

暑期带娃出游

收好健康攻略

暑期来临,很多家长已将丰富多彩的暑期出行计划提上日程,海边游泳、高山远足、郊野徒步……但在户外活动的同时,别忘了为宝贝做好健康攻略,更尽情地去拥抱大自然。



炙烤模式合理防晒

夏季室外紫外线强烈,极易对儿童的皮肤造成光损伤,户外活动时应做好防晒。上午10点至下午4点是紫外线强度最高的时间段,应尽量避免户外活动。

6个月以下的婴儿不建议涂抹防晒霜,外出时,可以使用遮阳伞、佩戴遮阳帽和太阳镜、穿着防晒外套等方式进行物理防晒。

6个月以上的婴幼儿可以使用防晒霜,应优先选择SPF值30-50的防水、防汗防晒霜。优先选择不被皮肤吸收的物理防晒霜,如果选择化学防晒产品,应先在耳后涂抹进行过敏测试,确认没有不适后再大面积使用。防晒霜可在出门前半小时进行涂抹,户外活动中及时补涂,夜晚回到室内后使用温和的洁面或沐浴产品洗净即可。

蚊虫猖獗防叮咬

夏天也是昆虫繁殖活跃的季节。婴幼儿皮肤娇嫩,不宜使用清凉油、防蚊花露水等产品,外出时应尽量穿着收口的长袖上衣及长裤,避免穿着颜色鲜艳的衣物。一旦被蚊虫叮咬,应避免抓挠,可使用盐水

清洗、冰敷,外用重楼解毒酊。如果蚊虫叮咬部位出现红肿、瘙痒,可以外用糖皮质激素,如地奈德乳膏、氢化可的松乳膏等,如果瘙痒明显,还可以口服抗组胺药物,如西替利嗪(6个月以上)、氯雷他定(2岁以上)等。蚊虫叮咬后出现高热不退或大面积皮疹,需要及时就医。

此外,还需警惕蚊虫、蜂、隐翅虫等昆虫咬伤,可能引起中毒或严重过敏反应,传播病菌。一旦发现昆虫叮咬皮肤,切勿随意拍打,以免虫体碎裂残留在体内。如果被蜂蛰咬或沾染毒液,应及时用肥皂水清洗并就医。

及时补充水分及电解质

夏季天气炎热,身体活动后大量出汗,会导致人体水分丢失增多,需注意及时补充水分。以温白开水

为宜,热水可能损伤咽喉及消化道黏膜,冰水则可能引起血管迅速收缩,不利于机体散热。如果剧烈运动后大量出汗,可以选择饮用淡盐水或含盐电解质饮料,及时补充丢失的电解质。

高温湿热预防中暑

高温天气,从户外回到室内环境时,可以用纸巾擦干汗液,及时更换干爽的衣服,适当饮用温水。避免立即冲凉水澡、喝冰水或空调直吹身体,可能影响机体散热、导致胃肠道不适,诱发感冒。

一旦发现口渴、乏力、头晕、头痛、恶心、胸闷、体温轻度升高等中暑先兆征象,需立即脱离高温环境,转移到阴凉通风处,去除衣物,用温水擦拭身体帮助降温,及时补充水分和电解质,避免进展到中暑阶段。

旅行出游备好常用药物

夏季是胃肠道感染的高发季节。被病菌污染的物品容易通过小朋友的双手接触,进入口腔,导致感染的发生。

在外出游玩时,可以为小朋友提前准备好退热药(如布洛芬、对乙酰氨基酚)、口服补液盐Ⅲ、胃肠黏膜保护剂(如蒙脱石散)、抗过敏药(如西替利嗪、氯雷他定)等药物,以及创可贴、生理盐水、碘伏、纱布、棉签等消毒物品。当出现发热、喘息、腹泻、呕吐、皮疹等不适症状时,应及时就医。(北京青年报 钱 艺)

乳牙龋齿需要治疗吗?

