

## 如何保护孩子的健康

□ 刘 磊

保护孩子的健康是每个妈妈都非常关心的事情。在孩子的成长过程中,妈妈需要时刻关注孩子的饮食、作息、运动以及心理等方面,确保孩子能够健康成长。以下是一些趣味科普知识,帮助妈妈们更好地保护孩子的健康。

### 一、饮食篇

**均衡营养:** 孩子的饮食应该包含五大类食物,即谷物、蔬菜、水果、肉类和奶制品。妈妈们可以通过制作色彩缤纷的餐盘,让孩子对食物产生兴趣,从而养成良好的饮食习惯。

**适量进食:** 避免孩子暴饮暴食,定时定量地进食有助于消化系统的健康。妈妈们可以设定固定的用餐时间,让孩子形成规律的饮食习惯。

**远离垃圾食品:** 垃圾食品往往含有过多的油脂、糖分和添加剂,对孩子的健康不利。

妈妈们可以引导孩子选择健康的零食,如水果、坚果等。

### 二、作息篇

**充足睡眠:** 孩子每天需要足够的睡眠来促进身体发育和大脑功能的发展。妈妈们可以为孩子营造一个安静、舒适的睡眠环境,制定合理的作息时间表。

**规律作息:** 保持规律的作息有助于孩子建立良好的生物钟,提高睡眠质量。妈妈们可以引导孩子按时起床、睡觉,避免熬夜和赖床。

**适度休息:** 孩子在学习和玩耍时也需要适当的休息,以缓解疲劳和恢复精力。妈妈们可以合理安排孩子的活动和休息时间,让孩子在轻松愉快的氛围中成长。

### 三、运动篇

**户外运动:** 户外运动有助于孩子呼吸新鲜空气,增强身体素质。妈妈们可以带孩子去

公园、运动场等地方进行户外活动,让孩子享受运动的乐趣。

**多样化运动:** 孩子可以尝试不同的运动项目,以全面发展身体素质。妈妈们可以根据孩子的兴趣和特长,选择适合的运动项目,如游泳、篮球、舞蹈等。

**适度锻炼:** 运动虽好,但也要适度。过度运动可能导致孩子身体疲劳或受伤。妈妈们要根据孩子的年龄和身体状况,合理安排运动时间和强度。

### 四、心理篇

**关爱陪伴:** 孩子的心理健康同样重要。妈妈们要多陪伴孩子,关心他们的情感需求,给予足够的关爱和支持。

**鼓励肯定:** 孩子的自信心和自尊心需要得到培养和保护。妈妈们要善于发现孩子的优点和进步,及时给予鼓励和肯定,让孩子在成长过程中充满自信。

教会孩子应对压力:生活中难免会遇到各种压力和挑战,妈妈们要教会孩子如何正确应对压力,培养他们的抗挫能力和适应能力。

### 五、健康知识普及

**趣味科普活动:** 妈妈们可以通过举办趣味科普活动,如制作健康知识卡片、观看科普动画片等,让孩子在轻松愉快的氛围中了解健康知识。

**互动学习:** 妈妈们可以与孩子一起参加健康讲座、亲子运动会等活动,增进亲子关系的同时,让孩子在实践中学习和掌握健康知识。

总之,保护孩子的健康需要妈妈们在饮食、作息、运动和心理等方面给予全方位的关注和照顾。通过趣味科普的方式,让孩子们在快乐中学习和成长,健康地度过每一个美好的时光。

(作者单位:唐山市丰润区第二人民医院)

## 前列腺增生的饮水方式与技巧

□ 何建芳

前列腺增生是一种常见的男性泌尿系统疾病,随着年龄的增长,前列腺会逐渐增大,从而导致一系列症状,如尿频、尿急、尿不尽、夜尿增多等。在这些症状中,饮水是影响前列腺增生的一个重要因素。为了更好地控制症状,我们需要了解一些饮水技巧,以及与饮食和生活习惯相关的知识。

