

孩子久咳不愈?试试这些方法

冬季,儿童呼吸道感染性疾病呈现高发态势,其主要症状表现为发热、咳嗽、咳痰、咽痛等。众多孩子在经过治疗后,发热、咽痛等症状得以缓解,然而咳嗽、咳痰的症状却迟迟不见好转。如何助力孩子缓解咳嗽,帮助痰液排出呢?

据河南省儿童医院郑东院区中医科主治中医师孟欣介绍,咳嗽属于人体的一种保护性反射,有益于清除呼吸道内的分泌物以及吸入的异物、病原微生物等。就呼吸道感染所引发的咳嗽而言,患儿大多表现为刺激性干咳或者

咳少量白色黏液痰,具备一定自愈性,通常在一至两周内能够自行缓解。倘若咳嗽、咳痰在3周及以上仍未得以缓解,或者伴有高烧、胸痛、呼吸急促,咳出带血的痰或者大量脓性痰,以及体重显著下降或者极度疲劳等症状,就需要予以高度重视,建议及时前往医院诊治。

“若咳嗽频繁、剧烈且对日常生活造成影响,可以服用相关药物进行治疗。”孟欣指出,干燥和寒冷的环境皆有可能刺激呼吸道,致使咳嗽更为频繁。家长在照料咳嗽患

儿时,应当保持室内空气流通、清新且无异味,不能有过于刺激的气味;保持室内温度约在20℃,室内湿度在55%~60%之间。

倘若孩子在夜间咳嗽、咳痰,可以鼓励孩子频繁变换体位或者用枕头将孩子头部垫高,在减少鼻腔分泌物向后引流的同时,助力痰液排出。对于有痰难以咳出的孩子,家长可以为孩子拍背,使其痰液松动,以便孩子更容易地把痰咳出。

如何掌握正确的拍背手法?孟欣表示,应当将手掌合成勺状,拇指

指紧挨着其余四指,借助肩肘关节带动手掌,让手掌小鱼际肌在两肺部位有节奏地由下往上,由两边向中间有次序、有节奏地拍打,并能够发出空而深的声音。拍背的力度以患儿不感到疼痛为宜,在拍背同时鼓励孩子进行深呼吸、咳嗽、咳痰。每次拍3~5分钟,每天3~4次。

孟欣提示,拍背所采用的体位通常会依据孩子的病情选择侧卧位或者坐位;拍背时间要与进餐时间间隔开,一般建议在餐前半小时或者餐后2小时进行。(据人民网)

冬吃3种蔬菜

给肠道洗个澡



茼蒿 性平、味辛甘,适合众多人群食用。其特殊香味的挥发油和丰富粗纤维,有助宽中理气、消食开胃、增强食欲、润肠通便;其芬芳气味,可以消痰开郁、避秽化浊、醒脑安神。茼蒿凉拌,效用最佳,可用沸水焯烫,以芝麻油、精盐、醋、味精调味,清淡

可口。

膳食纤维是大肠的好帮手,肠道膳食纤维不够,无法促进肠道蠕动,自然而然就堆积淤堵不出来。除了富含膳食纤维的蔬菜,还可以多吃以下食物。

杂豆、蘑菇 平时饮食多吃一些杂豆(如黑豆、红豆、黄豆、鹰嘴

豆等)和菌菇类(如香菇、金针菇、口蘑等)。从膳食纤维含量上来看,菌菇和豆类毫不逊色于蔬果。豆类除了富含膳食纤维,还能给肠道益生菌供能,建议便秘的人多吃。

海藻类 海带、裙带菜、海草、紫菜、石花菜这些食物,含有大量植物胶原成分,能促进体内废物排出,减少便秘,清洁肠道,是人体新陈代谢的好帮手。

粗粮类 粗粮中不光富含膳食纤维,还含有粗纤维,能够帮助加快肠胃蠕动,最典型的代表就是燕麦、南瓜、红薯等。

(据《中国中医药报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求支付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

友情提示

新城区闻都广告设计服务部为《北方新报》分类广告独家发布方,其余任何自称《北方新报》或使用与《北方新报》近似名称的单位、网站及个人开展广告业务均与我单位无关,请广大客户注意甄别,避免带来不便和经济损失!

咨询电话:0471-6659562
《北方新报》编辑部

声明

根据武川县人民法院、呼和浩特市中级人民法院(2024)内01民终6487号判决书,确认于永斌(身份证号:152150100561202753A)为公司的法定代表人,现因武川县富川矿业有限责任公司原法人不配合办理一公司证照印鉴等资料物品的交接,为不影响公司正常经营,现声明武川县富川矿业有限责任公司证照印鉴等资料物品作废,特此声明。

内蒙古神宇装备制造有限公司煤矿机械制造及维修项目环境影响评价公众参与第二次信息公示

《内蒙古神宇装备制造有限公司煤矿机械制造及维修项目》(征求意见稿)已编制完成,现向公众征求该项目环境影响相关意见,征求意见稿查阅方式和途径、征求意见的公众范围、公众提出意见的方式和途径、公众提出意见起止时间等相关事宜请在印象·鄂尔多斯网站内查阅(网址:<http://www.0477e.com/read.asp?=/2257>)。

内蒙古神宇装备制造有限公司
2025年1月8日

工程项目债权债务清算公告

内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的乌兰察布市2017年京宁热电集中供汽项目(一标段)工程项目建设于2019年10月16日全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其他款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起60天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。

联系电话:张经理 固定电话:18048362932。

内蒙古第三建筑工程有限公司
2025年1月10日

关于召开股东会的函明公告

呼和浩特市城拓环通工程管理服务有限公司股东:根据《公司法》、《呼和浩特市城拓环通工程管理服务有限公司章程》,公司于2025年1月26日在呼和浩特市金融财大厦一楼会议室召开股东会,会议内容:更换公司经理、董事及监事,由于联系不到股东现特此公告,请股东义乌呼市股权投资基金合伙企业(有限合伙)自公告发出之日起十五日内,与我公司取得联系,如逾期未联系则视为放弃本次股东会表决权。

呼和浩特市城拓环通工程管理有限公司

2025年1月10日

注销公告

赤峰市松山区振兴乌兰牧骑

51150504MJY483795D,依据

《社会团体登记管理条例》规定拟

向赤峰市松山区民政局申请注销登

记,请债权人于公告发布之日起45

日内向本单位清算组织申报债

务,特此公告。赤峰市松山区振兴

乌兰牧骑 2025年1月10日

遗失声明

●呼和浩特市回民区秀娜化妆

品经销部遗失公章、核算码:

J190005181401,账户号码:

0602001009024809832,开户

银行:中国工商银行呼和浩特大北

支行,特此声明

●内蒙古神宇装备制造有限公司

2025年1月10日

遗失声明

内蒙古神宇装备制造有限公司

2025年1月10日