

春节期间大吃大喝油腻食物及各种饮料,因呕吐腹泻就诊的孩子明显增多,开学季专家建议:

节后多吃新鲜蔬菜多喝白开水

春节已过,但对很多中小學生来说,春节期间大吃大喝油腻食物及各种饮料,熬夜看电视、玩游戏等不规律作息给健康带来了隐患。由于暴饮暴食超过了身体的承受能力,年后腹泻、腹痛、呕吐、厌食等问题接踵而来。开学季如何调整好孩子们的饮食呢?记者采访了长沙市第一医院儿科医学中心、消化内科的相关专家。

开学季,因呕吐腹泻就诊的孩子明显增多

记者采访发现,开学前,因呕吐、腹泻就诊的孩子明显增多。在长沙市第一医院儿科医学中心急诊室,有个叫小辰(化名)的7岁男孩,因饮食不规律出现呕吐,不仅进食后呕吐,还有腹痛症状。医生检查发现,孩子有轻度脱水表现,脐周及上腹部有压痛,医生结合其病史、血常规等检查考虑患儿得的是急性胃肠炎。儿科医学中心主任、主任医师谭鑫表示,针对小辰这类患儿,医生会予以调整饮食、口服补液等处理,改善其呕吐、腹痛症状,纠正脱水症状。

谭鑫介绍,农历新年以来,在儿科急诊,就收治了50余名因儿童“节日病”就诊的小患者,比去年同期有所增加。分析原因,一是今年春节期间,气候反复无常,由-3℃短时间内升至28℃,随后又面临低温天气,孩子们的身体适应能力相对较弱,极端恶劣天气易引发疾病;二是寒假期间,孩子们的生活、饮食不如往常规律,家长对其约束也有所放宽,加上走亲访友等奔波劳累,于是出现呕吐、腹痛、腹泻等症状。通过检查,这些患儿均确诊为小儿急性胃肠炎,给予护胃、补液治疗以及饮食指导后,所有患儿症状好转,正逐步恢复。

在消化内科门诊,副主任医师周震接诊了一名16岁的患者小周同学。小周家长叙述,孩子一周前进食油腻食物后,出现了上腹胀饱、嗝气、食欲减退等现象。完善腹部彩超等检查,周震诊断,考虑其为功能性消化不良的可能。他嘱咐家长,注意给孩子清淡饮食,辅以消化酶片对症治疗。

肠胃不适需调整饮食、纠正脱水、合理用药等

谭鑫介绍,节后肠胃不适典型症状有轻型与重型之分。轻型表现为食欲不振,偶有呕吐,大便次数增多,每次量不多,稀水样便,常呈黄色或黄绿色,有酸味,无脱水及全身中毒症状。较重的胃肠道症状,如频繁呕吐,严重者呕吐咖啡色液体,频繁腹泻,每日10余次甚至更多,多为黄色水样便,部分可见少量黏液及血便,明显出现脱水、电解质紊乱和全身中毒症状,如发热或体温不升、精神烦躁或萎靡、嗜睡、面色苍白、意识



模糊甚至昏迷、休克等。

出现肠胃不适总的应对原则是,调整饮食,预防和纠正脱水,合理用药,加强护理,预防并发症。

在饮食方面,应根据个体情况以及平时的饮食习惯进行合理调整。有严重呕吐者,可暂时禁食4-6小时(不禁水),待好转后继续喂食,由少到多,由稀到稠。病毒性肠炎常伴有继发性乳糖酶缺乏,对疑似病例可暂停摄入乳类制品,改为豆类、淀粉类代替乳制品,或去乳糖配方奶粉以减轻腹泻,缩短病程。同时避免孩子喝果汁、水果饮料、功能饮料及碳酸饮料等,防止腹泻加重。腹泻停止后,可逐渐恢复正常饮食,保持营养丰富,一般持续时间大概2周左右。

同时,要注意预防和纠正脱水。孩子在疾病过程中需鼓励其饮用温水,以达到少量、多次补液的目的。若有轻度脱水、呕吐不严重,可予以口服补液盐进行补充丢失的水分和各种电解质;若有严重呕吐、腹泻,伴有中度或重度脱水的,需尽早就医进行静脉补液。

合理运用药物进行治疗,可适当使用肠道益生菌口服治疗,有助于恢复肠道正常菌群生态平衡来控制腹泻;也可使用肠黏膜保护剂,吸附病原体 and 毒素,增强肠道屏障功能,阻止病原微生物攻击;还可予以补锌治疗促进黏膜修复。

