

冬季儿童呼吸道疾病高发

把握四个关键环节可有效预防

本报讯(YMG

全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 王婧
摄影报道)近日随着气温下降,流感、呼吸道合胞病毒等病原体进入活跃期。儿童因免疫系统尚未发育完善,成为呼吸道传染病的高发人群。烟台毓璜顶医院儿内一科主任辛毅结合最新防控要点,为家长带来冬季儿童呼吸道疾病防治指南,助力筑牢儿童健康防线。

辛毅表示,冬季常见的呼吸道疾病有五类,其中,流感病毒传染性极强,典型症状为发热、头痛、肌肉疼痛,可合并支气管炎、心肌炎等并发症;呼吸道合胞病毒对5岁以下儿童影响较大,1岁内婴儿更易发展为重症,严重时可引发毛细支气管炎或肺炎;人偏肺病毒在冬春季多发,症状与流感相似;鼻病毒是普通感冒的主要致病源,通常可自行康复;肺炎支原体在学龄期儿童中较常见,典型表现为阵发性刺激性干咳。

在家庭防护方面,辛毅建议把握四



个关键环节。“疫苗接种是预防重症的最经济有效手段,6月龄以上儿童应每年接种流感疫苗,高风险婴幼儿可在医生指导下接种相关疫苗。对于6月龄以下无法接种的婴儿,家庭成员接种可构建‘家庭免疫保护圈’。”保持良好的卫生习惯同样重要,包括咳嗽、打喷嚏时正确遮挡,规范洗手,减少用手触摸面部,每日定时开窗通风。同时要倡导健康生活方式,保证饮食均衡、睡眠充足和适度户外活动。在就医、乘坐

公共交通或进入人群密集场所时,儿童应规范佩戴口罩。

“如果不慎感染,家长应保持冷静,科学应对。”辛毅表示,流感多为自限性疾病,一般人群通过科学干预1—2周可痊愈。若出现持续高热、呼吸急促、精神萎靡、嗜睡等迹象,应立即就医。高危人群感染后建议尽早就诊。居家照护期间,患者应居家休息,饮食宜清淡,多喝温水。家人与患者保持距离,实行分餐制,接触后及时洗手。用药方面,严格遵医

嘱,规范使用抗病毒药物,不可自行增减剂量或换药。

“婴幼儿、有心肺疾病、糖尿病等基础疾病的儿童感染后易发展为重症,需提前接种疫苗,密切监测健康状况。”辛毅提醒,家庭照护者接触婴幼儿前需洗手、换衣,自身出现症状时应与孩子保持隔离。

辛毅表示,做好疫苗接种、卫生防护和健康管理,既能有效降低感染风险,也能在不慎感染时减少重症可能。

豆浆喝错会中毒

随着天气转凉,热乎乎的豆浆成为不少人早餐的必选。

中医认为,豆浆宽中、下气、利大肠、消水肿,具有补脾益气、消热解毒的功效。现代医学也认为,豆浆富含植物蛋白和磷脂,以及维生素B1、维生素B2和磷、铁、钙等多种矿物质,皆是人体所需的重要营养物质。此外,豆浆所含的大豆低聚糖、异黄酮、皂苷、核酸等,也是对人类健康极为珍贵的保健因子。

但喝豆浆也有禁忌。首先,豆浆一定要煮熟、煮透再喝。大豆中含有胰蛋白酶抑制剂,影响蛋白质的消化吸收。但煮沸加热8分钟后,胰蛋白酶抑制剂即可被破坏。大豆中还含有一些抗营养因子,没有充分煮熟煮透即饮用,严重的会引起中毒,出现恶心、呕吐、腹痛、腹胀、腹泻等胃肠症状。

中医认为,豆浆是偏寒食物,消化不良、嗝气和肠胃功能偏弱者,应谨慎饮用。此外,豆浆中富含嘌呤,痛风病人对豆浆应该忌口,或向专业医生咨询。

据人民网

冬天洗澡时间不宜过长

冬天洗澡的时候,有的人会沉浸于热水的温暖,迟迟不愿从浴室内出来,但冬天洗澡时间并不是越长越好。专家建议,洗澡时间不宜过长,快的话,一首歌的时间(5分钟),慢的话,两首歌就差不多了(10分钟)。要是超过15~20分钟,就不推荐了。

这是因为洗澡时间偏长的话,对皮肤会有一定的负担,这种负担我们叫做“过度水合”,也就是皮肤长时间接触水分,吸水过多,“泡发了”。泡发后的皮肤,屏障功能会有所下降,出现干燥、瘙痒的风险反而更大。

要想皮肤保持住水分,要点不是长时间接触水,而是使用保湿产品来减少水分丢失。如果遇到洗澡时间比较长,或者洗澡后皮肤容易干燥、紧绷,那么等擦干水分后,就要及时补涂保湿产品,不论是润肤霜还是身体乳,都有保湿效果。

