

专家:家长需留心“小糖人”渐多现象

受不健康生活方式等因素的影响,在一些地方,儿童糖尿病患者有增多的趋势。专家提醒,要防范糖尿病,家长需及时关注儿童“多饮、多食、多尿和体重减少”的“三多一少”现象,养成健康的生活习惯。

近日,重庆一7岁大的孩子雷雷突然肚子疼,并发生晕厥。

经医院检查,孩子患上了糖尿病,出现酮症酸中毒。重庆医科大学附属儿童医院内分泌科医生王付丽介绍,酮症酸中毒是糖尿病的严重并发症,是糖尿病患者各种诱因作用下,胰岛素明显不足,造成高血糖、高血酮、酮尿、脱水等问题。

“孩子得了糖尿病,家长一

开始往往很难有所察觉,直到发生酮症酸中毒被送来医院救治时,才知道孩子得了这种病。”王付丽说。

专家提醒,如果孩子出现“多饮、多食、多尿和体重减少”的“三多一少”现象时,需要引起警惕。“糖尿病患者由于机体代谢紊乱,蛋白质分解大于合成,

自身消耗过多,即使多食却仍然消瘦。除了食量大增,患儿也容易口渴,有时夜间也要起来喝水。”王付丽介绍。

同时,糖尿病患者也会表现出身体乏力,容易打瞌睡;伤口反复感染、渗出、久不愈合等症状。

专家提醒,虽然儿童糖尿病多见于Ⅰ型糖尿病,但儿童Ⅱ型

糖尿病发病率也在增加。这除了与遗传因素有关之外,长期摄入高脂肪、高热量食物、运动不足等也是导致儿童Ⅱ型糖尿病的主要原因。因此,家长们应让孩子从小养成平衡饮食的习惯,多吃蔬菜、谷物等富含纤维的食物,积极锻炼身体,增强体质。

(新华网)



家庭医生

宝宝腹泻是“小肚子着凉”?

□ 国务院特殊津贴专家、流行病学主任医师 王鸣



天气转凉,当家中孩子出现拉肚子、呕吐,一些家长第一反应是“小肚子着凉了”。实际上,秋季腹泻很可能是病毒引起。疾控专家提醒,轮状病毒感染是婴幼儿腹泻的主要原因,广州每年12月到次年3月是流行高峰,家长应为孩子采取预防措施,包括注意个人卫生和饮食卫生、注射轮状病毒疫苗等。

病毒性腹泻成“主角”

广州疾控专家、国务院特殊津贴专家王鸣介绍,引起幼儿腹泻的原因有多种,近年来细菌引起的腹泻已逐渐减少,病毒取而代之成为“主角”。5岁以下幼儿的病毒性腹泻中,轮状病毒感染占相当大比例。

中国疾控部门数据显示,2014年和2015年全国“其他感染性腹泻”(指除霍乱、细菌性和阿米巴性痢疾、伤寒和副伤寒以外的感染性腹泻)确诊病例里,病毒性腹泻分别占92.4%和91.0%,其中轮状病毒感染占九成半左右。

2015年-2017年,广州市曾做过系列研究,在市内的监测点医院共采集各类腹泻病例标本1374份,5岁以下各年龄段都检出轮状病毒阳性,2岁组最高,为21.77%;其次为1岁组,阳性率为20.70%。此外,还发现轮状病毒腹泻发病有明显季节性,每年10月起开始升高,12月至次年3月(寒冷季节)为流行高峰,其间的腹泻病例超3成检出轮状病毒。

轮状病毒有很强抵抗力

王鸣介绍,轮状病毒主要通过“粪-口”途径传播,健康人群接触到感染者排泄物污染的食物、水时会被感染,还可以通过呼吸道飞沫和人与人密切接触传播。

轮状病毒有非常强的抵抗力,在空气中、手或玩具等物体上可存活数日至数周,人感染后潜伏期为1~3天,随后会出现发热、腹泻、呕吐等症状,40%伴有呼吸道症状,若能得到及时治疗,一般很快得到恢复,但也可能因为治疗不及时、腹泻引起严重脱水而死亡。除此之外,轮状病毒感染还可能会导致中枢神经系统损害和血液、循环系统损害。

接种疫苗可预防轮状病毒感染

怎样才能保护宝宝远离轮状病毒呢?王鸣建议,所有家庭成员都应该做好饮食卫生,养成良好的个人卫生习惯,改善环境卫生尤其是保障水质安全。提倡6月龄内婴儿母乳喂养,宝宝的奶瓶、餐具、衣物、玩具勤洗、勤消毒,一旦出现轮状病毒腹泻,要注意进行隔离,不随意大小便,排出的粪便不要乱扔,以免传染他人。

接种轮状病毒疫苗也可以有效预防轮状病毒腹泻。王鸣介绍,目前使用的轮状病毒疫苗有单价和五价,均为口服。前者接种对象为2月龄-3岁婴幼儿,每年口服1剂;五价轮状病毒疫苗接种对象为6周龄-32周龄婴儿,全程免疫3剂。家长可以根据需要为宝宝选择疫苗接种。

吃根香蕉能预防中风?