不少家长认为,儿童的乳牙迟早是要换的,因而对乳牙龋病采取不予理睬的态度;相反,另一些家长则认为既然乳牙已龋坏,以后又要换,不如早日将它拔除,以上两种想法都是错误的。因为在儿童期,乳牙咀嚼功能的健全和维持是全身营养供给的保证,是促进牙弓、颌骨发育不可缺少的生理性刺激。假如乳牙患病得不到治疗或过早拔除,可能会使全身发育受到影响;同时造成颌骨发育不足、牙弓发育过小,恒牙萌出时因位置不足排列紊乱,进而影响成年后的咀嚼功能和美观。

再者,乳牙是恒牙萌出的向导,假如乳牙健康,在口腔内停留的时间足够长,会引导恒牙在正常位置萌出。一旦恒牙萌出

位置异常,会造成牙齿畸形。此外,若乳牙严重损坏而不予治疗,有可能并发牙根尖周炎,后者累及恒牙胚时会造成恒牙的釉质发育不全。因此,应积极治疗乳牙龋齿。

在治疗乳牙时,要考虑各个乳牙脱落的时间,也就是乳牙和恒牙替换时间,乳牙所负担的咀嚼功能,以及它们对恒牙长出和颌骨面部发育的影响等。与颌骨发育最有关系的乳牙,如上颌乳尖牙、第二乳磨牙,要尽可能给予治疗,让它们正常脱落。乳牙已接近替换,或恒牙已在乳牙舌侧萌出时,需做一个间隙维持器将拔除乳牙的位置占据,以部分恢复乳牙的功能,同时防止邻近的乳牙移位,保证恒牙的正常萌出。(郑 强)

别让甲亢拉低你的颜值

针对“整容失败”的流言,近日,演员李宗翰深夜发文并晒出诊断报告,澄清自己并未整容。原来,导致李宗翰面部肿胀,甚至有点“科技感”的真凶竟是甲亢。今天,内分泌与代谢科的专家就来跟大家聊聊甲亢对颜值的影响。

甲亢能让眼睛“变大”。甲亢多是因为异常的自身免疫抗体导致的,这些抗体也会引起眼球后面的肌肉增生,眼眶组织增多、肿胀,就会将眼球往前推出,进而出现突眼的病症。

患者会出现眼睛异物感、胀痛、畏光、流泪、看东西重影、视力下降等,检查会发现眼睑肿胀、结膜充血水肿、眼球活动受限,严重者眼球固定、眼睑闭合不全、角膜外露而形成角膜溃疡、全膜炎,甚至失明。

脖子“变粗”。脖子粗也是甲亢典型的症状,这是由于甲状腺从轻度到重度不同程度肿大。甲状腺肿大的程度往往与甲亢严重程度相关,多数经过治

疗可以逆转;但如果治疗后甲状腺肿大恢复不理想,意味着可能需要更长的疗程,以及治愈后可能更容易复发。

面部潮红。面部潮红、缺乏皱纹、多汗也是甲亢的症状。由于代谢增高、血液循环加速、毛细血管扩张、交感神经兴奋等多种原因,患病者更易出汗、体温偏高,皮肤摸起来温暖湿润。同时,患者的指甲也可能变得粗糙、容易断裂或出现凹陷。此外,有部分患者会发生头发、眉毛和体毛脱落的现象。

小腿皮肤长斑块。胫前黏液性水肿,是格雷夫斯病(毒性弥漫性甲状腺肿,最常见甲亢病因)的特殊皮肤表现,发生率大约5%。小腿前侧前下三分之二的部位,早期是对称性的皮肤增厚、变粗、毛囊角化,可以见到广泛的大小不等的红褐色或暗紫色突起不平的斑块或结节,后期皮肤如橘皮或树皮样,还可能伴发感染和色素沉着。(北京青年报 曹沉香)

