



东营市无偿献血宣传进校园

本报记者 任小杰 通讯员 张森

为充分响应无偿献血宣传“六进”号召,让中小学生在小了解无偿献血知识,6月23日,东营市中心血站无偿献血知识讲座走进东营市晨阳学校。

知识讲座分为四部分,为什么需要大家来献血、什么人可以献血、献血有害健康吗、献血后要注意的事项。讲授的无偿献血知识深入显出,通俗易懂,同学们都听得津津有味,讲课过程中同学们主动与血站授课人员互动,询问一些无偿献血和关于血型的常识,整个课堂气氛十分活跃,授课最后,同学们踊跃回答献血常识小问题,回答正确的同学血站工作人员还分发了纪念品以作鼓励。

这次走进校园的活动,宣传了无偿献血知识,扩大了无偿献血对孩子们的影响,让孩子们从小了解无偿献血,关注无偿献血,热衷于公益事业,使爱的种子在她们幼小心灵中生根发芽。

孩子感冒发烧不一定要吃药

小儿体温不超过38.5℃ 多喝白开水

本报记者 吕增霞

体温决定是否用药

以发烧来说,只要孩子的体温不超过38.5℃,就可以不吃药,多喝白开水,出点汗即可。如果孩子的体温在38.5℃-39℃,要吃退烧药,推荐对乙酰氨基酚、布洛芬。如果孩子发烧达到39℃以上,除了服用退烧药,还要尽快就医。

锡霞强调,家长不要一看孩子发烧就急着退烧。孩子发烧,是身体抵抗病菌的表现。尤其是低烧(37℃左右)的孩子,更不用急着吃退烧药,喝点白开水,吃点维生素C、维生素B1,观察一两天再说。

需要提醒的是,吃完退烧药后,孩子一般会出汗,此时不少家长会用被子、厚衣服等将孩子包裹住,害怕孩子再受风寒。“这是错误的。”锡霞表示,“吃退烧药让身体出汗,目的是散热。在孩子出汗、毛孔张开时,应当适当把衣服解开散热,尤其是在气温较高的夏季。当然,此时要注意避免风直吹。千万不能一味地把孩子捂在被子里,这样热就散不出来,孩子不仅不会退烧,体温还会升高。”

鼻塞慎用西药滴鼻液

除了发烧,感冒另一个难缠的症状是鼻塞。锡霞指出,儿童鼻黏膜很薄,一般不主张滴药水,尤其是不能用西药滴鼻液。

“鼻塞通俗地讲就是鼻黏膜充血肿胀,阻碍了气流通过,是有炎症的体现。孩子鼻塞,可以先往他的鼻腔里滴一些生理盐水,或者用棉签蘸一些生理盐水在鼻腔内轻轻涂抹。生理盐水有不错的杀菌作用,对鼻黏膜没有刺激,能有效缓解鼻塞。”锡霞说。

如果孩子伴有喉咙痛的症状,可以用蒸脸器对孩子进行熏蒸,不仅能使鼻腔、咽喉更加湿润,减少不适症状,还能促进血液循环,加速疾病康复。

小儿感冒禁用阿司匹林

“有一个原则要提醒家长,孩子感冒绝对不能服用阿司匹林。服用阿司匹林可能诱发瑞氏综合征,产生肝脏和脑部的硬化,这样就无药可救了。”锡霞提醒。

“西药常用的抗病毒药是利巴韦林,但孩子感冒了不能吃这个药,因为这个药并不是专门治疗感冒的,抗病毒的效果很一般。此外,激素类药物虽然退烧很快,但是它们有可能会损伤孩子的免疫系统,也不能给孩子用。在很多小诊所,输几瓶液孩子就能很快退烧了,其实都是激素在起作用,家长必须注意鉴别。”锡霞提醒家长。

酸奶也会影响药效

服下列药和饮酸奶应间隔2小时以上

本报记者 吕增霞

酸奶口感好,并含有益生菌,很多人都非常喜欢喝。但是吃药时喝酸奶就要注意了,胜利油田中心医院药学部临床药学的医生提醒读者,因为有些药物会与酸奶中的钙、乳酸菌起反应,轻者降低药效,重者可能生成胆结石、肾结石。服下列药和饮酸奶就应间隔2小时以上。

