

 服务健康

儿童如何防治甲流？

春季是甲流高发季节，部分地区出现了散发病例，感染的患儿逐渐增多。那么，儿童如何防治甲流？什么情况下需要就医？地区疾控中心健康教育科科长麦吾拉·麦麦提给出以下建议：

做好保暖：虽然近日气温上升，但温差较大，不要过早给孩子减衣，以免孩子受凉、免疫力下降，给各种病毒、细菌可乘之机。

注意防护：戴口罩、勤洗手是防护的要点。口罩可以有效阻止飞沫传播，切断病毒传播途径；流水洗手可以洗掉大量病毒、细菌，减少传染源。

增加营养：一日三餐营养均衡，适当增加肉、蛋、奶优质蛋白，多补充富含维生素C的水果。但少给孩子吃牛羊肉、韭菜、大枣、桂圆等太过温燥的食物，以免产生内热，增加感染风险。

保证休息：中小学生学习不少于7—9小时，保持精力充沛，气血通达。

适当锻炼：研究表明，运动可使中性粒

细胞升高，增强自然杀伤细胞、巨噬细胞和T淋巴细胞的活力，这些细胞能吞噬入侵人体的病毒。

多喝水畅大便：每天保证孩子的饮水量，尤其是有呼吸道症状的儿童，多喝水能促进体内代谢，加速体内排毒，保证大便通畅，预防呼吸道疾病。

感染甲流后，什么情况下需要就医？麦吾拉·麦麦提提醒，如果孩子发烧超过3天，体温超过40摄氏度，出现呼吸困难、脸色苍白、惊厥、精神萎靡，或者出现呕吐腹泻、尿量减少、哭的时候没有眼泪等症状，要及时去医院就诊。

麦吾拉·麦麦提说，症状比较重的感染者、有重症高风险的高龄老人和有基础疾病的人群可以使用抗病毒药物治疗。抗病毒药物越早使用越好，在48小时内服用效果最好。服用抗病毒药物之前，最好咨询医生，在医生的指导下使用。抗病毒药物总体安全性很好，但也会出现一些不良反应，因此1岁以下的婴幼儿不能服用。

(本报记者 吴智萍 通讯员 沈新秀)

别让青光眼“偷”走你的光明

3月12日至18日是世界青光眼日，今年的主题为“关注青光眼：共识保视野，指南护光明”。

“青光眼是世界上排名第一的不可逆致盲眼病，主要由眼压的异常增高导致视神经和视功能损伤。”地区第二人民医院眼科主任、主任医师夏宏军说，40岁以上人群，随着年龄增长晶状体会逐渐硬化、变大，前房变浅，继发阻塞房水外流通道，诱发闭角型青光眼发作，所以老年人随着年龄的增长，患青光眼的概率会增加，其中女性高于男性。

“除此之外，有青光眼家族史患者，父母患青光眼，其孩子患青光眼几率比正常人高2倍；具有前房浅、眼轴短、晶体厚、角膜直径短，小眼球等解剖特征的人群更易发生青光眼；高度近视、高度远视、糖尿病患者、高血压和低血压、眼外伤病史患者、长期使用激素或者缩瞳药物的人青光眼发病率较高。”夏宏军表示，除此之外，工作压力大，吸烟嗜酒、起居无常、饮食不规律等不良生活习惯以及喜怒无常者，更容易患青光眼。

如何初步判断自己是否患了青光眼？夏宏军介绍，如果出现眼球胀痛、视力下降、视野变窄、恶心呕吐、头痛、虹视、眼睫

前额胀痛、鼻根部酸痛、畏光等症状，有患青光眼的可能，需要及时到医院就诊。

夏宏军提醒，临床中有较多患者偶尔会有眼部酸胀、偏头痛、眼干、眼涩等容易被忽视的症状，甚至有些患者没有任何症状，视力却在不知不觉中被“偷”走，等发现时往往都是晚期。

