

孩子鼻炎又犯 家长可“手”护健康

广东省中西医结合医院开展公益授课,教市民用推拿手法治疗小儿过敏性鼻炎

春天一到,孩子鼻炎又犯了,打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻痒……症状总是反反复复。3月19日,广东省中西医结合医院未大夫健康学堂围绕“小儿推拿调理过敏性鼻炎”进行公益授课。该院治未病中心小儿调养门诊医生、主治中医师彭玉莹作为主讲老师,教市民用推拿手法治疗鼻炎。



■授课现场,家长认真学推拿妙招。(通讯员供图)

鼻炎发病受多种因素影响

“打喷嚏、流清水样涕、鼻塞和鼻塞是儿童过敏性鼻炎的四大典型症状,严重者还会出现阻塞性睡眠呼吸障碍,继而可能会导致孩子在白天疲劳、精力减退,记忆下降、性格改变,生活质量下降等。”彭玉莹表示,小儿鼻炎对孩子身心都会产生或大或小的影响,所以家长们不能忽视不理。

据介绍,鼻炎发病与个体体质、遗传因素、过敏原及天气变化和环境变化等因素密切相关。由于免疫功能失调,对某些过敏原敏感性增高所致的变态反应。

其中,遗传因素包括特应性体质、属于易感个体、其家庭成员中多有类似疾病等;环境因素包括大气污染、尘螨、花粉、饮食等;食入性过敏源包括牛奶、蛋白、坚果、海鲜等;吸入性过敏原则以尘螨和花粉最常见。

规避过敏原是预防关键

彭玉莹表示,过敏原是引起过敏发作的直接原因,因此预防过敏性鼻炎发作的关键是规避过敏原。

“为什么小儿过敏性鼻炎在春季高发呢?”现场有学员问到。彭玉莹解释,因为春季花粉、柳絮、尘螨都是很常见的过敏原。同时,春季多风、早晚温差较大,孩子对天气的变化很敏感,便容易受寒生病诱发过敏性疾病。在春天,预防过敏性鼻炎应佩戴口罩,尽量少到鲜花多的地方。

日常生活中,家长可以让孩子食用营养丰富且容易消化的食物,多食含锌、维C丰富水果(苹果、奇异果、草莓)。忌食煎炸、燥热、难消化食物,少食冻镇生冷瓜果、冷饮。让孩子保持锻炼,增强体质,适当进行一些户外活动,如散步、慢跑、游泳等,同时避免过度疲劳。

“当孩子鼻炎发作时,不少家长的第一反应就是洗鼻。鼻腔冲洗确实可快速改善症状,清洁鼻腔、恢复鼻粘膜的功能。但我想提醒大家,洗鼻一定要适度。”彭玉莹说,鼻塞、鼻中分泌物多可每日冲洗,症状减轻后应减少冲洗的次数。频繁冲洗可能会对鼻腔粘膜造成不良的刺激,不要过度冲洗。

推拿手法有效缓解鼻炎

“为了家里的娃,学会了十八般武艺。上年学艾灸,今年学推拿,成功之后,请叫我‘谭医师’。”学员谭女士在朋友圈分享学习心得时说,很感谢广东省中西医结合医院几年来坚持做公益课程,对有孩子的家庭来说非常实用。

“过敏性疾病推拿疗程较长,持之以恒方能达到改善体质的作用。”课堂上,彭玉莹还根据鼻炎发作期、缓解期,介绍了一些推拿手法。

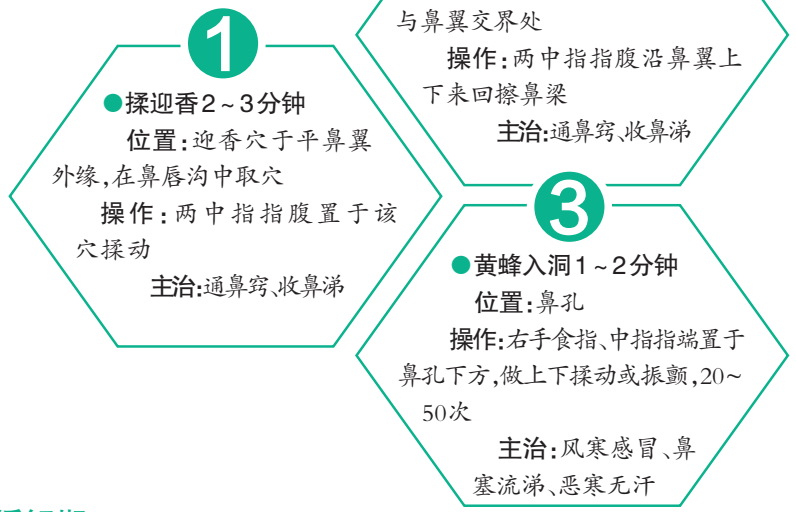
推拿手法

发作期

四大手法

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">●开天门100~200次
位置:两眉正中至前发际成一直线
操作:以两指指腹交替从两眉正中推向前发际
主治:祛风(感冒发热)、通鼻窍(鼻塞鼻炎)、定惊(惊风) | <ul style="list-style-type: none">●运太阳100~200次
位置:外眼角与眉梢连线中点后方凹陷处
操作:两中指指腹置于该穴揉动
主治:祛风(感冒发热)、止头痛、汗证、眼病 |
| <ul style="list-style-type: none">●推坎宫100~200次
位置:自眉头起沿眉梢成一横线
操作:以两指指腹自眉心同时向两侧眉梢分推
主治:祛风(感冒)、明目(眼病)、止头痛 | <ul style="list-style-type: none">●揉耳后高骨100~200次
位置:耳后乳突下约1寸许凹陷中
操作:两中指指腹置于该穴揉动
主治:祛风(感冒)、安神(睡眠、夜啼)、耳病 |