### 一、正确饮水方式

**1. 少量多次饮水:** 尽量保持小口喝水,每次喝水间隔时间不宜过长。这样可以帮助保持尿液的浓度相对稳定,减少对前列腺的刺激。

**2. 睡前避免大量饮水:** 夜间睡眠时,身体代谢率降低,排尿次数减少,因此睡前尽量避免大量饮水,以免影响睡眠质量。

**3. 喝温水:** 尽量选择温水,避免喝过冷或过热的饮料。过冷的饮料可能会刺激胃肠道,影响消化功能,而过热的饮料可能会损伤前列腺。

### 二、其他饮水技巧

**1. 饮水时间:** 尽量选择在白天饮水,避免在睡前或夜间饮水。同时,尽量选择固定的时间喝水,以养成良好的饮水习惯。

**2. 饮水量:** 根据个人情况适量饮水,一般建议每天饮水量为1500-2500毫升左右。饮水量可根据季节、气温、出汗量等因素适当调整。

### 三、饮食与前列腺增生的关系

除了饮水方式外,饮食也对前列腺增生有一定影响。以下是一些饮食建议:

**1. 多吃富含纤维的食物:** 如蔬菜、水果

等,有助于保持大便通畅,减少因排便困难对前列腺的刺激。

**2. 避免过多摄入辛辣食物:** 如辣椒、胡椒等,以免刺激前列腺充血水肿。

**3. 适量摄入抗氧化食物:** 如富含维生素C和E的食物,有助于保护前列腺细胞膜,增强前列腺的抗感染能力。

### 四、如何缓解症状?

除了注意饮水方式外,缓解前列腺增生的症状还可以采取以下措施:

**1. 多运动:** 适当增加体育锻炼可以增强身体的代谢和免疫力,有助于缓解症状。

**2. 放松心情:** 保持心情舒畅有助于减轻症状。如果症状持续加重或难以缓解,建议及时就医。

### 五、预防措施

预防前列腺增生需要注意以下几点:

**1. 定期进行体检:** 及早发现前列腺增生症状并采取相应措施,有助于预防病情加重。

**2. 保持健康的生活方式:** 包括良好的作息时间、饮食规律、适量运动等。

**3. 避免过度劳累:** 过度劳累可能导致身体抵抗力下降,增加患病风险。

总之,前列腺增生是一种常见的男性泌尿系统疾病,通过正确的饮水方式、饮食调整和预防措施可以有效控制症状。同时,保持良好的心态和生活习惯对于身体健康至关重要。如果您有任何疑问或需要帮助,请及时咨询医生或专业医疗机构。

(作者单位:涿鹿县中医院)

## 腰椎管狭窄的症状及治疗方法

□ 陈霄霞

腰椎管狭窄是一种常见的腰部疾病,它主要是由于腰椎管内神经受压,导致神经支配的区域出现疼痛、麻木、无力等症状。如果长期忽视腰椎管狭窄,可能会对我们的生活质量造成严重影响。本文将介绍腰椎管狭窄的常见症状、发病原因、预防和治疗方式,帮助大家了解并警惕这种疾病。

### 一、认识腰椎管狭窄

腰椎管狭窄,也称为腰椎管狭窄症,是一种常见的腰椎疾病,主要症状为腰疼、腿重、行走困难等。腰椎管狭窄的发病原因可能包括椎间盘突出、骨质增生、黄韧带肥厚等,这些因素导致椎管内神经受压,引发一系列症状。

### 二、症状表现

腰椎管狭窄的主要症状包括腰疼、腿疼、腿麻、无力等。疼痛通常在腰部和腿部,尤其是坐骨神经区域。患者可能感到行走困难,因为疼痛和无力使患者难以长时间行走或站立。此外,一些患者可能会出现间歇性跛行,即行走一段距离后会出现疼痛和无力,需要休息一段时间才能继续行走。