青光眼能治好吗？夏宏军说，青光眼一旦引起视神经和视功能损害，一般是不可逆的，但是通过积极的治疗，可以控制病情，维持视功能。早期发现、及早干预、定期随访，可以将青光眼的危害尽可能降到最低。青光眼可防、可控、不可怕，但不顾不顾可能导致不可逆盲。

夏宏军提醒，日常生活中不要暴饮暴食、不吸烟、不喝酒、不喝咖啡、不喝浓茶、不吃辛辣及有刺激性的食物。应多食用蔬菜、水果、粗粮、植物油等富含维生素A、B、C、E等抗氧化物食品，保持良好、愉快的情绪；少在光线昏暗的环境中工作或娱乐，不要熬夜及用眼过度，注意起居，坚持体育锻炼，但要劳逸结合，避免过度劳累，不宜做过分弯腰、低头、屏气、倒立、负重的运动，以免使腹压增加而引起眼压升高，加重病情。

(本报记者 吴智萍 通讯员 赵文艳)

春暖花开季谨防过敏性鼻炎



春暖花开季，气候干燥，空气中花粉、浮尘等致敏物增多，加上此阶段早晚温差大，容易导致过敏性鼻炎高发多发。地区第一人民医院耳鼻喉科副主任敖勇提醒，过敏体质人群外出应该戴好口罩，加强锻炼提高自身免疫力，谨防过敏性鼻炎。

“我国过敏性鼻炎的发病率接近20%，且呈逐年升高趋势。”敖勇说，过敏性鼻炎是发生在鼻腔黏膜的变态反应性疾病，是耳鼻喉科常见病。其典型症状主要是阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻塞和鼻痒。但由于很多人对过敏性鼻炎的认识及治疗存在误区，结果导致治疗效果不好且反复发作。

敖勇说，很多人认为过敏性鼻炎只不过是“小毛病”，发作时有点痛苦而已，过后仍和健康人一样，治不治无所谓。还有的人误把过敏性鼻炎当成感冒，结果导致病程迁延，持续发生鼻塞、流涕等症状，有可能诱发鼻窦炎、鼻息肉。长期治疗不当，还会导致中耳炎、嗅觉丧失，甚至诱发支气管哮喘。

如何预防过敏性鼻炎？“过敏性鼻炎最根本的保健措施是了解引起自己过敏的物质，即过敏原，并尽量避开。”敖勇提醒，在

户外时，应尽可能避免接触花草以及各种树木的花絮和散落的花粉，还要注意干冷空气刺激鼻孔，必须外出时戴好口罩。同时，还要注意劳逸结合，防止受凉，加强锻炼，保持室内整洁卫生。在日常生活中，根据天气变化及时增减衣服、多吃蔬菜水果、多运动增强体质、适当补充维生素C、保证充足睡眠等都是预防感冒的措施。还应彻底杀灭蟑螂等害虫，远离宠物，避免宠物的毛发等引发过敏。对过敏性鼻炎“定时”发作的患者，可根据季节变换早期干预、提前治疗，在医师指导下口服抗过敏药物以及使用鼻腔类固醇激素喷剂，可有效预防过敏性鼻炎发作。

敖勇建议，过敏性鼻炎患者可以搓热左右两手中指指肚，同时夹紧鼻梁两侧，顺着鼻梁用力向上推至神庭穴（发迹边缘），紧接着向下推至鼻翼旁，快速推100次左右，使鼻腔内有热感为佳。接着手指按揉迎香穴（鼻翼两旁凹陷处）、印堂穴（两眉正中）1分钟，以有酸胀感为佳。搓揉鼻准（俗称鼻尖子）1分钟，以鼻腔有热感为佳。以上方法，每日按摩2次。

(本报记者 吴智萍 通讯员 曹瀚文)

