

# 宝宝为什么总是流鼻血?



事故、运动损伤、故意伤害、家庭伤害、儿童虐待等创伤史，鼻出血可为鲜红色或暗红色，量多，身体多可查及明显创伤痕迹，可能伴有精神、视力、肢体活动等异常，通过普通的按压止血，一般很难控制，需要及时到医院就诊。

鼻部异物引起的鼻出血，多为单侧，并伴随恶臭鼻液溢出，患儿往往有异物接触史，比如珠子、橡皮、纸团、鹅卵石、玻璃珠、豆类、坚果、海绵、粉笔等。这种情况，需要及时带宝宝去五官科就诊，取出异物，并进行清创止血处理。

手术以及相关医疗操作后，比如腺样体、鼻窦、鼻中隔等术后，或者经鼻气管插管以及放置鼻管等，这种鼻出血一般在医疗操作结束至2周时出现，这种鼻出血是需要及时就医的。

## 鼻黏膜刺激

常见的原因有过敏性鼻炎、上呼吸道感染(如普通感冒)、环境因素等。

环境因素引起的鼻出血，在小年龄段的患儿中更多见，表现为生活环境过于寒冷、干燥，尘埃尘螨多等，从而导致患儿鼻黏膜不舒适，反复打喷嚏、揉搓刺激等，并引起出血。这种情况，需要将宝宝带到舒适的喂养环境，尽量避免刺激鼻部，鼻出血的情况多会自行好转。

过敏性鼻炎。患儿多表现为接触过敏源后，频繁打喷嚏、流鼻涕，鼻部黏膜反复刺激引起鼻出血。这种情况，需要明确过敏源，尽量回避过敏因素，减少鼻黏膜的刺激，鼻出血的情况也会随之改善。

上呼吸道细菌或者病毒感染会引起鼻黏膜炎症，从而增加鼻出血的可能性，患儿多在上呼吸道

感染期间或者感染后出现流鼻血。这种情况，积极治疗原发病，保证喂养环境舒适，尽量避免刺激鼻黏膜，鼻出血的症状自然会逐渐好转。

## 肿瘤

鼻腔肿瘤也会引起鼻出血，在婴幼儿中比较少见，往往表现为一侧鼻腔出现症状，比如反复间歇性鼻出血、鼻腔有恶臭分泌物、鼻塞、呼吸不畅、嗅觉改变等。当宝宝反复发作，鼻出血病因不能明确，且伴有上述异常症状时，需要引起家长警惕，看看是不是鼻部肿瘤的问题，应及时带宝宝到五官科就诊，做进一步检查，往往需要通过鼻咽部MRI、鼻咽镜等检查明确。

## 其他原因

出血性疾病，比如凝血功能异常、血小板及血管疾病等，患儿鼻出血多表现为反复发作，可伴有其他皮肤黏膜出血表现，当发现宝宝反复鼻出血，或伴有皮肤黏膜出血等其他异常时，需要及时带宝宝到儿科就诊。

药物引起的鼻出血，患儿多有鼻出血前明确的药物使用史，比如使用抗炎药物(布洛芬、阿司匹林等)、抗凝药物(华法林等)以后开始出现了鼻出血。这种情况，需要及时就诊，针对本身疾病进行药物治疗调整。

当发现宝宝鼻出血时，家长不必过于紧张担心，但是对于反复发作、诱因不明的鼻出血，需要引起家长重视，及时到医院就诊。

(据《襄阳晚报》程继文)

有研究数据表明，30%的5岁以下儿童和56%的6至10岁儿童至少发生过一次鼻出血，由此可见，流鼻血对于婴幼儿及儿童来讲，是一种常见的鼻部异常表现。那么，哪些情况会导致宝宝流鼻血呢?