### 三、如何预防腰椎管狭窄

**1. 保持良好的生活习惯:** 保持适当的体重,避免过重或过度肥胖。定期运动,增强腰部和腿部肌肉的力量,提高身体的柔韧性。

**2. 保持良好的姿势:** 避免长时间保持同一姿势,尤其是弯腰或过度伸展。在工作或生活

中,定期调整姿势,避免腰部和腿部过度疲劳。

**3. 正确的劳动姿势:** 在搬重物或进行体力劳动时,要保持正确的姿势,避免过度用力或使用不当的姿势造成腰部损伤。

**4. 避免长时间坐立:** 长时间坐立时,要定期起身活动,放松腰部肌肉。

**5. 适当的休息和恢复:** 如果出现腰疼或腿部不适,应适当休息和恢复,避免症状加重。

### 四、治疗腰椎管狭窄的方法

**1. 非手术治疗:** 对于轻度或中度的腰椎管狭窄患者,非手术治疗通常是首选方法。包括物理治疗、药物治疗等。这些方法可以缓解症状,改善生活质量。

**2. 手术治疗:** 对于严重或保守治疗无效

的腰椎管狭窄患者,可能需要进行手术治疗。手术的目的是去除引起压迫的病因,以解除神经受压的症状。

总的来说,预防和治理腰椎管狭窄需要我们从日常生活中做出改变,注意保持良好的生活习惯和姿势,避免长时间坐立和弯腰。如果出现腰疼、腿疼、腿麻等不适症状,应及时就医,接受专业医生的诊断和治疗建议。

最后,我们要提醒广大读者朋友,腰椎管狭窄是一种常见的疾病,但只要我们了解其症状和发病原因,采取正确的预防和治疗措施,就能有效提高生活质量。让我们一起警惕腰椎管狭窄,保护我们的腰部健康!

(作者单位:固安县中医院)

## 术后感染的预防措施与护理要点

□ 邵 巍

术后感染是手术后的常见并发症之一,可能会对患者的身体造成不良影响,甚至加重病情。因此,预防和护理术后感染非常重要。下面将详细介绍如何预防和护理术后感染。

### 一、预防措施

**1. 术前准备:** 术前应做好清洁工作,包括清洁手术区域、口腔、鼻腔、尿道等部位。同时,应避免手术前过度疲劳,保持良好的睡眠和饮食。这样可以提高患者身体免疫力,降低术后感染的风险。

**2. 手术技巧:** 手术过程中应遵循无菌原则,尽量减少皮肤、组织等污染的风险。手术器械应定期消毒,确保消毒效果。这样可以减少细菌的入侵,从而降低感染的风险。

**3. 抗菌药物的使用:** 合理使用抗菌药物可以显著降低术后感染的风险。应在医生的指导下使用抗菌药物,避免滥用。

**4. 增强免疫力:** 术后可以通过饮食调理、适当运动等方式增强身体免疫力,有助于预防术后感染。

**5. 保持手术部位清洁:** 对于需要长期接触血液、体液等液体的手术,如骨科手术、外科手术等,应特别注意保持手术部位清洁,避免污染。

### 二、护理要点

**1. 密切观察生命体征:** 术后应密切观察患者的生命体征,如体温、呼吸、心率等,如有异常应及时就医。

**2. 保持伤口清洁干燥:** 定期更换敷料,如

发现伤口有渗出、红肿等感染迹象,应及时就医。同时,避免伤口部位沾水或污染,以免加重感染。

**3. 合理饮食:** 术后应给予患者清淡、易消化的食物,补充足够的营养,促进伤口愈合。同时,多喝水可以促进体内代谢废物排出,有助于预防感染。

**4. 保持呼吸道通畅:** 对于术后出现咳嗽、咳痰等症状的患者,应及时给予止咳化痰药物,并保持呼吸道通畅。这样可以避免肺部感染的发生。

**5. 预防褥疮:** 对于术后卧床的患者,应定期帮助其更换体位,避免褥疮的发生。这样可以提高患者的舒适度,降低感染的风险。

**6. 心理护理:** 术后患者可能会感到焦虑、

紧张等情绪,应及时给予心理支持,帮助患者缓解不良情绪。良好的心理状态可以提高患者的抵抗力,有助于预防感染。

**7. 康复锻炼:** 术后康复锻炼可以帮助患者加速恢复,提高身体免疫力,从而预防感染。应根据医生的建议,制定合理的康复锻炼计划。

总之,术后感染的预防与护理非常重要。通过术前准备、手术技巧、合理使用抗菌药物、增强身体免疫力、保持手术部位清洁、密切观察生命体征、保持呼吸道通畅、预防褥疮等多方面的措施,可以有效地预防和护理术后感染。如出现异常情况,应及时就医。同时,应重视患者的心理护理,给予关心和支持,帮助患者积极面对疾病,早日康复。

(作者单位:大城县中医医院)