

健康教育

国庆假期,如何养护孩子的健康?

●本报记者 梁婧林

在即将到来的国庆假期,很多家长计划带着孩子外出玩耍,那么,假期期间家长该如何养护孩子的健康呢?就此,记者采访了呼和浩特市妇幼保健院儿科主任刘军。

“预防儿童在假期中常见的健康问题,需要家长从多方面入手,包括合理安排作息、饮食健康均衡、加强安全防护、关注心理健康以及疾病预防与应对等。”刘军告诉记者,“通过这些措施的实施,可以有效降低儿童在假期中发生健康问题的风险。”

“首先是合理安排作息,要保持规律睡眠,充足的睡眠有助于确保儿童身体发育和免疫力提升。家长

应尽量避免孩子在假期中熬夜或作息不规律,同时,要控制电子产品使用,设定合理的使用时间限制,鼓励孩子参与户外活动,减少对电子屏幕的依赖,以保护视力和预防沉迷。”刘军介绍,“其次要注意饮食健康均衡,合理安排孩子的饮食,确保蛋白质、维生素、矿物质等营养元素的均衡摄入。增加蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白的比例,减少高糖、高盐、高脂肪食物的摄入。外出就餐时选择卫生条件良好的餐馆,避免生冷食物,确保食物彻底煮熟。在家烹饪时,注意食材新鲜,生熟分开处理,预防食物中毒。零食可以吃,但要合理安排时间和量。应选择天

然健康的零食,如坚果、牛奶、自制蛋糕等,并避免孩子在正餐前过多食用零食,影响正餐食欲。”

“外出时,加强安全防护很有必要,出行前应检查车辆安全,正确使用儿童安全座椅或安全带。教育孩子遵守交通规则,不在马路上追逐打闹。还要注意防溺水、防火、防电,教育孩子远离危险区域,如河流、湖泊等水域,避免溺水事故。同时,教育孩子不触碰插排、插座等电器设备,不玩火柴、打火机等易燃物品。”刘军建议,“此外,外出时宜佩戴口罩,勤洗手,保持社交距离,避免前往人群密集、通风不良的场所。”

刘军提醒:“关注儿童心理健康

很重要,利用假期时间增加亲子互动,共同参与游戏、阅读、户外探索等活动,可增进亲子关系。要注意观察孩子的情绪变化,及时沟通了解他们的想法和感受。对于可能出现的分离焦虑、假期综合征等情绪问题,要及时给予耐心引导和安抚。”

“疾病预防与应对也很重要。”刘军建议,“应根据儿童年龄和疫苗接种计划,及时带孩子接种疫苗,预防流感等常见传染病。要教育孩子养成良好的个人卫生习惯,如勤洗手、不随地吐痰等。准备家庭小药箱,备齐常用药品和急救用品。同时学习基本的急救知识,如止血、心肺复苏等,以有效应对突发情况。”

健康关注

儿童肥胖不可轻视

●孙奇

儿童超重和肥胖已成为不容忽视的全球性公共卫生问题。那么,超重、肥胖究竟有哪些危害?怎样帮助孩子管理体重?

肥胖是一种慢性代谢性疾病,是多种疾病的重要危险因素。肥胖不仅影响儿童的运动能力、骨骼肌发育和认知发展,也会对他们的心血管系统、内分泌系统、呼吸系统、消化系统及心理健康等产生不良影响。同时,儿童肥胖可持续至成年期,增加多种慢性病的发病风险,加重医疗及经济负担。

儿童肥胖以原发性肥胖为主,主要与膳食营养、身体活动、遗传等因素有关,其中膳食营养是关键因素。儿童膳食结构不合理、饮食行为不健康、婴幼儿期喂养不当,是造成肥胖的重

要原因。

儿童肥胖是许多家长忧心的问题,可以通过科学干预,降低其发生率。

膳食小份多样,保持合理膳食结构。儿童正处于生长发育的重要阶段,应保证平衡膳食,达到能量和营养素摄入量及比例适宜。在肥胖儿童减重过程中,控制食物总量,选择小份食物以实现食物多样,增加新鲜蔬菜水果、全谷物和杂豆在膳食中的比重,有利于减轻饥饿感。