根据孩子的具体病情,酌情使用抗生素。大部分呕吐、腹泻患者多为病毒及非侵袭性细菌所致,不需要使用抗生素治疗。若孩子出现脓血便、带黏液等,结合大便常规检查及化验培养,考虑存在侵袭性细菌感染的情况下,可酌情使用抗生素进行治疗。

节后饮食应清淡为主,多吃蔬菜、喝白开水

寒假期间,由于天气仍然较冷,运动量减少,饮食不规律等,孩子们易出现胃肠功能紊乱,腹胀、嗝气、厌

食、便秘等消化道症状,对于正处于身体、智力发育关键时期的学生,开学季该如何调整好饮食、恢复肠胃健康呢?周震表示,开学季孩子的饮食,可从一日三餐、饮食多样化、少吃零食、加强运动等方面进行调整。

首先在一日三餐中,家长要保证孩子每日吃早餐。可多喝点牛奶,如早上8时吃鸡蛋、牛肉、面条、油条等,也要吃点新鲜蔬菜和水果,如苹果、香蕉、梨、西红柿等。少吃或不吃油炸、油腻食物,如炸鸡、薯片等,以免加重胃肠道负担,不利于消化。同时少吃含有色素、香精等有害物质的食品,因为影响生长发育。如在外就餐,要控制每餐的热量,防止摄入过多热量,导致脂肪堆积引起肥胖。

其次做到食物多样,谷类为主,粗细搭配,营养均衡。节后饮食应清淡为主,控制大鱼大肉,多吃新鲜蔬菜,多喝白开水洗洗肠胃。如果孩子不爱吃饭,家长可做些色香味俱全的菜肴,增加孩子的食欲。少吃零食,部分零食中含有甜味剂等食品添加剂,如果摄入过多可能影响孩子的味觉发育,导致孩子厌食,家长要做好监督。

再次加强运动,天气好时多到户外锻炼。建议每日进行适当的户外活动,保持良好的身体素质。另外减少电子产品使用时间,多晒太阳,可以促进钙质的吸收,利于生长发育。如果孩子在饮食上出现厌食等异常表现,家长要带孩子及时就医,明确是否存在消化道疾病。

早春期间气温反复无常,稍不注意易造成感冒,从而影响消化系统的功能,需预防疾病。平时养成良好的卫生习惯,勤洗手,不吃不洁食物,对餐具进行定期消毒;多摄入富含优质蛋白、微量元素的食物,提高免疫力;若集体机构出现或流行感染性腹泻,应做好消毒隔离工作,防止交叉感染;避免滥用抗生素。

(长沙晚报 杨蔚然 宁瑜 万凡)

坚持体育锻炼为什么这么难

体育锻炼有益健康,但坚持起来却非易事。研究人员发现,不想体育锻炼其实是人类进化出的一种本能。若想坚持锻炼,人们还是需要想办法克服大脑的这种“惰性”。

美国《时代》周刊网站近日刊文介绍,运动具有促进睡眠和精神健康、降低慢性病和过早死亡风险等益处,但很多人的运动量却远远不够。为什么做一件好处多多又不难进行的事情就这么难?研究人员发现,除身体状况不允许、现代生活方式等因素外,还有一个障碍:我们的大脑不希望我们锻炼。

在人类存在的大部分时间里,人们的生活必须依赖体力活动,如寻找食物或种植农作物。人类进化生物学家丹尼尔·利伯曼解释说,人类进化到可以忍受高强度的活动,但也倾向于在可能的情况下休息,例如狩猎采集者不会出门慢跑来消耗多余的能量。

利伯曼说,如今人们日常生活中不再有太多活动,但保存能量的进化本能仍然存在,因此不想体育锻炼“是完全正常和自然的”。

研究体育锻炼的加拿大渥太华大学副教授马蒂厄·布瓦瓦捷说,人们总是倾向于选择乘自动扶梯而不是走楼梯,这种本能并非不好,只是现代生活给了人们太多机会让人们屈服于对休息的偏好,以至于“已经达到一个对健康不再有益的极端”。

如何克服大脑的这种“惰性”?专家建议首先是建立信心。研究表明,认为自己运动能力强的人更有可能坚持定期锻炼,因此可以从容易做的事情开始,比如一开始每天只走几分钟,然后逐步加量。