 饮食与健康

吃野菜不要忽略食品安全



春天，万物复苏，各式鲜嫩多汁、风味独特的野菜成为不少人餐桌上的美味。那么，怎么吃野菜才能做到既美味营养且安全呢？

地区疾控中心综合卫生科科长周红亮提醒，野菜是初春时节的应季食品，可以吃，但应该健康、安全食用。

周红亮说，春天是野菜生长成熟的季节，人们

常常把野菜当成“换换口味”的调剂品，丰富自己的餐桌。野菜是草本植物，野菜中的膳食纤维含量较高，适量吃野菜可以促进胃肠道蠕动，具有通便功效，有益于人体肠道健康；多数野菜具有清热去火的功效，适量吃野菜可以辅助人体祛除体内的火热邪气，具有一定的养生保健作用。

“地区年均日照时间长，非常适宜各种野菜的生长，野菜种类繁多，常见的野菜有荠菜、蒲公英、马齿苋等。”周红亮提醒，偶尔吃野菜，可以改善口味，但有些野菜具有寒凉属性，脾胃虚弱的人不宜食用野菜。尤其是有些有毒植物和野菜长相酷似，难以鉴别，一旦不小心采摘并且食用，容易导致食物中毒，严重者甚至会威胁生命。其次，生长在工业废水流经地域、路边以及公园的野菜，由于可能会受到工业废水、汽车尾气以及除草剂、杀虫剂等污染，不建议食用。

要谨“肾”这个病来得静悄悄

 保健课堂

要说肾脏是个工作起来任劳任怨的好同志，即使受到部分损伤也会“加班加点”地履行职责。这也意味着，早期的肾脏出现问题，不容易被我们察觉。如何才能发现慢性肾病的蛛丝马迹？医生来教大家几个自查妙招。

慢性肾病是个“沉默杀手”

肾脏是人体的“净化工厂”，其主要功能是净化血液和回收有用物质，能够排出含大量代谢废物的尿液，调节身体的水、电解质、酸碱平衡，回收葡萄糖、蛋白质、氨基酸、碳酸氢根、钙、磷等营养物质，实现机体内环境稳定。此外，肾脏还能促进红细胞生成、调控血压、调节维生素D和骨代谢等很多功能。

肾脏的储备功能很强大，即使受到部分损伤，肾脏也会“加班加点”地履行职责，直到残存30%—50%肾单位，甚至发展到尿毒症阶段也不出现特别严重的症状。

根据研究数据显示，我国慢性肾脏病发病率高达10.8%，患者总数超过1.3亿，其中近3000万患者有可能发展为尿毒症，慢性肾脏病是名副其实的“沉默杀手”！早发现、早诊断、早治疗是战胜

肾脏疾病的“法宝”。

肾脏好不好自查有妙招

那么，在日常生活中我们如何早期发现肾脏病呢？可以从以下几个方面自查：

浮肿 早晨起床经常出现眼皮水肿，睡前按压“脚脖子”或“迎面骨”出现凹陷，而且不易恢复。

排尿异常 尿中泡沫多且不易消散；尿色异常，不是清亮的黄色；睡眠过程中频繁“起夜”，即夜间小便次数增多（正常人0—1次）。

乏力 经常出现乏力、活动无力、恶心、呕吐、不想吃饭等表现，严重时还会出现喘息、呼吸困难等。

面色苍白 面无血色，指甲、眼睑、牙龈、手掌等发白，贫血程度加重会有嗜睡、乏力、记忆力下降、头晕等表现。

高血压 血压增高也是肾脏疾病加重和进展的信号。

化验指标 这里强调尿常规、血肌酐、肾脏超声检查是肾病早期筛查必备项目，一般健康体检都会涵盖这几项检查，一定不要忽略这些最简单的检查，同样不要忽略这些检查的异常结果，一旦有不正常的结果，一定要到肾内科专科就诊。

不良生活习惯让肾“很受伤”

我们的一些习惯正在无声无息地给肾脏带来

 运动提示

踏青，如何才能既休闲又健康？

摄取较多的“空气维生素负离子”，起到健脑驱劳、振奋精神的作用。

防昆虫叮咬。春天万物复苏，各种昆虫滋生，如果不慎被昆虫叮咬，切莫置之不理，更不可搔抓，要立即涂抹风油精或皮炎平等制剂，被松毛虫、蜘蛛、蜜蜂、蝎子等叮伤后，要冷敷处理。

