浴。饮食方法可用绿豆30克、薏米30克、冬瓜60克以水煎汤,加白糖适量调味服食,每天1剂,连用7~10天。夏季少食辛辣、燥热食物,多吃苦瓜、冬瓜等有清暑利湿作用的蔬菜,可有效预防痱子的发生。

李华

## 区分抗菌药与消炎药 掌握四个方面

在医学领域,抗菌药和消炎药是两个经常被提及且容易混淆的概念。它们在治疗疾病时各自扮演不同的角色,具有不同的作用机制和药物种类。下面就来说说这两种药物的区别。

### 定义与原理

抗菌药是指能抑制或杀灭细菌、真菌等微生物的药物,主要用于预防和治疗由这些微生物引起的感染性疾病。抗菌药的作用原理多样,如干扰细菌细胞壁的合成、影响细菌胞浆膜的通透性、抑制细菌蛋白质的合成和核酸的合成等。

消炎药应称为抗炎药。它是一类能够抑制机体炎症反应的物质,主要通过影响炎症介质(如组胺、前列腺素等)的产生和释放,以及减轻炎症细胞的浸润和活化,从而缓解炎症反应引起的红肿、热痛等症状。

### 作用机制

抗菌药的作用机制主要是通过对细菌细胞壁、胞浆膜、核酸等生命活动必需的物质进行干扰和破坏,从而抑制或杀灭细菌。不同的抗菌药具有不同的作用靶点,如青霉素类和头孢类抗菌药主要作用于细菌细胞壁,四环素类抗菌药则主要影响细菌蛋白质的合成。

抗炎药的作用机制更为复杂,主要包括抑制炎症介质的产生和释放、减轻炎症细胞的浸润和活化、促进炎症消退等方面。非甾体类抗炎药,如阿司匹林和布洛芬等的核心作用机制在于抑制前列腺素的合成,进而达到显著的抗炎效果。甾体类抗炎药即糖皮质激素,如地塞米松和泼尼松等,具有更广泛的抗炎作用,这些药物能够作用于多个炎症相关的信号通路,有效调节和控制炎症反应,为临床治疗提供强大的支持。

### 药物种类

抗菌药包括人工合成抗菌药(如喹诺酮类、磺胺类等)和抗生素两大类。抗生素是微生物(细菌、真菌和放线菌属)的一类次级代谢产物,能够杀灭或抑制其他病原微生物。常见的抗生素有青霉素类、头孢菌素类、大环内酯类等。

抗炎药则主要包括非甾体类抗炎药和甾体类抗炎药两大类。非甾体类抗炎药如阿司匹林、布洛芬等具有解热、镇痛和抗炎作用;甾体类抗炎药即糖皮质激素如地塞米松、泼尼松等则具有更强的抗炎作用,但长期使用可能会产生一定的不良反应。

### 应用场景

抗菌药主要用于治疗由细菌、真菌等微生物引起的感染性疾病,如肺炎、尿路感染、皮肤软组织感染等。在使用抗菌药时,应根据感染病原体的种类和药敏试验结果选择合适的药物,避免滥用和误用。

抗炎药则主要用于治疗各种非感染性炎症性疾病,如关节炎、过敏性疾病等。在使用抗炎药时,应根据具体病情和病因选择合适的药物,并注意药物的不良反应和禁忌。

李利敏



## 改掉六个习惯 防骨量流失

如果你总感到腰疼背疼腿疼,或周身疼痛、走路不稳、变矮了,这些都是提醒你的骨量流失了,骨头越来越脆了,需要进一步到医院做骨密度检测、验血检查、X线检查等。日常生活中让骨量流失慢一些,要改掉这六个习惯。

### 习惯一:过度减肥

很多人减肥期间会控制饮食,让自己少吃,甚至有的长期节食,体重已经合理了依然继续,可能脂肪的确被减掉了,但同时也减少了钙等营养的摄入,加快了骨骼的退化。

### 习惯二:久坐

有的人会想,减少运动,骨量就能流失得少一点。实际上,如果长期不运动,骨头会变得脆弱,更易发生骨折。

### 习惯三:经常把饮料当水喝

经常把饮料当水喝会加快骨量的流失。饮料中的磷酸会影响身体对于钙的吸收利用,喝的量越多、时间越长,骨头的脆性就越大。



### 习惯四:过度防晒

适当晒太阳有利于骨骼健康,长期“不见天日”不利于身体对维生素D和钙质的吸收。

### 习惯五:爱吃咸食

吃太多盐会阻碍钙质的吸收,还会促进钙质的排出,骨量流失的速度会加快。

### 习惯六:爱喝浓茶

有的老人觉得喝浓一点的茶才更有味,实际上浓茶里面的咖啡因含量更多,容易加快钙的流失,影响骨骼健康。

支杰华