“水断食减肥”,专家直言弊大于利

夏天到了,很多人会为了穿衣更好看而加大减重力度。据《韩国时报》报道,“水断食”减肥法最近在韩国青少年中盛行。韩国健康增进开发院表示,一些艺人通过“水断食”方法在短时间实现快速减重后,相关信息通过网络在青少年中迅速扩散。有医院工作人员发帖称,因“水断食”导致身体不适前往医院就诊的人数有所上升。

中国注册营养师张海英表示,“水断食”是一种极端的减重方法,减重过程不吃食物,只喝水、摄入营养剂以及少量食盐。“水断食”和近年流行的“5+2”轻断食、“16+8”间歇性断食同属于禁食范畴。

有动物实验表明,适当禁食对减肥和延长寿命有一定作用,但这并不意味着能将禁食与健康画等号。首先,相关研究多针对动物,其结论对人类是否适用还需进一步验证;其次,这些研究本身持续时间不长,难以预测禁食对健康的长期影响。上海交通大学和斯坦福大学研究人员联合发表在《美国心脏协会杂志》的最新研究指出,遵循“16+8”禁食法的人,全因死亡率并未降低,心血管疾病死亡风险则会增加91%。“16+8”禁食法还只是相对柔和的禁食方法,要求更严苛的“水断食”的健康前景可能更为堪忧。

“水断食”造成的极端能量差,之前一样多的食物,体重也会很快反弹。



影响心理健康。不摄入碳水化合物等供能营养素,会影响大脑及神经系统机能,带来烦躁、焦虑、失眠等问题,甚至对日常生活造成严重影响。

张海英表示,减重应出于健康目的,而不是为了迎合畸形的审美观念。青少年处于快速生长发育阶段,无论身高体重的增加,还是第二性征的成熟,都需要日常规律的能量供给,并维持一定的体脂率。适量碳水化合物、蛋白质及脂肪的摄入都是必需的。有些尝试“水断食”的青少年本身体重并不超标,此时如果盲目断食、禁食,不仅不可持续,还会以健康为代价,得不偿失。

如果确实有减重需求,从健康效应、控制反弹等方面看,更推荐“限能量平衡膳食(CRD)”减重法,即只控制每天摄入的总能量,男性为1000-1800千卡、女性为1200-1500千卡,也可以在日常能量摄入的基础上,减少500-700千卡。这种方法不会明显降低基础代谢率,容易长期坚持,还有助养成均衡膳食的习惯。

其他方法,如低能量膳食、极低能量膳食、高蛋白膳食等,容易导致微量元素缺乏、电解质紊乱等营养代谢风险,如果想要尝试,建议在医生和营养师的指导下进行。

(环球时报 徐 盈)

吃大蒜可降低血糖血脂

大蒜不仅有一定的杀菌解毒之效,还有助于控制血糖及胆固醇水平。有研究显示,大蒜含有多种抗氧化成分,其中的蒜氨酸有益心血管健康,生吃、熟吃皆可起效。

研究团队综合分析了22项相关研究,并使用生蒜、老蒜提取物和大蒜粉片剂等,进行了多项随机对照试验。结果发现,只要摄入大蒜,就能使体内葡萄糖及某些脂肪分子的数量下降,进而对糖代谢、脂代谢产生积极影响。

大蒜一直被认为是一种健康食材,早有研究证实,它可以调节血脂和血糖水平。此次荟萃分析确认了食用大蒜不仅可

降低血糖,有利于血糖的长期控制,还能达到升高“好胆固醇”、降低“坏胆固醇”及总胆固醇水平的作用。研究人员推测,大蒜对糖、脂代谢的积极影响,可能与大蒜中含有的多种活性成分的共同作用有关。比如,它的抗氧化应激作用能减少细胞损伤,降低心血管疾病风险;抗氧化物蒜氨酸也被证实有助调控血糖、血脂和肠道微生物群。

该研究结论虽然不能证明多吃大蒜可以直接降低心脏病风险,但这种普通调味品确实是一剂改善糖脂代谢的良方。此外,该结论为相关药物及制品的研发提供了佐证和新思路。(生命时报 宁蔚夏)