鼻部三法



缓解期

- 补脾经
位置:拇指桡侧缘,自指尖至指根呈一直线
操作:将拇指屈曲,自指尖直推至指根
功效:健脾益气、补虚扶弱、补血生肌
- 补肺经
位置:无名指掌面自指尖至指根呈一直线
操作:自指尖直推向指根
功效:补益肺气,主治体虚易感、多汗、久咳久喘
- 揉二马
位置:手背无名指与小指掌指关节后陷中
操作:置于该穴揉动
功效:补肾滋阴,主治久咳、虚喘、遗尿
- 捏脊10~20遍
位置:后背正中,整个脊柱,从大椎穴至长强穴成一条线
操作:向上捏脊10遍,“捏三提一”3遍,重提肺俞、脾俞、肾俞
功效:强壮体质,促生长发育
- 工字擦背透热2~3遍
位置:后背正中,整个脊柱,重点擦大椎穴、命门穴
操作:全掌紧贴脊柱,快速直线往返擦,至皮肤微红微热
功效:扶正祛邪,温补元气,散寒防感

推拿注意事项

- 上肢只操作左手,下肢操作双侧。推、擦法需加润肤油。
- 操作顺序为头面-上肢-躯干-下肢。或头面-上肢-下肢-躯干。捏脊、擦脊最好白天操作。
- 过饱、过饿、过累、情绪过激暂缓操作。局部皮肤有湿疹或破损要避免。发热、咽痛、暂缓操作。
- 6岁以上小儿推拿需要增加推拿的次数,每穴至少300~500次。擦捏脊操作次数增加。

文/珠江时报记者 许可可 通讯员 梁健桃

无症状≠无感染 警惕沉默杀手“丙肝”

珠江时报讯(记者/许可可 通讯员/梁雪梅 盘玮 李伟青)今年3月18日是第23个“全国爱肝日”,大多数人可能对“肝炎”一词并不陌生,但相较于知名度更高的乙肝,丙肝(丙型肝炎)却鲜有人知。

“丙肝被认为是‘沉默的杀手’。”南海疾控中心专家介绍,丙肝病人在早期一般没有特别

明显的症状,不易被察觉,进而容易漏诊。但它给肝脏和机体带来的危害同样是巨大的。

近年来,我国乙肝、丙肝、酒精肝等肝炎发病率正逐年上升。什么是丙肝?哪些人群需要进行丙肝病毒筛查?丙肝能否被治愈呢?南海疾控中心专家科普丙肝防治,助市民呵护好自己的“小心肝”。

什么是丙型肝炎?

丙型肝炎,是一种由丙型肝炎病毒(HCV)感染引起的、以肝脏病变为主的传染性疾病。常呈隐匿性感染状态。丙肝慢性化率高达60%~80%,可导致肝脏慢性炎症、

坏死和纤维化,15%~20%的慢性丙肝患者可进一步发展肝硬化或肝癌,对健康和生命危害较大。目前为止,尚无有效预防丙肝病毒感染的疫苗。

丙肝病毒如何传播?

血液传播曾是丙肝最常见的传播途径,丙肝病毒污染的血液及其制品和物品都可能导致病毒的传播。但随着对血液制品检测方法的改善,目前丙型肝炎病毒最主要的传播方式为经破损的皮肤和黏膜传播,包括使用非一次性

注射器和针头、未经严格消毒的器械、文身等。此外,性传播和母婴传播也是丙肝病毒的传播方式。

无血液暴露接触行为一般不会传染丙肝病毒,如接吻、拥抱、喷嚏/咳嗽、共用水杯/餐具等。

哪些人群需要进行丙肝病毒筛查?

南海区疾病中心提醒,有以下行为情况的高危人群要积极筛查:

1. 有文身、穿耳孔史者,与丙肝患者共用剃须刀、牙刷者等;
2. 有输血或应用输血制品史者(特别是1993年前后有输血或应用输血制品者);
3. 有医源性暴露史,包括手术、透析、不洁口腔诊疗操

作、器官或组织移植者;

4. 锐器刺伤或破损黏膜接触丙肝患者血液者;
5. 静脉药瘾者(吸毒人员),反复血液透析者(艾滋病患者);
6. 丙肝病毒感染母亲所生的子女;
7. 有高危性行为史(多性伴、男同)、HCV感染者的性伴及家庭成员。

感染丙肝病毒如何检测?

先进行丙型肝炎抗体检测(血液/唾液),显示阴性则未感染丙肝病毒,显示阳性则再进行丙肝病毒RNA

检测(血液),结果显示阴性则无感染,但需定期复检,显示阳性则代表已感染,需要积极治疗。

丙肝能治愈吗?

随着医学的发展,丙肝并不是“不治之症”,市民不必过度恐慌。早在2014年,WHO就宣告,丙型肝炎已成为一种完全可以治愈的疾病。

南海区疾控中心专家介绍,目前的治疗方案是口服DDA药物,与以往治疗方案相比副作用更小,一般能够在3~6个月完全实现丙肝治愈,不需要打针和住院。如今丙肝还被纳入门诊特殊病种,定

点医院办理治疗费用低。

目前,南海区人民医院、广东省中西医结合医院、南海区公共卫生医院为南海丙肝定点医院,可提供丙肝诊疗服务。

“对于肝炎,最重要的是做好预防工作。”疾控专家介绍,首先要养成健康的生活习惯,规律作息不熬夜,不酗酒。其次要多运动,做到营养均衡,才能更好地呵护我们的肝脏。



培育和践行

社会主义核心价值观

富强

民主

文明

和谐

自由

平等

公正

法治

爱国

敬业

诚信

友善

中共佛山市委宣传部
佛山市精神文明建设委员会办公室