养成良好饮食行为,促进长期健康。要教育孩子做到不挑食偏食、不暴饮暴食,细嚼慢咽,一日三餐定时定量。肥胖儿童进餐时建议先吃高纤维低热量的蔬菜,然后吃鱼禽肉蛋及

豆类,最后吃谷薯类。食物多样、合理搭配,保证适量的新鲜蔬菜、全谷物和杂豆摄入,控制动物性食物、油炸食品、甜食和饮料摄入。

积极参加运动,保持身心健康。科学运动是预防肥胖的重要手段,同时还能促进儿童健康成长。学龄前儿童每天活动总时长应达到3小时,包括至少2小时的户外活动。学龄儿童应坚持每天运动,保证每天至少1小时以有氧运动为主的中高强度身体活动,如快走、骑车、游泳、球类运动等;保证每周至少3天高强度抗阻运动,如跳绳、跳远、单杠、双杠、攀爬器械、弹力带运动等。肥胖儿童应遵循循序渐进的运动原则,选择合适的活动方式,增加运动的

趣味性和多样性。

定期监测,科学指导体重管理。家长和学校应该监测儿童身高、体重和腰围等指标,有助于尽早发现异常趋势并采取有效措施。肥胖儿童应在医生或专业人员的指导下进行科学减重。

儿童肥胖问题不仅影响孩子的身体健康,还可能对其心理和社交产生负面影响。为了有效应对这一问题,家庭、学校和社会必须共同努力,采取积极措施来降低儿童肥胖的发病率。对于疾病导致的肥胖,家长和教师应保持高度警觉,一旦发现孩子出现异常的身体增加,应及时就诊。

(据《人民日报》作者为潍坊医学院附属医院儿科主治医师)

健康养生

关注舌尖上的养生



食养是通过食物获取营养,调理体质,达到预防疾病、增进健康、保养身体的目的。我国的食养文化源远流长,既有名医指出的“养生当论食补,治疗当靠药攻”“凡欲治病,先以食疗,食疗不愈,后乃用药”等,也有俗话说“药补不如食补”“是药三分毒”。老百姓日常在家也常炖汤、泡酒、做药膳来调理身体,这些都说明饮食调养的观念深入人心。

一、着重挑选,确保安全

食品安全是保证营养的前提,必须确保入口的食物不会导致疾病。因此要注意挑选新鲜卫生、营养密度高、当地应季的食物和使用安全的水,合理存储;保持清洁,包括勤洗手、清洗消毒厨具、整理厨房环境、防虫防鼠等;生熟分开,生熟食物分专用的刀具和案板,分开存储;烧熟煮透,尤其是肉、禽、蛋和海产品要煮熟,熟食要尽快吃完,吃不完在冰箱中也不能过久储存。另外选购预包装食品要看配料表和营养成分表,少选高盐、高油、高糖及加工类食品。

二、食物多样,搭配合理

不同食物中含有的营养素不同,必须由多种食物组成平衡膳食模式才能满足不同年龄、不同能量水平的健康人群的营养和健康需求。每天的膳

食应包括谷薯类、蔬菜类、畜禽鱼蛋奶及豆类食物,成年人每天至少摄入12种食物,每周25种以上。日常进食以谷类为主,增加全谷物及杂豆的摄入,例如煮米饭时放入全谷物或杂豆做成二米饭、糙米饭、五谷焖饭,或做豆馅主食等;餐餐有蔬菜,天天有水果,蔬果五颜六色多混搭;多吃奶及奶制品,每天液态奶摄入量在300ml—500ml,除了牛奶,还可选择羊奶、酸奶、奶酪等;多吃大豆,要吃到15g—25g的大豆或相当量的豆制品,除了豆腐,还可选择豆浆、豆干、豆筋、腐竹;适量吃鱼、禽、蛋类和瘦肉,优先选择鱼,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

三、保持真味,烹调得当

烹饪温度过高会破坏食物中的维生素,还可能产生一些有害物质,如丙烯酰胺、多环芳烃类化合物等,因此合理的烹饪加工方式才能有效保留食物中的营养成分。食材处理时要先洗后切,不要长时间浸泡,避免水溶性维生素的流失;建议多用焯水、凉拌、蒸、煮、爆炒的烹调方式,少用煎、炸、烤的方式,还可用挂浆、挂糊、勾芡的方式在食物外表形成一层保护衣,降低食物营养流失的同时改善食物口感;控制烹调用油量以25g—30g为宜,适当

调换用油品种,使用控油壶控制总量。

四、调补有道,合理应用食药物质 中医学自古以来就有“药食同源”的理论,一些中药既有治病的作用,同样也有作为食品食用的习惯;既有营养价值,又可增进健康。在合理膳食的基础上,结合中医因人、因时、因地制宜及辨证分型论治的原则,可针对性选用食药物质和食养方案,将日常膳食和传统中医养生食谱有机结合。