## 创伤

创伤是导致婴幼儿及儿童流鼻血最为常见的因素，比如挖鼻孔、头面部外伤、鼻部异物、手术以及相关操作后等。

挖鼻孔导致的鼻出血较为常见，患儿多有频繁挖鼻孔行为，鼻血多为鲜红色，量少，正常按压鼻翼即可止血，一般不伴有其他不适。

头面部外伤引起的鼻出血，患儿多有机动车

# 想“抗糖”减肥? 当心别抗错了

随着明星和美妆博主推荐、商家宣传，一股“抗糖”风正在中青年女性中悄然兴起。这种流行趋势到底健康不健康? 首先需要了解一下什么是糖，要不，就会抗错!



## 营养学和日常饮食中的“糖”概念差别很大

在营养学上，“糖”指的是碳水化合物。碳水化合物是一大类物质，由于它们是由碳、氢和氧三种元素组成的，而且它们分子式中所含的氢氧的比例恰好与水一样为2:1，所要称为碳水化合物。

而我们在日常生活中所说的“糖”是指白砂糖、葡萄糖等各种加工制成的糖。加工食品中也含有很多的添加糖，添加糖是指在加工或准备过程中添加到食物或饮料中的糖或糖浆，包括单糖和双糖，常见的有白砂糖、红糖、玉米糖浆、高果糖玉米糖浆、糖蜜、蜂蜜、浓缩果汁、葡萄糖等。

大多数碳水化合物天然存在于天然植物性食物中，其分类方法有很多，根据其化学结构及生理作用可分为糖(1至2个单糖)、寡糖(3至9个单糖)、多糖(≥10个单糖)三大类，其中单糖和双糖主要存在于新鲜水果、蔬菜、奶制品中，糖醇还存在于海藻、蘑菇等食物中。寡糖主要存在于水果、蔬菜中；而多糖则包括淀粉和非淀粉多糖(糖原、纤维素、果胶等)，富含淀粉和膳食纤维的食物主要有豆类、蔬菜、谷物等。

## 碳水化合物的作用不容忽视

知道了碳水化合物的种类，接下来就看看它们在体内有什么作用：

### 1. 供给能量

膳食碳水化合物是人类最经济和最主要的能量来源。我们平时吃的米、面等主食中的碳水化合物主要是多糖，从主食中获得碳水化合物的同时，还能获得蛋白质、脂类、维生素、矿物质、膳食纤维等其他营养物质。如果只是吃单糖或双糖，如蔗糖，那就只能获得能量，而不能获取其他营养素。

### 2. 构成细胞和组织

每个细胞都有碳水化合物，主要以糖脂、糖蛋白和蛋白多糖的形式存在，分布在细胞膜、细胞器膜、细胞质以及细胞间质中。

### 3. 影响蛋白质合成

食物中碳水化合物不足，机体不得不动用蛋白质来满足机体活动所需的能量，这将影响机体用蛋白质进行合成新的蛋白质和组织更新。

脂肪在体内分解需要葡萄糖的协调作用，碳水化合物不足时会产生过多的酮体导致酮血症和酮尿症。而碳水化合物充足时就可以防止上述现象发生。

### 4. 调节血糖水平

食物中消化快的淀粉、糖等成分可以很快在小肠消化吸收并升高血糖水平；而一些寡糖、抗性淀粉或膳食纤维等不会显著升高血糖水平，而是一个持续缓慢的过程。

### 5. 改善肠道

增加饱腹感、促进排便、改善大肠菌群、降低血糖和血胆固醇。

## 我们需不需要“抗糖”?

在抗糖的队伍中，有人过度戒糖戒出了低血糖，有人吃抗糖产品吃出新的健康问题……既然碳水化合物对身体的作用是不容忽视的，因此我们就不需要盲目去“抗糖”、拒绝“糖”，不摄入碳水化合物是不理智的，如果需要减肥，真正需要限制的是“添加糖”。

那么，添加糖的摄入量要控制在多少才健康呢?《中国居民膳食指南(2022)》推荐成年人每人每天添加糖摄入量不超过50克，最好控制在25克以下。  
(据《北京青年报》周明珠)