重新定义什么算作锻炼也会有所帮助。并不只有去健身房才算锻炼,即使每天花几分钟做做家务也会有益身心,重要的是要多活动,并找到适合自己的活动方式。

专家还建议,可以将运动与其他事情结合起来,一举两得。比如约朋友一起骑自行车,这样运动的同时也是在社交。把锻炼和想要或需要做的事情结合起来,可以使人更易忽视大脑中让人躺在沙发上的想法。

(新华社北京2月25日电)

流感新冠双流行 好在变异毒株不太猛

过了正月十五,节也就彻底过完了,大家该上班的上班、该上学的上学。北京疾控中心送上节后疫情健康提示——目前北京呼吸道传染病呈现流感和新冠共同流行的态势,不建议带病上班上学。

变异株“杀伤力”没增强

根据最新的疫情播报,本市流感病毒活动度近期呈现小幅下降趋势。近一周北京哨点医院流感样病例中流感病毒阳性率为30.3%,较前一周31.4%略有下降,乙型流感病毒为主要流行株。新冠病毒活动度持续上升,近一周哨点医院流感样病例中新冠病毒阳性率为21.1%,JN.1变异株为主要流行株。

不过还有一个好消息,如确诊新冠病毒感染不用紧张,经研究未发现JN.1变异株致病力增加。

这些场所传播风险增加

目前本市仍处于冬春季呼吸道传染病高发季节,学校托幼机构、养老机构等集体单位,由于人员密集,增加了传播风险。假期过后不少朋友已经返京返岗,中小學生也即将开学,市疾控中心提示公众及相关机构,加强健康监测,做好健康防护。

同时,返京后关注自身及家人的身体状况,如出现发热、咳嗽等流感样症状,请注意休息,如症状加重及时就医服药,居家休息,不建议带病上班上学。

学生家长在关注孩子精神状态和健康状况的同时,根据天气情况做好开窗通风,每日2-3次,每次至少30分钟,保持室内空气流通。

培养孩子健康的生活方式,均衡膳食,多喝水,规律作息,适度运动,帮助和带动孩子养成良好的卫生和生活习惯。此外,家长照顾患者、陪同就医时,也要戴好口罩做好自我防护。

新冠可社区开小分子药

北京市疾控中心提醒老人、体弱人群及儿童等重点人群,尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所。此外,鼓励老年人、免疫功能低下等符合接种条件的市民积极主动接种含XBB抗原成分的新冠疫苗。乘坐公共交通工具、前往环境密闭等公共场所时,建议科学佩戴口罩;如有发热、咳嗽等症状但确实需要外出或工作应正确佩戴口罩。特别是近期温度波动较大,建议根据气温变化适时增减衣物,注意防寒保暖,避免感冒;遇到恶劣天气,道路湿滑,外出注意安全。

此外,一旦新冠中招儿也不必过于紧张,建议尽早前往就近的社区卫生服务中心,开取抗新冠病毒的小分子药物并遵照医嘱服用;若病情加重或有基础疾病明显加重时,应立即就医。

(北京青年报 李 洁)

春天推荐八种“天然养肝菜”

苏菜:有“护生草”的美誉,中医认为它性味甘凉,有清肝明目,和中益胃的功效,可以疏肝理气,消水肿而不伤脾胃。它的钙、钾、铁等营养元素也很丰富,还具有补钙、降脂、护血管等作用。

春笋:甘凉,可以疏肝理气,春天食用,符合减酸增甘的饮食原则,对养肝也有帮助。它还具有润肠通便、通利血脉的作用,尤其适合便秘、胃口不好、痰湿体质的人群。

豌豆:养肝祛湿,豌豆苗青色入肝,能疏肝理气,它富含纤维素,有助于通便。还有利水消肿、和中健脾、生津止渴的作用。

菠菜:有滋阴平肝、清理肠胃热毒的功效,有助于预防春季里因肝阴不足引起的高血压、头痛目眩和贫血等。

韭菜:韭菜含有挥发性精油及硫化物等特殊成分,散发独特的辛香气味,有助于疏调肝气,增强消化功能。

茵陈:是春季常见的野菜,药食同

源,入肝胆经,被称为“养肝第一草”。春季各种传常用它来预防肝炎。

胡萝卜:富含胡萝卜素,进入体内后转化成维生素A,不仅能保护黏膜,提高免疫力,还能帮助肝脏细胞的修复,对缓解夜盲症和干眼症也有帮助。

芹菜:春天肝气旺盛,容易导致肝阳上亢,出现口干、头晕、失眠等问题。芹菜有清热平肝、祛风安神的作用,还能平稳血压,正适合现在食用。

(老年生活报 高继明)