

深秋来临,谨防儿童秋季腹泻

轮状病毒性肠炎可能会让你觉得陌生,但它有一个通俗的名字“秋季腹泻”,顾名思义就是易在秋季出现的腹泻病。日前,重庆医科大学附属儿童医院就接诊了不少腹泻、发烧的小朋友,家长们有哪些需要注意的?来看看专家怎么说。

刚满2岁的欣欣最近2天一直拉肚子、发烧,妈妈给她服用了止泻退烧药,但效果并不明

显,于是妈妈赶紧带着孩子来到重庆医科大学附属儿童医院门诊部就诊。经检查,欣欣是轮状病毒导致的腹泻、发烧。

“孩子腹泻时,多数家长都着急,就会给孩子服用止泻收敛药,但轮状病毒感染引起的腹泻使用止泻收敛药物效果并不明显,病情还会加重。”儿童医院感染科主任许红梅教授说。轮状病毒是引起婴幼儿秋季腹泻的

最主要病原,主要表现为呕吐和腹泻,一般可先有发热、呕吐等症状,1至2日后出现腹痛、水样大便。每次腹泻大便量多,腹泻逐渐加重,病程3至5天腹泻最重,之后大便次数逐渐减少,7至10天痊愈。

为什么患秋季腹泻的多是3岁以下孩子?许教授解释,这与婴幼儿免疫功能不成熟、胃肠道功能不成熟、胃液相对较少、胃

肠道抵抗力弱等有关。每年的9月份到次年的1月份,是轮状病毒性肠炎的流行季节,其中10至12月是流行高峰期。

孩子腹泻期间如何护理?一方面需注意饮食。1岁以上的患儿建议吃少量加盐的稀饭。同时注意腹泻期间暂时不要给孩子添加辅食。如果小孩呕吐得非常严重,应适当多饮水防止脱水。预防及治疗脱

水,首先推荐口服补液。如果孩子呕吐较剧或腹泻较重,应立即到医院就诊。

由轮状病毒感染引发的秋季腹泻主要传播途径是消化道传染,因此在日常生活中要严防病从口入。此外,可带孩子到当地疾控机构进行轮状病毒疫苗接种,能有效预防孩子感染轮状病毒。

(文翰)

老年人喝水,这几点要格外注意

□ 马冠生 张娜博士

水是人体中不可或缺的物质

水,是自然界中常见的物质之一,但其重要性常常被忽略,其实,水的功能也是很多的。

水是机体各组织和器官的主要成分,是保持机体细胞形状和构成人体体液所必不可少的物质。

水具有较好的溶解能力和电解能力,可以作为营养物质的载体,使其以溶解或电解质离子状态存在体液中。参与机体的新陈代谢,促进营养物质在体内的消化、吸收、循环和排泄。

水分子在体内参与体液正常渗透压及电解质平衡的维持。当水摄入不足时,细胞外液渗透压升高,神经系统、激素和肾脏等调节机制发挥作用,促进机体饮水,肾脏重吸收等来增加机体水分,从而调节和维持正常体液渗透压。

水分还可以通过皮肤蒸发排汗的形式排出,因此,水也具有调节体温的作用。水还对关节、器官和组织等起到一定润滑、缓冲和保护作用。

喝水过多或过少都不利于健康

喝水过少时,机体可能处于脱水状态,会降低认知能力和体能,增加泌尿系统疾病和心血管疾病等发病风险。

水中毒一般出现在肾脏疾病、充血性心力衰竭等疾病状态下,或出现在为了避免中暑而短期摄入大量水分的状况下。

水中毒会严重危害机体健康,可能导致低钠血症、脑组织水肿、头痛、恶心、呕吐等,严重者可能会导致昏迷、惊厥,甚至死亡。

老年人比年轻人更易处于脱水状态

随着年龄的增长,老年人肾脏浓缩尿液的能力减退,并且还有可能伴随认知能力的轻中度损伤,降低了机体对缺水的感知能力。

老年人的口渴等感觉减弱,主动喝水行为减少。而老年人免疫能力降低,会使机体易发烧、感冒,增加机体的失水量;并且老年人消化系统能力也有所降低,增加了发生呕吐、腹泻的危险,更容易失去水分。

除此之外,老年人新陈代谢速率减缓,降低了机体对水平衡的调节能力。老年人不要等口渴了再喝水,应该主动、规律饮水。

补充水分的最佳选择是喝白开水

一般情况下,老年男性每天应该喝1700毫升水,女性每天喝1500毫升水。如果在高温环境下,或从事高强度身体活动,喝水的量还需要根据实际情况相应地增加。

喝水的时间可以在一天的任何时间,如在白天的时候每2小时饮水200毫升左右。早晨起床后空腹喝一杯温水,此时喝水有助于补充晚上睡眠因隐性出汗和尿液分泌而导致的水分丢失,并且有助于降低血液的黏稠度,增加循

环血容量。睡前也可以喝一小杯水,来预防晚上睡眠时血液黏稠度增加。

在运动后也应该及时补充水分,运动会使机体通过皮肤汗液蒸发丢失的水量增加,需要及时补充水分,并同时注意补充电解质。

经常喝过多含糖饮料会增加老年人发生肥胖及慢性病的风险,应该不喝含糖饮料。补充水分的最佳选择是喝白开水。白开水容易获得且经济廉价,经过高温煮沸后的水安全又卫生,并且不含能量,不会担心“长胖”的风险。建议老年人喝温度适宜的白开水,或茶水等。

