

秋季腹泻又来了

口服补液最可取 初期别吃止泻剂

金秋时节,一种秋季的小儿常见病又开始泛滥,它就是秋季腹泻。秋季腹泻导致近日门诊中腹泻的小病号数量激增。这个“一年一度”的秋季腹泻到底是什么病?有什么办法可以预防吗?

■朱彦丽

3岁以下小儿常患

秋季腹泻常见于3岁以下的小儿,尤其是在1岁半以内。6个月内的婴儿因为有来自母体和母乳中的抗体,较少患病,母乳喂养的宝宝更是如此。秋季发生腹泻时,大多是轮状病毒感染所引起。不过,它是一种自限性疾病,大约1周时间即可好转。

轮状病毒具有很强的传染性。如果孩子吃了被病毒污染的食物,吸吮被病毒污染的手指,或者奶瓶、餐具等消毒不彻底,都有被轮状病毒感染的可能。轮状病毒在空气中可以存活2—3天,因此还可以通过呼吸道传播。

表现为发热、呕吐、腹泻

发热、呕吐、腹泻是轮状病毒感染性腹泻的三大主要临床特征。发病初期常发生流涕、咳嗽、咽疼等感冒症状,绝大多数会出现明显呕吐,还会伴有腹痛,容易被误诊为胃肠型感冒,在随后24小时内开始出现腹泻。腹泻开始后,呕吐和发烧就会明显缓解。腹泻每天十到数十次不等,大便多为米汤样或蛋花样。较大的孩子,大便呈喷射状,无特殊腥臭味及黏液脓血,但大便化验正常或只有少许白细胞。由于频繁腹泻、呕吐,食欲低下,患儿容易出现不同程度的脱水现象,严重时出现电解质紊乱及中毒性心肌炎等并发症,危及生命。

三管齐下用药

1、按脱水程度补液。对于轻、中度腹泻,一般采用口服补液法,可以用口服补液盐(一般药店有售)冲开水后少量频服;对于重度腹泻,一定要及时到医院通过静脉给药纠正脱水;对

于反复呕吐的患儿,可以使用止吐药物进行必要的对症处理。

2、保护肠黏膜。轮状病毒会损伤肠黏膜,应该服用蒙脱石散,能促进肠黏膜的再生和修复,还可以吸附肠道内的病毒,迅速缓解腹泻症状。

3、补充益生菌。腹泻会引起肠道菌群紊乱,可以服用益生菌制剂,发挥生物的屏障、营养及免疫调节作用,达到止泻目的。

避开治疗误区

误区1:服用抗生素。很多家长用惯了抗生素来对抗腹泻,但其实抗生素对轮状病毒引起的腹泻无能为力。研究表明,滥用抗生素不但不能治愈此病,还严重危害宝宝健康。除抗生素本身的毒副作用外,还可能致二重感染,反而加重腹泻。

误区2:腹泻初期使用止泻剂。宝宝一旦发生腹泻,就马上使用止泻剂,这种做法是不对的。在发病初期,腹泻能将体内的致病菌和病毒以及它们所产生的毒素和进入胃肠道的有害物质排出体外,减少对人体的毒害作用。因此,必须在医生的指导下使用止泻剂。

误区3:禁食。秋泻恢复的关键是给宝宝补充足够的营养和水分,因此禁食是不对的。如果宝宝有食欲,就应该继续喂养,母乳喂养的宝宝仍喂母乳;人工喂养的宝宝,应喝去掉乳糖的奶粉或1/2稀释过的牛奶;已添加辅食的宝宝可吃稀粥等。这样才能保证宝宝有充足的体力对抗疾病,也不至于体内电解质紊乱。



健康·十堰 专栏

海鲜含“金”量高 食用需适量

夏秋交替的时候,也是海鲜渔货出产丰富的时期。有关专家指出,海鲜虽然含有丰富的物质营养,但是不宜多吃。

近年来,海污染日趋严重,如今海鲜的含汞量越来越高,若孕妇和哺乳期妇女食用海鲜达每周四次以上(每次100克以上),就会影响胎儿和新生儿的神经系统发育。因此,专家认为,哺乳期和孕妇应少吃海鲜,最好不要吃金枪鱼、剑鱼等含汞量高的海鱼。专家指出,水银会影响精子的活动能力及令精子数量降低,而海鲜重金属含量较高,它不但减少精子的活跃程度,长期在体内积累也会有损身体健康。