降压药:严重的高血压患者在使用优降宁等降压药时,如果再同时喝酸奶或者吃其他奶制品,都可能引起血压骤然升高,严重者会使血压持续升高,甚

至发生高血压危象。

含铁药物:硫酸亚铁、富马酸亚铁(富血铁)、琥珀酸亚铁、枸橼酸铁铵、缓释铁等含铁制剂,是妇女、儿童缺铁性贫血的常用药,酸奶中的钙离子可与铁剂在十二指肠发生竞争,使铁剂吸收减少,降低药效。

强心药:心衰病人使用洋地黄、地高辛等强心药治疗时,如果同时又喝大量酸奶,可能出现黄视等中毒症状,甚至发生意外,因为酸奶中所含的钙能增加这些强心苷的毒性。

降血糖药:酸奶中含大量乳酸菌,而降血糖药中的二甲双胍发挥降糖作用时会增加体内的乳酸。如果长时间、较大剂量服用二甲双胍,再喝酸奶就会导致体内乳酸堆积,可能引起乳酸中毒。为避免体内乳酸堆积,服用二甲双胍期间可用其他乳制品代替酸奶。

二甲双胍发挥降糖作用时会增加体内的乳酸,而酸奶中含大量乳酸菌,进入人体也会使乳酸的量增加。如果长时间、较大剂量服用二甲双胍,喝酸奶可致体内乳酸堆积,可能引起乳酸中

毒。为避免体内乳酸堆积,服用二甲双胍期间可用其他乳制品代替酸奶。

抗生素:酸奶中的活性乳酸菌在体内会被抗生素杀灭,所以服用红霉素、四环素、氯霉素等对乳酸菌敏感的抗生素,一定要跟喝酸奶的时间错开。一来乳酸菌对这些药物敏感,二来抗生素与酸奶中的钙离子在肠道形成络合物,大大减少药物的吸收,降低疗效。虽然与酸奶同时服用会影响药效,但服抗生素后2小时再喝酸奶,却可以调节服药后引起的食欲不振、恶心呕吐、头晕等症状。

夏季妇科炎症爱缠女人 少穿紧身裤洗澡不过频

本报记者 吕增霞

入夏以来,门诊中各类妇科病患者明显增加,各种妇科炎症又进入一年的高峰期。

记者采访了解到,夏季妇科疾病多发有四大原因。一是天气炎热潮湿,病原体活跃,易滋生细菌、霉菌等,极易感染;二是有些女性夏季洗澡过频,破坏了女性阴道内弱酸性的环境,使得抵抗力下降,容易感染;三是夏季如果睡眠不足、过度疲劳或食量减少等,会使机体抵抗力降低,加上出汗多、饮水少,致尿液减少、变浓,不能及时将细菌冲走。四是天气炎热,吃冷饮和吹空调成了很多人的解暑之道,过多食用冷饮或空调温度太低易受凉,都可诱发女性盆腔炎等。

网购紧身裤穿出妇科病。夏季,不少爱美的女性爱穿紧身裤,网上购买的紧身瘦腿裤,虽然漂亮也非常薄,但是材质许多都是化纤的。侯莉莉提醒,夏天汗多,汗液中的部分有机物对霉菌来说,是很好的“粮食”,紧身裤给霉菌性阴道炎提供了一片“肥沃土壤”。

妇科炎症没好利落千万别游泳。不少女性在患有妇科炎症时仍然吃喝玩不误。专家提醒,妇科炎症没好彻底时最好别下水游泳,否则很可能使得病情反复、加重。泳池本就是诱发炎症的一个高危场所,虽然现在游泳池的水多是循环消毒,但不可能做到无菌,如果游泳池消毒不彻底就更没保障了,女性的生理结构决定了遇到不干净的水时特别容易“中招”。如果女性正处于月经期,也是绝对不能游泳的,否则很容易被水里的细菌感染。

不要长期用碱性皂清洗私处。女性阴道为弱酸性环境,有自净作用,长期用碱性肥皂或药物清洗下身,会杀死对身体有益的阴道杆菌,使局部抵抗能力下降,加上阴道为黏膜组织,很容易受刺激引起水肿,造成排尿困难,增加再次感染机会。医生建议,夏季洗澡不宜过多,一天一两次就好,洗澡的时候也不要对私密处进行特殊清洁,用清水即可,更不要长期用碱性肥皂或药物清洗下身。阴道炎作为最常见的妇科病,40%以上患者都是因为清洁方法不当造成的。