

宝宝烂嘴角怎么办 护理注意 3 件事

常常见到有的孩子口角一侧或双侧先出现湿白,有些小疱,渐渐地转为糜烂,并有渗血结痂,这是宝宝口角发生了糜烂,也就是我们常说的烂嘴角。很多人认为宝宝烂嘴角就是上火了,于是给吃很多降火的东西。但事实上,宝宝烂嘴角不一定是上火,也可能是缺乏某些微量元素。宝宝烂嘴角到底是怎么回事?宝宝烂嘴角该如何护理?

宝宝烂嘴角的原因

缺乏维生素 B:平时吃动物内脏、蛋

类、奶类、新鲜蔬菜、豆类、粗米面等较少,人体内缺少了维生素 B2 容易引起烂嘴角。

缺锌:有研究显示,约 1067% 的锌缺乏患儿有口角糜烂或干裂。

传染性口角炎:常为维生素 B2 缺乏的同时由霉菌感染引起。长期滥用抗菌素或患有胃肠道疾病的孩子,也容易缺乏维生素 B2 而得口角炎。

口角疱疹:多由疱疹病毒引起,患儿开始口角皮肤有痒感,继而发红有灼热感。可发生多个小水疱,疱破后结痂,待痂皮脱落后自然痊愈。

烂嘴角该如何护理

1.注意口腔卫生

饭后应让孩子漱口,睡觉前不要让孩子吃东西,也不要喝奶,以免食物残渣留在口腔内,滋生细菌。

2.均衡饮食多喝水

让宝宝克服偏食习惯,多吃含核黄素丰富的食物、蔬菜和瓜果,如粗粮、豆制品、动物肝脏、牛奶、大白菜、菠菜、花菜、苹果、香蕉、梨等。此外还要注意对富含维生素(尤其是 B 族维生素)、矿物质的食物的补充,如动物肝脏、瘦肉、禽蛋、

新鲜绿叶蔬菜等。注意让宝宝多喝水,加速体内毒素的排出,促使机体维持良好的状态。

3.注意护理

准备一支宝宝专用润唇膏,每餐饭后,先将小嘴巴擦干净,然后涂一次,到临睡前再涂一次。如果宝宝口角开裂,引起疼痛,可给口角处涂些香油、软膏之类,保持湿润,也可以口服 B 族维生素,以帮助黏膜恢复。同时注意提醒宝宝不要用舌头舔,以防细菌感染或使干裂现象更加严重。

突然变胖 可能只是水肿

3.毛细血管壁通透性增高

第三方面,同样是由于毛细血管的原因,毛细血管壁的通透性增加,使得体液循环过程受到阻碍。血管中的活性物质如组织胺、激肽、细菌毒素都会使毛细血管壁的通透性增加。炎性病灶的水肿即是由于这种原因导致的,血管壁受损的部位是水肿发生的高危区,血管神经性水肿就是如此,常见于血管壁有问题的部位。

4.淋巴回流受阻

淋巴液的流动是体液循环的一大环节,当淋巴循环受到破坏时,水肿发生的机率非常大。例如,当进行乳腺癌根治术后,由于将部分的淋巴结切除了,身体局部的淋巴循环受到了破坏,可能会引起侧上肢部位的水肿。其他一些疾病,假如使得淋巴管堵塞或者产生其他的问题,导致淋巴回流受阻的话,常常引起局部的水肿。

如何消除水肿

1.清淡饮食,低盐低油

造成水肿的其中一个重要原因就是饮食习惯的重口、重油。因此,从饮食上预防、治疗水肿,首先就要“忌重”,要以低盐分、低糖分、低油分的食物为主。平时少吃浓油赤酱、腌制食物、煎炸食物,以及含糖饮料。烹调时,最好以橄榄油取代平时所用的豆

油、菜油等。这样才能减少水肿的几率。

2.饮食结构多元化,多吃排水利尿食物

单一的饮食结构极易造成人体某些代谢矿物质以及微量元素的缺乏,因此平时要调整自己的饮食结构,每餐尽量食用 5 种以上的蔬菜,餐外用水果代替零食,以帮助排水利尿的食物,如薏仁水、红豆、冬瓜、西瓜、菠菜等为宜。这些食物都能通过帮助人体内循环来促进机体代谢,缓解水肿现象。