如今,有的年轻人喜欢吃生吃海鲜,虽然生吃海鲜非常鲜嫩,但是隐藏着一定的安全危机。专家指出,大多数的海鲜含有致病性很强的细菌,食用前最好先存放在4℃的环境下冷冻1—2个小时,然后用淡盐水浸泡一下,达到杀菌的目的。另外,螺贝蟹类海鲜在烹饪前一定要洗干净,防止脏物和部分细菌残留,食用时添加姜、醋等佐料也有助于杀菌。

海鲜虽美味,食用有禁忌。柿子、葡萄、石榴、山楂与海鲜同吃,会降低蛋白质的营养价值,而且容易致海味中的钙质与鞣酸结合成不易消化的物质,引发肠胃不适、呕吐、腹泻等症状;海鲜与啤酒同吃,容易产生过多尿酸,尿酸不能及时排出体外,以钠盐的形式沉淀下来,容易形成结石或引发痛风;虽然同时食用海鲜和维生素C等于服用砒霜是误传,但也尽量不可与海鲜同吃,若每日服用超过5片维生素C,要忌食海鲜。

见习陈环 整理



瑶族泡脚走进湖南卫视《百科全说》

三天吃只羊 不如泡脚再上床

2011年10月11日,一位姓谭的瑶族名医走进湖南卫视大型生活智慧类节目《百科全说》,详细讲述了瑶族人用瑶药泡脚养生、治病的真实奇方,引起全国收视热潮和各地观众的纷纷效仿。

“一身饱暖、牛大力、铜凉伞、夜交藤”虽然这些

巴马养生文化研究院 揭秘“泡脚治百病”

巴马养生文化研究院的陈一鸣教授说,“人之有脚,犹如树之有根”,足底有136个穴位反射区,对应人体的五脏六腑各个器官,瑶药由于生长环境、气候的独特性,特别适合足浴。”

科研人员将瑶族巴马长寿老人的泡脚秘方进行反复筛选,利用现代生物制药提纯、萃取,研制成活血通络、祛病养生,有消除脚疾、保护心脑血管、美容驻颜等多种养生功效的“巴马汤”草本浴足粉,一经上市,立即引起广大患者和养生人士的热烈追捧。

足是人之根 泡脚治全身

早在几千年前,中医就发现了“足是人之根,泡脚治全身”的妙处。采用瑶药“一身饱暖、牛大力、铜凉伞、红花倒水帘、夜交藤、威灵仙”等秘制而成的“巴马汤”草本浴足粉,遵循“中医学”、“经络学”与“足底反射学”之养生机理,对脚病以及亚健康、心脑血管病、糖尿病、失眠、肾虚、前列腺等慢性病有着极其神奇的功效:

●脚病(脚气、鸡眼、灰指甲、足裂、脚癣、脚臭);俗话说,“树老先老根,人老先老脚。”用“巴马汤”每晚泡脚就可发现,老皮换新皮,脚气不痒了,指甲变白了,70岁的人也能泡出像20岁的人一样的白嫩、健康脚。

●心脑血管病(高血压、心脏病、高血脂、中风等)“巴马汤”中的秘制瑶药成分,具有泡脚降血压、改善血液循环、消除心脑血管并发症的功效,血压一泡就降,头晕、胸闷随即消失,更有助中风康复。

●风湿骨痛(足跟痛、关节痛、腰腿痛、肩周炎、颈椎病)

“巴马汤”能舒筋活络,祛寒除湿、活血化痰。因而对风湿、类风湿、颈肩腰腿疼,有着药到病除、标本兼治的奇效。

●鼻炎、气管炎、免疫力低、易感冒 “巴马汤”浴足改善淋巴液的循环,提高了人体的免疫功能,对反复感冒、鼻炎、慢性支气管炎等多种免疫功能低下引起的疾病均有特效。

●糖尿病、肠胃病 很多人惊奇的发现,用“巴马汤”泡脚血糖下降

了,连多年的肠胃病也大为好转。这是因为脚底有对应的胰脏穴、肠胃穴,每天泡一泡,坏疽、视力模糊、身体瘙痒慢慢改善了,泡上两三个月,糖尿病人的血糖平稳了,并发症消失了,肠炎、胃痛也好了!