据人民网

冬季养生防病“秘籍”请收好

随着立冬节气的到来,气温逐渐走低,天气干燥寒冷,人体机能也随之进入调整阶段。如何科学养生防病?专家进行解答。

慢阻肺病患者宜温肾通络,坚持规范治疗

冬季寒气渐重,慢阻肺病患者易出现气短、咳喘加重等现象。

中国中医科学院广安门医院主任医师齐文升指出,中医认为“寒伤肾阳”,肾不纳气是导致肺功能下降的重要原因。

冬季进补多,饮食结构变化大,糖尿病患者更需注意血糖波动。北京协和医院主任医师肖新华指出,当前公众在糖尿病认知上仍存在诸多误区,如“主食越少越好”“无糖食品

他建议,慢阻肺病患者在冬季应从食疗、穴位按摩、艾灸保暖、呼吸锻炼等多方面入手,增强肺功能,平稳过冬。

齐文升表示,食疗是温肾补肺的有效方式。熟地、黄精、人参、枸杞子等药食同源

物质,日常生活中适当使用,熬粥或煲汤,有温肾补肾的作用;按摩列缺、太渊等穴位,对肺有保健作用;也可以艾灸关元穴或选择艾叶、干姜、肉桂煎水泡脚。

此外,上海交通大学医学

院附属瑞金医院主任医师周敏表示,慢阻肺病是一个终身疾病,需要长期规范治疗,病情稳定不等于治愈。在慢阻肺病的治疗过程中,除了药物治疗外,还要注意戒烟、呼吸康复、预防急性加重等。

控糖求“稳”,避免认知误区

随便吃”“血糖越低越好”等,这些观念可能带来健康风险。

“主食不是‘敌人’,关键在于质与量。”肖新华建议,糖尿病患者推荐适量吃主食,优先选择全谷物、杂豆、薯类等升糖速度较慢的粗杂粮。另外,“无糖食品”不是“降糖食品”,“无糖”通常是指没有蔗糖,但食品本身可能含有大量的淀

粉、油脂,有些还含有蔗糖替代品,这些同样会升高血糖。

“控糖目标是平稳达标,而非一味求低。”肖新华说,严重的低血糖会导致头晕、心慌、出冷汗,甚至意识模糊、昏迷,对大脑和心脏会造成严重损伤。对于大多数糖尿病患者而言,血糖控制的目标因人而异,要在医生指导下,进行个体化目

标制定。

近年来,随着生活方式的改变,2型糖尿病正呈现年轻化趋势。肖新华提醒,长期熬夜、高糖饮料、油炸食品等不健康生活方式,正让越来越多年轻人被糖尿病“盯上”。健康的生活方式是预防糖尿病的基础,要管住嘴、放开腿,进行定期筛查。

警惕呼吸道传染病,家庭消毒讲科学

冬季是呼吸道传染病高发季节,科学有效的环境消毒是切断传播途径、保护易感人群的重要手段之一。

中国疾控中心研究员张流波表示,酒精作为一款常用消毒剂,具有消毒作用快、无残留等优点,在家庭中有广泛应用,但使

用时需要遵循科学方法。在日常生活中,酒精一般用于皮肤或手部的涂抹擦拭消毒,手消毒时可同时使用护手霜或用含有护肤成分的专用手消毒剂。也可以用含酒精成分的消毒湿巾,对小范围的物体表面或小件物品擦拭消毒。

“酒精易燃易爆,不建议

作为空气消毒剂。”张流波说,也不推荐使用酒精喷洒沙发表面进行消毒,反复多次使用,可能导致沙发表面脱色,影响美观。日常餐具消毒建议首选加热煮沸,操作简单、效果可靠而且没有化学物质残留,一般情况下不建议用酒精消毒餐具。

据新华社



吃西红柿能帮助预防多种癌症

成熟的西红柿中含有丰富的番茄红素,其具有较强的抗氧化作用。一些流行病学研究认为,多摄入西红柿和富含番茄红素的食物,能够帮助降低多种癌症发生风险,比如前列腺癌、口腔癌、结肠癌、肝癌等。并且,番茄红素对于减少肿瘤细胞转移也有一定帮助。西红柿中还含有维生素C、胡萝卜素等多种营养素,对于预防癌症也有一定好处。

中国康复研究中心、北京博爱医院主任营养师史文丽介绍,西红柿含糖量较低,糖尿病患者可以适量食用,每天吃1~2个西红柿是比较合适的。

专家提醒,长黑斑的西红柿不能吃。西红柿上的黑斑,主要是由交链孢菌引起的,它产生的毒素叫交链孢毒素,这种毒素会增加患癌症风险。未成熟的西红柿也不能吃。未成熟的西红柿含有龙葵碱,当摄入过量时,会引起恶心、呕吐等中毒症状,甚至可能会导致死亡。

据人民网