

# 孩子带病运动要谨慎

当呼吸道病毒侵犯人体时,除了会出现一系列感冒症状外,病毒还会侵入人体的血液中,此时孩子如果进行剧烈运动,就会加快代谢的速度,加重心脏负担,容易诱发心肌损伤,出现胸闷、心悸、胸痛等不适,甚至发展成为病毒性心肌炎,严重者可致命。尤其是长跑、打篮球、踢足球、打羽毛球、打网球等强度较大的运动项目,孩子生病时要尽量避免。

## 孩子生病期间怎样合理运动

孩子在轻度感冒且没有发热症状时可适度运动,如室内散步、游泳等。每次运动时间控制在20分钟~30分钟,可根据孩子的体力、年龄、病情等适当调整运动强度和时长。运动时避免出汗过多、避免受凉,运动后不能马上洗澡,休息15分钟~20分钟后再洗。

## 运动时出现不适如何紧急处理

如果孩子在运动过程中出现呼吸困难等不适症状,建议这样处理:

首先,要立即停止运动,原地坐下休息,不要平躺。

其次,要根据孩子的自我感觉来调整呼吸,缓慢增加呼吸深度,直到极限,帮助其恢复心率。

再次,如果条件允许,要及时监测孩子的心率和血压。如果不适症状在1分钟~3分钟内没有得到缓解,应立即将孩子送往医院。如果症状自行缓解,后续也应带孩子去医院进行相关检查。

## 孩子生病如何更快恢复

1.开窗通风。孩子的卧室每天要开窗通风2次,每次不少于30分钟。

2.健康饮食。孩子的饮食要易于消化,食用适量肉类、鱼类、蛋类和新鲜果蔬等。新鲜的萝卜或梨对于清肺止咳、缓解感冒症状有很好的效果。

3.防寒保暖。孩子睡觉时要盖好被子,避免受凉,出门时要戴好围巾、手套、口罩等。

4.注意卫生。家里要定期消毒,尤其是马桶、洗漱盆等地方要重点消毒。孩子的内衣、内裤每天要更换和清洗。让孩子勤洗手,注意手部卫生。

5.遵医嘱,坚持服药。家长要监督孩子按时服药,这样有助于孩子的身体快速恢复。

(据《学生健康报》)



专家支招

新华社发 朱慧卿 作

## 保持充足饮水有助于预防结石

结石是一种常见的体内异常物质沉积,会对身体健康造成一定的影响。为了预防结石,我们需要关注生活中的一些小细节。

### 调整饮食

保持充足的水分摄入有助于稀释尿液,降低结石形成的风险。建议每天饮用足够的水,保持身体水分平衡。根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议,在温和的气候条件下,适宜的每日水摄入量为男性1700毫升、女性1500毫升。

柠檬水中含有柠檬酸,有助于防止钙结石的形成。每天早晨空腹喝一杯柠檬水,有助于维持尿液的酸碱平衡。

保持均衡的饮食,有助于预防结石。患者应增加蔬菜、水果的摄入,减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入,可降低结石形成的风险。盐分摄入过多可能导致尿液浓缩,增加结石形成的风险。建议控制盐分的摄入,每人每日盐的摄入量不宜超过5克。

高钙食物摄入过多可能导致钙盐沉积,形成结石,建议适量摄入高钙食物。

### 改变生活习惯

保持规律的作息,有助于维持身体的正常代谢,降低结石形成的风险。建议早睡早起,避免熬夜和过度劳累。

适当运动有助于提高身体的代谢水平,预防结石的形成。建议每天进行适量的有氧运动,如散步、慢跑等。

戒烟戒酒。吸烟会导致血液中的尿酸水平升高,增加尿液中尿酸盐的沉积。摄入过量酒精,会导致尿液中的某些物质浓度升高,增加结石形成的风险。

### 定期体检与筛查

通过尿液检查,可以了解尿液的成分和酸碱度等情况,有助于在早期发现结石。所以,建议定期进行尿液检查,及时发现潜在的结石问题。

超声检查可以直观地看到肾脏、输尿管等部位的结石情况,有助于早期发现并治疗结石,所以,建议定期进行超声检查。

### 使用预防药物

使用一些预防药物,可有助于降低结石形成的风险。

维生素B6:维生素B6可以促进尿液中草酸的排泄,降低草酸钙结石形成的风险。在医生的指导下适量补充维生素B6,可以起到预防结石的作用。

尿酸合成酶抑制剂:对于高尿酸血症患者,尿酸合成酶抑制剂可以抑制尿酸的合成,降低尿酸结石的形成风险。应在医生的指导下使用尿酸合成酶抑制剂。

总之,通过调整饮食、改善生活习惯、定期体检与筛查、使用预防药物等措施,可以有效降低结石形成的风险。

(据《大河健康报》)

## 如何应对干眼症

冬季天气寒冷干燥,一些医院眼科门诊的干眼症患者数量暴增,大部分患者出现了眼睛干涩、发痒、流泪、分泌物增多等症状,严重者甚至出现眼睛红肿、充血等症状。这是怎么回事呢?眼科专家经过检查,确诊这些患者得了干眼症。那么,日常生活中我们该如何预防干眼症呢?

### ◎与取暖器保持一定的距离

这一点主要针对没有集中供暖,只能使用空调、“小太阳”等进行取暖的人群。由于此类设备只能让房间的部分区域升温,所以很多人喜欢坐在离取暖器较近的地方。离取暖器越近,周围的空气就越干燥,人们眼表的水分蒸发得越快。因此,人们在取暖时,要与取暖器保持一定的距离。

### ◎使用加湿器

要想增加室内空气的湿度,使用加湿器是一个非常好的方法。加湿器不仅能缓解眼干、眼涩等症状,还可以改善因空气干燥而导致的皮肤瘙痒、嘴唇干裂、鼻子不适等症状。但需要注意的是,空气湿度并不是越高越好,如果空气湿度过高,就会加速一些细菌的繁殖和传播,从而损伤身体健康。因此,加湿器的使用时间不宜过长。

### ◎开窗通风

开窗通风不仅可以让外界的新鲜空气吹进来,提升室内的湿度,缓解人们因空气干燥带来的各种不适,还能将一些有害气体和微生物排出室外,减少室内气体的污染,有助于保持室内卫生。

### ◎热敷眼睛

热敷是治疗干眼症的一种常用物理方法。将热敷的温度控制在40摄氏度左右,可以促进眼周的血液循环,使眼部肌肉得到放松,从而缓解眼部的疲劳。此外,热敷还可以提高睑板腺的温度,让睑板腺内的脂质液化,使睑板腺疏通,从而起到缓解眼部的干涩与疲劳、润滑眼球的作用。

### ◎保持营养均衡

人们可以多吃胡萝卜、菠菜、南瓜等富含维生素A的食物。此外,维生素C具有抗氧化、消除自由基、提高机体免疫力的作用,可以保护晶状体、视网膜,预防干眼症。含磷脂的食物可以改善眼睛的干涩情况,如蛋黄、鱼、虾、核桃等,但要适量摄入,不能过量食用。

### ◎药物干预

若以上方法均不能有效缓解眼部的不适,患者就要让眼科医生给予人工泪液或者联合应用抗炎的滴眼液,改善眼部的不适症状;病情严重者,要佩戴湿房眼镜。

(据《医药卫生报》)

本版组稿 郑伟元