

儿童调养脾胃注意事项及常用药膳

■ 上海市第八人民医院中医科 潘承

调理脾胃对儿童的生长发育很重要,家长必须在日常生活、饮食、用药等方面照顾好儿童,预防他们生病,因为脾胃具有较多功能,其反映着一定组织、器官和系统的生理功能和病理变化还有一些病理过程,所以日常生活中必须从推拿、药膳等方面补理脾胃,提高儿童免疫功能。

四大饮食注意事项

中医认为“五谷养胃”,粮食对于肠胃最有好处。同时要注意主食与辅食的比例。第一是儿童的饮食宜热宜软。热指儿童吃的食物要温热,禁忌冰镇食品。软指食物的质地要松软,易于消化吸收。

第二是要培养良好的饮食习惯。定时饮食,打造心情愉悦、宽松的进餐环境,不要边吃边玩,也不要边吃边让孩子背书或训斥孩子。

第三是要纠正不良生活习惯。我国儿童人群中幽门螺旋杆菌感染率持续升高,许多患儿都是通过家长传染的。因此,孩子最好与家人分食用餐,以防交叉感染。其次,家长要建立良好的喂养习惯,注意个人卫生习惯。同时还要纠正孩子咬手指、啃异物的坏习惯。

第四是要重视胃肠机能的养护。儿童的内脏很娇嫩,要注意保护好儿童的胃肠机能,中医中药治疗儿童胃炎有很大的优势,通过医生辨证施治可使儿童的胃肠机能得到恢复。

四大用药注意事项

第一是要不要滥用抗生素。抗菌药会杀伤肠道中的有益菌,造成肠道菌群失调,拖延病情。

第二是要不要滥用维生素。维生素在儿童生长发育中确实起着重要作用,有些家长把维生

素当作绝对安全的“营养药”来长期使用,当身体不需时则会产生毒副作用。

第三是要不要滥用解热镇痛药。一些解热镇痛药的效果不错,但副作用也大,不宜长期使用。

第四是要慎用激素类药物。一般情况下尽量避免使用激素,长期应用雄激素常使骨骼闭合过早,影响儿童生长与发育。

捏脊按摩调理脾胃

对于脾胃差的患儿,推拿捏脊有很好的疗效。具体做法是用双手的中指、无名指、小指握成空拳状,食指半屈,拇指伸长,然后捏起儿童背部皮肤约0.5-1厘米,从下往上推进。如此反复,每天1-2次。

推拿可调整胃肠机能,使人体经络得以疏通,机体抗病能力得到增强。捏脊有健脾助消化和强壮作用,可以改善食欲、预防感冒、增强体质。

此外,还可以进行腹部按摩。儿童采取平卧位,操作者用右手四指或手掌,在儿童腹部以脐为中心作圆周运动。操作时,手法不宜过重,应轻重适宜。操作者的手不宜过凉,应温暖。

三大类健脾养胃药膳

第一类是针对儿童健脾消食的药

膳。山药莲子粥温胃健脾,适合脾胃不足的儿童。取适量的新鲜山药(约50克)和莲子(约25克)煲粥即可。

第二类是针对儿童健脾去湿的药膳。赤小豆、冬瓜煲生鱼汤补脾、利水、消肿。生鱼宰净后与洗净后的冬瓜、赤小豆、葱头煲汤,不用放盐。

第三类是针对儿童脾胃虚弱的药膳。莲子山药粥适用于消瘦、食欲不振的脾胃虚弱儿童。将莲子去心,与山药、粳米、水共煮粥食用即可。



防癌体检要注意这些要点

■ 上海市第六人民医院肿瘤内科副主任医师 郭跃武

防癌体检应遵从医学常识和规律,根据个人的具体情况,由专科医生制定合理、必要、规范的体检套餐。

六类人群是癌症高危人群。第一类是有恶性肿瘤家族史的人群。第二类是有不良生活习惯的人群。第三类是因职业因素长期暴露于有害环境或接触有毒有害物质的人群。第四类是生存环境遭污染的人群。第五类是遭受特殊微生物感染的人群。第六类是长期罹患心理障碍不能得到有效缓解的人群。

以上高危人群在每年安排体检时,最好能找肿瘤专科医生来做一次全面分析,根据各人具体情况量身定制一套适合本人的体检项目。

第一类高危人群的专科体检应详细询问病史尤其是家族史,除一些常规检查项目外,可以选择性地进行相关肿瘤的癌基因检测。

第二类人群的体检重点针对其

不良生活习惯容易导致的问题。长期熬夜、过度劳累、严重营养不良、严重偏食者常见免疫功能低下,应注意相关指标的检测。严重偏食者则需重点关注营养元素缺乏导致的相关问题。

第三类人群每半年应接受一次全面系统的体检,重点关注易受有毒有害物质影响和伤害的血液系统、免疫系统、泌尿生殖系统等。

第四类人群体检时应明确告知其居住环境中的污染物质,以便专科医生进行分析排查后进行针对性的体检。在确认污染物质的种类、人体接触的方式、时间的长短后,安排有重点、针对性的筛查可以减少环节,提高效率。

第五类人群在体检时明确微生物感染的种类及目前的感染状态是关键,然后再针对该种微生物密切相关的肿瘤安排其他体检项目。在相关肿瘤体检和密切随访的同时还应积

极治疗已确认的微生物感染,以阻断肿瘤发生的链条。

第六类人群的体检除常规项目外,应根据心理障碍的类型给予相关心理测评量表的评估,同时给出心理咨询、心理治疗或药物治疗的建议。

近年来由于医学科技的进展,临床上出现了一些新的肿瘤相关检测项目,如PET-CT、PET-MRI与滴血查癌等,它们有严格的临床检查适应症,并不适合普通人群的防癌体检。如有些肿瘤高危人群选择每半年一次的PET-CT检查就完全没有必要。PET-CT在临床上通常用于异常肿物的良恶性鉴别、恶性肿瘤的复发、转移灶定位、恶性肿瘤的分期和治疗靶区的确定等,极少用于普通体检。而滴血查癌的项目更是具有强误导性,目前的生物医学技术根本做不到。

最后需要提醒的是,体检之后的报告解读同样十分重要且万不可忽视。

巧治冬病在三伏 市八医院开启“冬病夏治”

■ 记者 王志莲

三伏天热浪来袭,也是中医“冬病夏治”的好时机。日前,上海市第八人民医院推出了“冬病夏治”服务,受到了广大市民的青睐。

“冬病夏治”就是利用全年中阳气最盛的三伏天,应用针灸、穴位敷贴、中药内服等方法,根据其所预防或治疗的疾病,选取相应的穴位或者药物,助力人体之阳,祛邪外出。

市八医院中医科的“冬病夏治”除了大家耳熟能详的“三伏贴”以外,还有“三伏针”、“三伏灸”及以“三伏汤药调理”。“三伏贴”是在夏季三伏天将特制的膏药敷贴到人体穴位,以达到治疗和预防疾病的效果。“三伏贴”治疗的范围非常广,可针对呼吸系统、消化系统、骨关节等疾病,对处于亚健康的人群也有很好的养生保健作用。

市八医院中医科主任周建华说,不少虚寒性疾病常常在冬季发作或加重、夏季缓解或消失。在缓解期给予治疗或预防措施,有利于减少或减轻冬季的病症。三伏贴也不是万能的,很多疾病仍需配合其他医疗手段才能保证防治效果。