●失眠、头痛、抑郁

“巴马汤”对失眠、头痛、抑郁的见效更为迅速,当晚即可睡得香甜,第二天一早容光焕发,头痛、抑郁一扫而光,连泡一个月,很多几十年的失眠、头痛、抑郁症状全部都消失了!

●便秘、前列腺

便秘、前列腺疾病肠道、尿道两头堵,用“巴马汤”泡脚疗法再好不过了。它能舒缓压力、排出毒素,促进大肠蠕动,调节人体微循环,3—5天即可排便、排尿顺畅,治病又养生,越泡越轻松!

●痛经、手脚冰凉、色斑

很多女性有痛经、手脚冰凉、色斑生痘的症状。用“巴马汤”泡脚能畅通气血,温通经络,因而对虚寒、气滞、血淤导致的痛经、手脚发冷、色斑的女性朋友非常有效,15—30天即可手脚暖暖、肚子不疼,45天色斑、痘痕消失,皮肤光滑水灵!

●亚健康、肾虚、易疲劳

疲劳、性功能低下者每天用“巴马汤”泡泡脚,促进经络排毒、血液循环,舒缓精神压力,使人容易放松,两三天即可恢复体力、强肾壮体。

每天泡泡脚 疾病全赶跑

5分钟,全身舒爽,后背出汗

刚放进脚,就能感受到热水和“巴马汤”的能量,5分钟便觉得血脉从双脚到全身流通顺畅,一种舒爽的感觉前所未有!20分钟后背部微微出汗,全身轻松、脚不痒了,当晚就能睡个香甜觉!

3盒后,脚病、失眠、便秘全好了!

每天享受“巴马汤”足浴的感觉太爽了,不知不觉中,脚气、脚病全好了,3盒左右,失眠、便秘、痛经消失,皮肤变得白白嫩嫩,本想保健的人发现,自己整个人的精神状态都不一样了!

连泡两周期,老毛病全没了,一身轻松!

坚持用“巴马汤”泡上两周期以上,血压、血脂、血糖恢复正常指标,风湿、颈肩腰腿不疼了,一些男士大肚子瘪了,脂肪肝、痛风、前列腺问题明显好转,长期使用还能祛除慢性病。

相关链接——

华佗《足心道》泡脚胜吃药

《黄帝内经》载:“经脉者,人之所生,病之所成”。神医华佗曾著《足心道》中指出: 春天泡脚升阳固脱 夏天泡脚暑湿可祛 秋天泡脚润肺肠濡 冬天泡脚丹田温灼

中华医药宝库的一朵奇葩

瑶族是一个长期躲避历代皇朝征剿的民族,进山唯恐山不高,入林唯恐林不密。

有句话说,“侗族住山脚,苗族住山腰,瑶族住山顶。”天天与林瘴鸟毒做斗争,造就了瑶医、瑶药取材天然、见效迅速、源头施治的特性,是中华医药宝库里一朵罕见的奇葩。

编者按——

“巴马汤”草本浴足粉采用一身饱暖、牛大力、铜凉伞、夜交藤等瑶药秘制而成,绿色天然,无副作用,是您每天泡脚、祛病养生的佳选!



温馨提示:本品从未在网络上进行销售,仅在指定药房销售。

为迎接中秋、国庆佳节的到来,臻好牌巴马汤厂家从即日起至9月30日举行大型惠民活动,活动内容如下:

买10送12,买6送6,买3送2,每天仅限前30名打进电话订购者,数量有限,莫失良机。

订购热线: 0719-6910180 为方便市民购买,特提供免费上门服务。

经销地址:五堰长春堂大药房(五堰天麟盛华广场二楼)