发表在《美国心脏病学杂志》上的一项研究表明,每天吃香蕉可使中风几率降低。香蕉是含钾最高的水果之一,适量吃对控制血压有利。

食品工程与营养硕士李然:《美国心脏病学杂志》的这项研究指出,每餐吃一根香蕉可使中风几率降低21%。中风的原因60%与高血压相关,而每100克香蕉含钾约256毫克,一根香蕉的钾含量就有500毫克左右,且钠含量相对较低,对降血压有帮助。

而近期类似的研究也不止这一项。2014年9月,美国《中风》杂志刊登了一项研究,其同样证明,高钾膳食有助于预防中风。这项研究以老年

女性为研究对象,发现膳食中钾含量高的患中风的人数要明显低于低钾膳食的人群。

世界卫生组织推荐每日膳食中钾的摄入量为3510毫克,如何达到这个推荐量呢?只要每天吃足够的绿叶蔬菜、高钾的水果(比如香蕉)、薯类等,就可以很轻松达到这一数量,对控制血压、预防中风都非常有利。提醒大家注意,香蕉的碳水化合物含量较多,不宜多吃。血糖高的朋友,这项研究成果并不适用。

此外,除了香蕉,还有很多高钾低钠的食物,中老年人可以适当吃些。譬如菠菜、空心菜、苋菜、芥蓝等绿叶蔬菜,其钾含量不比香蕉低;黄豆、芋头、土豆等薯豆类也是补钾高手,而且是低脂肪高纤维食品;香菇、紫菜、银耳、海带等

虽然钾含量高,但紫菜、海带等钠含量也高,烹调时要注意,少放盐。

经过“美容”的香蕉从外表看与正常成熟的香蕉无异。“美容香蕉”是如何化妆的呢?

国家一级公共营养师王桂真介绍,香蕉在采摘时,大部分只有五六成熟,经过长途运输,香蕉也没有达到完全成熟的状态。为了让香蕉有更好的卖相,商家会采用喷洒乙烯利的手段催熟香蕉,但有些不法商贩采用的是二氧化硫或甲醛。在生香蕉表面上涂抹一层含二氧化硫或甲醛的催熟剂,一两天内香蕉就会变得颜色嫩黄。二氧化硫能保持食物的色泽,防止其腐烂,但过量使用对身体会造成很大的危害。

如何避免选购到“美容”香蕉?看:自然成熟的香蕉有“梅花点”标志,也就是通常所说的斑点香蕉。催熟的香蕉则没有。

闻:用二氧化硫或甲醛催熟的香蕉有一股刺鼻的味道,购买时先闻一下是否只有香蕉的果香。

尝:自然成熟的香蕉吃起来软糯可口;而催熟的香蕉吃起来口感有点发硬,没有香蕉特有的软糯味道。

(健康时报)



新研究:吃糖或能减缓肿瘤生长

本报讯 一个英国研究团队近日表示,单独或结合化疗药物服用单糖甘露糖可以减缓小鼠的肿瘤生长。这项研究前景可观,但仍需要进一步的研究加以验证。相关论文在线发表于《自然》。

许多肿瘤会经历代谢变化,表现出葡萄糖摄取增加,由此引出了一个问题:服用不同类型的糖是否能够影响肿瘤生长。

英国癌症研究中心的Kevin Ryan及同事研究了甘露糖对肿瘤细胞生长的影

响。他们报告称甘露糖减缓了肿瘤细胞生长,并提出甘露糖或许能够干涉葡萄糖代谢。此外,结合化疗药物顺铂或阿霉素服用甘露糖,显著加剧了肿瘤细胞死亡。研究人员通过管饲(一周3次)和饮水(持续性地)让肿瘤小鼠服用甘露糖,发现这种疗法耐受良好,而且无论单独服用还是结合阿霉素服用,似乎都减缓了肿瘤生长。

另一方面,肿瘤细胞对甘露糖的敏感性与较低水平

的磷酸甘露糖异构酶(PMI)相关。研究人员测试了不同人类肿瘤(卵巢癌、肾癌、乳腺癌、前列腺癌和结直肠癌)细胞中的PMI水平,结果参差不齐。尤其值得注意的是,结直肠癌的PMI水平较低,这意味着它们可能对甘露糖更敏感。而结直肠癌小鼠服用甘露糖后,肿瘤发生明显减少。

研究人员表示,甘露糖疗法可能代表了一种简单而安全的靶向多种肿瘤生长的方法。

(科学报)