3.多喝水促进新陈代谢

喝水对于瘦身真的很重要,多喝水可以使排泄顺畅,可以美化肌肤,促进新陈代谢,可以冲淡胃酸,有效抑制食欲,可以促进排汗、排尿、排毒,可以促进排出黑色素。

人体中,有 70%是水,喝水有助于排毒,因此多喝水真的很重要。建议一天至少要喝 1500mL 的水,不够的话,身体的毒素

无法排出,就会容易变胖。

4.维生素 E 帮助去除水肿

血液循环不好,就很容易引致脚部浮肿,含维生素 E 的食物,可帮助加速血液循环,预防腿部肌肉松弛等。含丰富维生素 E 的食物包括杏仁、花生、小麦胚芽等。

5.维生素 B 群加速新陈代谢

维生素 B1 可以将糖分转化为能量,而 B2 则可以加速脂肪的新陈代谢,多吃维生素 B 丰富的食物,如冬菇、芝麻、豆腐、花生、菠菜等。

6.避寒,避生,避上火

寒性、生冷的食物还造成人体质偏寒,从而诱使人体对优质蛋白质的摄取不足,进一步造成心脏、肾脏功能不良,影响基础代谢率,体内多余水分排除不掉。上火的食物又会加重代谢紊乱。因此,易导致上火的食物,如坚果类食物以及属寒性的冬瓜、黄瓜、白萝卜等要避而远之。

你是否遇到过以下情况呢?一夜之间,眼睛肿了,脸也肿了,戴的戒指也突然变紧,常穿的鞋子突然需要费力才穿得下……以上症状都可以称为水肿。水肿对于女性的美丽来说是大敌,明明不是很胖,但整个人看上去就是胖。那么为什么有些人会水肿呢?该如何消除呢?在推荐几个消水肿的小秘诀前,让我们先来了解一下引起水肿的原因。

导致水肿的原因

1.血浆胶体渗透压降低

这种情况是由于营养不良所导致的,对摄入的蛋白质的吸收不够充分,无法提供身体正常生理活动所需的足够能量。伴随有大量蛋白尿产生的人更需要注意,这是由于肾脏出现了问题。当血浆中的蛋白量下降到一定程度时,血浆胶体渗透压降低,水肿产生的机率就很大了,而且常常是全身性的水肿。

2.毛细血管内流体静力压升高

由于体液循环中的静脉回流受阻,毛细血管内流体压力升高,在受阻的相应部位处就会产生积水或者是水肿。肝硬化引起胃肠壁水肿就是其中之一。另外,在人的心力衰竭时,产生的腔静脉回流障碍也有可能引发水肿,而且,也是全身性的。这是诱发水肿的第二大方面。

嘉兴市妇幼保健院 开设全市首家“HPV 疫苗咨询门诊”

最近小姐妹见面流行一句话“到香港打 HPV 疫苗去吗?”可能很多人会抛出什么是 HPV 疫苗,为什么要打,打这个疫苗安全吗,什么年龄可以打等一连串问题。

其实,HPV 的中文名称是“人乳头状瘤病毒”。这种病毒的家族非常庞大,有 100 多个成员,其中还分“高危型”和“低危型”。低危型的 HPV 会引起生殖道疣,高危型的 HPV 持续感染是导致宫颈癌和癌前病变的主要病因。高危型包括 HPV16、18、31、33、35、39、45、51、52、56、58、59、68。

那什么是预防性 HPV 疫苗呢?HPV 疫苗含 HPV 病毒的主要衣壳蛋白 L1,它能自我组装成类似 HPV 病毒样颗粒,诱导机体产生特异抗体。目前世界范围内有三种预防性 HPV 疫苗。二价疫苗:针对 HPV16、18 型;四价疫苗:针对 HPV6、11、16、18 型;九价疫苗:针对 HPV6、11、16、18、31、33、45、52、58 型。目前浙江省包括嘉兴范围内仅有 HPV 二价和四价疫苗。

接种预防性 HPV 疫苗有必要吗?接种预防性 HPV 疫苗对子宫颈癌的预防率可达 70%以上,还可以预防外阴、阴道癌和生殖道疣。

预防性 HPV 疫苗接种后会出现什么不良反应?安全吗?接种后局部和全身反应通常较轻微。WHO 大量数据认为 HPV 疫苗在预防子宫颈癌前病变和子宫颈癌方面,具有良好的安全性。

什么年龄打比较好?目前我国获准使用的疫苗接种年龄范围是在 9-45 岁女性,其中二价 HPV 疫苗推荐用于 9-25 岁女性,四价疫苗推荐用于 20-45 岁女性。

近日,嘉兴市妇幼保健院开设了“HPV 疫苗咨询门诊”,门诊时间为每周三、周五下午,地点在门诊四楼第二候诊区,致力于帮助大家更全面的了解 HPV,并做出最有益的 HPV 疫苗接种选择。欢迎广大女性朋友前往咨询。嘉兴市妇幼保健院

2018
嘉兴广播电视
全年滚动征订

生活媒体
家庭读本

内容丰富
版面精美
信息量大
可读性强

全年订价
156元

征订热线:
82209984/82200377

各邮政营业网点均可收订,上门收订电话:
城中片: 82067170 城南片: 82683811 城东片: 82056051
城西片: 82719513 城北片: 82206772