预防花粉过敏。最好先了解自己是否对花粉过敏，如果没有进行彻底的脱敏治疗，在选择春游地点时尽量回避有花之处。出游前，可事先口服扑尔敏或安其敏等抗过敏药物。户外活动时，不要在草地上睡觉，不要用口唇、鼻子及面部直接与花朵或树叶接触，以免引起身体过敏。

注意防晒。春季的紫外线较强，如面部皮肤被太阳晒得通红发热，千万别用冷水洗面，先让皮肤缓一会儿再用温水洗。春季皮肤容易脱水，嘴唇和手足容易干裂开口，要及时涂抹防晒用品，但不要化妆，因为旅行中易出汗，易引发毛囊炎或化妆品感染。

(本报记者 吴智萍 通讯员 曹瀚文)

久坐办公腰背不适？或与坐姿有关

长时间办公一坐就是一整天？久坐后很多人腰酸背痛脖子硬。广东省中医院骨科林定坤教授提醒，错误的坐姿会让人浑身难受，甚至引起颈腰椎问题，正确的坐姿应是“挺腰端坐”。

这些错误坐姿你中招了吗？

姿势一：腰部悬空的放松式坐姿

这种坐姿看起来很放松，实际上腰部悬空、胸腰椎后凸，腰部会承受比平时更大的负荷。它不仅使腰部小关节张开，而且会导致腰椎间盘重心后移，时间长了，还容易出现腰部后侧肌肉的损伤，甚至是腰椎间盘突出。

姿势二：腰后垫枕来支撑

很多人觉得腰部悬空不舒服，会加一个垫枕放在腰部，这样能够增加与腰背曲度的支撑，腰痛和腰椎间盘突出的几率也会有所减少。但是骶尾部还是受压明显，容易出现酸痛。

同时，为了保持眼睛的平视，颈椎需要代

偿性进行“前屈”，易形成“富贵包”。而颈部后方结构尤其是肌肉组织进一步受到拉伸，颈椎间盘承受更大的压力，并且不平衡受力也容易造成颈部后方肌筋膜劳损、颈椎曲度变直，甚至颈椎间盘突出。简单地说，腰舒服了，脖子却很受伤。

姿势三：整个背部靠椅背支撑

这种坐姿使身体的重量落在双侧的坐骨结节上，骶尾部完全不受压。腰骶部紧靠椅子的靠背，避免了腰部悬空，有效避免腰椎受伤。颈椎“前屈”的程度较轻，颈胸后侧的张力较少，椎间盘也受力较为均匀。

但头颈还是在胸椎的前方，颈部的椎间盘受力不是最均匀的。而且，这种坐姿基本上是靠椅子给“撑”起来的，对于脊柱相关的神经肌肉训练不足，对椅子的依赖程度很大。

怎样才是最正确的坐姿？

林定坤教授团队经研究，认为最为科学、合理、有效的姿势是“挺腰端坐”！



在挺腰端坐状态下，脊柱处于直立状态，最符合契合脊柱的生理状态，脊柱自身的曲度也能够得到较好的保持，椎间盘的应力无明显的偏倚，后方结构亦没有受到拉伸。而颈椎在脊柱直立的状态下，也无需通过“前屈”代偿的方式来保持眼睛平视，还能增强肌肉力量，使椎间盘受力均匀，能大大减少颈椎病和腰椎间盘突出的发生。

从中医养生角度来看，这也是一种扶阳的坐姿，能够降低工作中“精气”的损耗程度。

而正确坐姿的养成，关键在于自觉与坚持，3—4周后大脑会形成记忆，坐姿正确了，也能养护脊柱。

当然，如果想更好地达到养护脊柱、预防慢性筋骨病的效果，还要避免久坐，每坐30—45分钟，就起身活动一下。

据《广州日报》

本版由地区卫生健康委员会协办

本版编辑：李义真 组版：何朝悦 校对：李树涛