选择食药物质时首先要准确辨证,其次食药物质应从国家公布的“既是食品又是中药材的物质”目录中选择,不可自己随意选用;食用方法可参考国家卫健委发布的各类食养指南中食养方的用法用量;如在服用的药物可能与食药物质有禁忌时,应在医生、执业药师及营养指导人员等专业人员指导下食用。

五、规律进餐,杜绝浪费

规律进餐是指在一天之中相对固定的时间进食正餐,定时定量,饮食有度。规律的进餐有助于维持血糖稳定、控制进餐量、保持体重稳定。像暴饮暴食、经常在外就餐会增加超重肥胖发生的可能,而挑食、过度节食有可能导致营养不良或微量营养素缺乏,这些都是不好的饮食习惯。零食则优先挑选营养密度高的食物,如坚果、牛奶、豆制品等,以不影响正餐为宜。

勤俭节约是中华民族的优秀传统美德,尊重劳动、珍惜食物应该是我们每个人的行为准则。要注意按需选购,不盲目囤积,合理存储,保证食材新鲜又能防止食物腐败浪费;外出就餐理性消费,餐厅不多点、食堂不多打,践行“光盘行动”;在家不多做,减少剩饭剩菜,节约就在你的实际行动中。(据《陕西日报》)



慢病防治

早防早诊早治 延缓阿尔茨海默病进展 早筛可居家使用早期失智量表评估

■刘书怡

9月是世界阿尔茨海默病月。根据世界卫生组织(WHO)数据,全球痴呆患者已经超过5500万,阿尔茨海默病(AD)是导致痴呆最主要的病因,目前我国患病人数已达983万。阿尔茨海默病患者生活质量严重下降,也给家庭、社会带来很大负担。我国是世界上老年人口最多、增长最快的国家之一,也是阿尔茨海默病的高发国家,该病早预防、早发现、早诊断、早治疗对国民健康极为重要。

天津市环湖医院神经内科主任周玉颖说,阿尔茨海默病患者大脑功能发生慢性进行性衰退,包括记忆力、计算力、判断力、理解力、语言能力、视空间、执行功能等方面,可以影响患者的工作和日常生活能力。解剖发现,阿尔茨海默病患者大脑里有老年斑和神经纤维缠结两个主要病理特征。此外,有5%的阿尔茨海默病由基因突变引起。阿尔茨海默病临床上分为7个阶段,医生希望在1期至3期或4期早期发现,治疗效果会更好。

目前推荐居家使用早期失智筛查量表(AD-8),通过简单的8个问题,检查是否有痴呆的早期症状。如果有2项及以上有问题,可能出现认

知障碍。此量表在初步检查老年人失智症发生的可能性时使用,进一步的诊断还需咨询正规医院专科医生。另外,如果被家人、同事、朋友观察到或主动意识到自己比之前有认知下降可及时就医,尤其要去有认知障碍门诊或诊疗中心的医院,由专业的评估师进行系统的认知测评。

对于阿尔茨海默病的预防,国际权威研究指出有12种风险因素增加罹患阿尔茨海默病的风险,包括教育水平低、高血压、肥胖症、抑郁症、缺乏运动、听力障碍、吸烟、糖尿病、缺乏社交、过量饮酒、头部受伤、空气污染。将这些可控的危险因素按年龄段划分,其中,早年受教育程度较低、中年失聪和晚年吸烟的人,得老年痴呆症的概率更高。如果很好地预防12种危险因素,就能减少40%发生痴呆的风险。

目前阿尔茨海默病的治疗包括药物治疗和非药物治疗。其中药物治疗包括用于增加和调节记忆相关的神经递质的药物从而减轻症状;通过治疗清除大脑内老年斑来延缓疾病进展。非药物治疗包括各种认知训练、认知康复、经颅磁刺激及电刺激等。

(据《天津日报》)

健康提示

预防瘢痕增生 早期预防治疗至关重要

■张青梅

无论是烧伤、烫伤、车祸外伤,还是手术伤口等,都难免遗留一定的瘢痕,如果缺乏对瘢痕的认知,等待瘢痕形成之后再治疗,不仅会导致瘢痕增生,影响美观,还会导致瘢痕手术的可能,增加痛苦。