肾脏存在问题的老年人喝水应慎重

老年人因疾病而出现少尿或无尿,意味着喝进去的水不能正常排出,如果不控制喝水量,会加重肾脏负担。

老年人肾脏出现萎缩时,不宜多喝水。肾脏的肾小管和集合管对水分有重吸收作用,而肾脏萎缩时,对水分的重吸收作用减弱,如果仍大量饮水,则会加重肾脏的负担。

老年人喝水量还要根据排尿量而定,部分慢性肾衰竭老年人随着病情的发展和加重,会出现少尿或无尿现象。

因肾病综合征、急性肾炎综合征等出现水肿的老年人,以及因尿毒症或慢性衰竭等需要血液透析的老年人来说,也需要视病情调节水分的摄入。

高血糖可能会使人变“傻”

复旦大学附属华山医院神经内科郁金泰教授临床研究团队一项历时两年多,对144项符合纳入标准的9359005个研究对象进行前瞻性研究后证实,高血糖可能会使人变“傻”。近日,相关论文发表在国际学术期刊《衰老研究评论》上。

研究发现,老年痴呆人群增长趋势与在糖尿病中观察到的趋势非常相似,搞清楚糖尿病及其相关因素与认知障碍之间的关系,可能有助于识别发生认知障碍风险较高的个体,并为有效预防策略的制定提供依据。

郁金泰研究团队首先研究了糖尿病前期、血糖和胰岛素水平对认知障碍和痴呆风险的影响后,建立了血糖

水平与认知障碍风险之间的剂量一反应关系,确定了不同降糖药物对认知功能损害或保护的影响。结果发现,糖尿病对大脑的认知功能存在不良影响,甚至在糖尿病前期,即出现空腹血糖受损或糖耐量受损时,痴呆的相对风险已经增加。研究还发现,血糖水平及胰岛素水平的异常也会增加痴呆风险,空腹血糖水平与认知功能障碍之间可能存在非线性剂量反应关系。

郁金泰说,大脑海马、颞叶、大脑皮质的神经元与认知相关,它们对缺血非常敏感,很容易因为糖尿病血管病变导致损伤,使痴呆的发生率增加,而血糖增高或糖尿病可导致脑内大血管及微血管损伤,引起脑部的供血不

足。此外,糖尿病和胰岛素抵抗还会引起脑内能量代谢紊乱,增加β淀粉样蛋白(“老年斑块”)在脑内聚集、神经元损伤,导致认知功能障碍,增加痴呆发生的风险。

郁金泰强调,他们的研究发现患者在糖尿病前期,即尚未达到糖尿病的诊断标准,但已出现空腹血糖受损或糖耐量受损时,痴呆的相对风险已然增加。此结果表明,如早期进行血糖控制,可能是预防认知功能减退的有效方法。郁金泰团队还进一步进行了关于降糖药物及痴呆风险的前瞻性研究,结果发现应用吡格列酮可能会减少糖尿病患者发生痴呆风险。

(孙国根)

当心吃发不对引起脱发

越来越多的人出现发际线后移,这些“头顶大事”已不再是中年人的“专利”,年轻人也加入了脱发大军。目前我国脱发人数不断上升,每6人中就有1人脱发。26岁的陈先生是一名程序员,由于工作,需要经常熬夜、吃外卖,只见他的发际线越来越高。脱发和日常饮食习惯有多少关系?我们来看看河南省郑州市中医院营养师朱绍英是怎么说的。

高碳水饮食或增加脱发风险

人们常说的脱发主要是指病理性脱发,是指头发异常或过度脱落。造成脱发的原因有很多,如营养因素(蛋白质缺乏、锌缺乏、维生素D缺乏、维生素A过量、贫血等)、内分泌因素(雄激素增加、胰岛素抵抗、甲状腺功能减退、多囊卵巢综合征)、化学因素(药物等)、遗传因素、精神因素等。目前,临床上常见的是脂溢性脱发,即雄激素源性脱发,造成的原因主要与遗传因素、二氢睾酮升高有关。

从饮食角度来说,挑食、偏食及节食等不良饮食习惯,可能造成蛋白质及锌、维生素D、B族维生素等营养素摄入不足,致使严重营养不良导致脱发。另外,《柳叶刀》杂志曾刊发的一篇文章显示,男性脱发可能是由胰岛素抵抗引起的,即胰岛素水平增高,脱发速度加快。所以,高碳水饮食容易刺激胰岛素大量分泌,甚至诱发高胰岛素水平,可能会增加脱发风险。

四种饮食习惯防止脱发加剧

对于已经脱发的人,朱绍英建议,日常饮食需要注意以下四点,防止脱发加剧:

- 1.饮食要营养均衡,不要盲目节食。
- 2.尽量少吃或不吃含精制糖的食物及饮料。减少精制米面摄入,可与粗粮搭配,全谷物、杂豆类建议占主食的1/3。
- 3.摄入适量蛋白质,不吃加工肉类。多吃蔬果,每天摄入的食物品种要多样。
- 4.保持合理体重,体质指数尽量控制在18.5~23。

另外,还有人疑惑,许多健身达人的发量都不多,难道健身也会导致发量减少?朱绍英解释,这种想法并不完全正确,长期进行肌肉训练等无氧运动可能会造成雄激素水平上升,会导致脱发,但并不代表所有健身训练都会导致脱发。如短期的无氧运动和有氧运动,对脱发完全没有影响。此外,有氧运动还可以促进血液流通,有利于毛囊吸收养分,滋养头发,所以适当的有氧运动和无氧运动不会造成脱发。