“留下瘢痕,通常是治疗不及时、不规范或者创面感染等造成的,如果进行规范治疗,一般不会留下瘢痕”,广州市红十字会医院烧伤整形科主任兼烧伤与创面修复科主任、主任医师张志教授指出,瘢痕的早期预防治疗至关重要,疤痕的早期干预和激光治疗可以最大限度地促进瘢痕的成熟和降低疤痕手术率。

案例:不做早期预防 严重影响肢体功能

30岁的女士L(化名)面部双手烧伤10%,在当地医院住院治疗2个月后面愈合出院。谁知一个半月后,伤口长出了瘢痕导致爪形手,严重影响日常生活。经亲友介绍,李女士找到张志,张志对其瘢痕进行松懈手术,随后又进行了全厚皮片植皮,一年后复诊,手的功能基本恢复。

张志表示,不管是大人还是小孩,烧伤后如果不主动积极地预防瘢痕,任其自然发展,都会影响功能和外形。但如果进行规范的治疗和积极预防,一般不会留下瘢痕。

瘢痕治疗方法越来越多 药物治疗至少半年

瘢痕是皮肤受伤后自然愈合过程中的产物,包括剖腹产疤痕、烧烫伤疤痕、增生性疤痕、疤痕疙瘩、凹陷性疤痕、痘坑疤痕等。瘢痕往往给人们带来很大的困扰,比如瘙痒和疼痛,影响外观,影响肢体关节活动,对于儿童可能会影响肢体生长发育,个别瘢痕还会反复溃破感染,严重者可能癌变。

张志指出,瘢痕治疗一直是个医学难题,但也不必恐慌,目前医学上对付瘢痕的方法越来越多,包括药物治疗、压力治疗、激光治疗、手术治疗等,临床上一般采用联合治疗,2-3种方法联合使用,以期达到更好的治疗效果。

张志指出,药物治疗是临床上较常用的方法,但抗瘢痕治疗药物的使用时间较长,一般要使用半年至一年,不可中途放弃。使用过程中这几点要注意:

- 1. 伤口未愈合前不能使用;
- 2. 使用祛疤药物修复瘢痕的黄金期一般为伤口愈合的六个月以内,从伤口掉痂开始使用,越早

使用效果越好;

3. 瘢痕处褶皱较多,容易藏污垢,使用抗瘢痕药物前要清洗干净皮肤才不会影响药物的吸收效果;

4. 涂抹时能覆盖薄薄一层即可,过多地涂抹会干得慢影响成膜,也浪费药膏;

5. 建议24小时都要有药物覆盖,早中晚各涂一次。

偏方土方不可信 饮食对瘢痕没什么影响

临床上,张志也碰到过很多自行使用偏方土方治疗疤痕的患者,比如将中草药捣碎后敷贴患处,结果导致瘢痕越来越严重。张志表示,不要乱抹药物,每个人的体质不同,千万不要相信偏方土方,否则只会刺激伤口,导致伤口越来越糟糕。

有患者问:当身上有伤口时,为了防止瘢痕产生,需要忌口吗?“我们小时候经常听说,有外伤不能吃酱油,吃了后伤口颜色会变深,我从医以后发现这种说法完全是错误的。”张志表示,饮食对瘢痕没什么影响,很多人口中的“发物”,如牛羊肉、鹅、海鲜等,对伤口都不会有影响,盲目忌口只会导致营养不良。唯一有影响的是紫外线,受伤部位不要晒太阳,因为紫外线会加速色素沉着,一定要做好物理防晒。

专家提醒: 早期预防治疗至关重要

张志强调,瘢痕的早期预防治疗至关重要,疤痕的早期干预和激光治疗可以最大限度地促进瘢痕的成熟和降低疤痕的手术率。那么如何预防瘢痕增生呢?张志结合临床经验总结了5点:1. 要及时到专业医院进行创面治疗,避免感染。2. 第一时间使用早期抗瘢痕治疗(外贴药物+自黏弹力绷带),白天主动活动+被动活动。3. 压力和矫形器治疗,贯穿烧伤后瘢痕康复整个过程。4. 使用皮瓣修复功能部位,避免挛缩。5. 在血管还没有显著增生时,开始激光治疗,激光治疗越早越好,不同时期选用不同的激光治疗。

张志提醒,与其他功能或外形要求较高的部位,如头部、四肢关节相比,胸腹部增生性瘢痕往往不受重视,但事实上,在现实生活中,胸腹部增生性瘢痕不仅会影响患者的外形,甚至会严重影响肢体功能,导致活动受限,因此一定要在伤口愈合后,立即开始进行瘢痕修复。

(据《广州日报》)