



疫情期间低龄孩子的家长如何做到有效看护

近期,我国多地新冠肺炎疫情稳定,但不少大城市都还有输入性新冠肺炎病例。同时,户外大好春光,让圈在家中已久的“神兽”们待不住了。孩子要出门,大龄的可以讲清楚防护措施,而对于年龄较小的孩子外出时的防护问题,还需家长们关注。“要警惕,莫恐慌,勤洗手,戴口罩,别乱摸,多通风,不扎堆儿,少闲逛,多锻炼,重营养,不舒服,早发现,若接触,还发热,发热门诊去就诊。

对医生,不隐瞒,放轻松,遵医嘱,你我他,齐防护,好心情才能赢。”首都医科大学附属北京儿童医院急诊科主任王荃在联防联控机制新闻发布会上给家长们介绍了便于记忆的顺口溜。

新型冠状病毒流行期间,专家们反复建议,减少去人员密集的场所以及不通风的空间。如果儿童不得不外出,比如接种疫苗,王荃建议:单独预约,分散接种。“有一些需要连续接种的疫苗,短时间的、暂时的中断并不会导致之前接种的疫苗白种了,只需要在条件允许的情况下尽早补种中断的这一剂就可以了。但是也要提醒大家,有一些疫苗不能延迟接种,比如狂犬病疫苗,如果被狗咬

伤,当天一定要去接种狂犬病疫苗,不能延迟接种”。

由于还没有开学,很多小区院子里,玩耍的孩子比较多。王荃建议年龄较小孩子的家长一定要带孩子到人少的地方,不要扎堆儿,同时做到有效看护。“孩子的手愿意到处去摸、去碰,还喜欢在自己的眼睛、嘴里或是脸上摸一摸,甚至有一些小宝宝还喜欢舔东西,碰到这种情况一是要看住,要及时制止”。

外出时,孩子可能不愿意戴口罩,对于一些低龄的孩子,可以采取做游戏、讲故事等方法,进行一些角色扮演。比如,让孩子给玩具戴口罩,他自己也就接受口罩了。王荃提醒,儿童的脸形相对较小,尤其是

低龄儿童,所以家长一定要买儿童专用的一次性口罩,千万不要用大人的口罩代替。儿童戴口罩和摘口罩的方式和成人是一致的。

1岁以下的婴儿不适合戴口罩,年龄比较小的孩子又戴不住口罩,该怎么办?

王荃介绍,不适合或不能戴口罩的孩子主要以“被动防护”为主,即靠父母、家人、看护人的防护来间接保护孩子。王荃说:“看护人要戴好口罩;不要对着孩子打喷嚏、呼气;咳嗽和打喷嚏时,用纸巾或手臂捂住口鼻。手臂要及时清洗,纸巾别忘了丢弃。”

用餐方面,家长不要跟孩子共用餐具;给孩子喂食,不要用嘴吹食物,更不可用嘴咀嚼

完食物再喂给孩子。家长和孩子玩耍、抱孩子之前要洗手。外出时,尽量不乘坐公共交通工具,和其他人保持至少在1米以上的距离。回家后,把外面穿的衣裤换掉。

家里要定期通风,每天通风2-3次,每次大概20-30分钟。通风时,可以一个屋一个屋通风,孩子不要待在正通风的房间里,以免着凉。如果家长有呼吸道感染,感冒了,或者有别的症状,一定要戴口罩,要做好适当的居家隔离。

王荃建议带低龄宝宝外出时,可以带一些含酒精的一次性手消毒液给宝宝的手消毒。其实,即便疫情过去了,这些做法也应该贯穿在日常对幼儿的照顾中。

新研究：高盐饮食可能有损人体对细菌抵抗力

本报讯 据英国《新科学家》杂志网站25日报道,研究人员对实验小鼠和10位人类志愿者开展研究后得出结论称,高盐饮食可能损害人体抵抗细菌感染的能力。

德国波恩大学医院的克里斯蒂安·库尔茨和他的团队首先证明,摄入高盐饮食的小鼠对抗由大肠杆菌引起的肾脏感染和由李斯特细菌引发的全身感染的能力较弱。随后,他们在正常饮食基础上,每天给10名20至50岁的健康男女额外增加6克盐,以每天3片的形式服用。一周后,与服用额外食盐之前的个体相比,这些人体内一些免疫细胞(称为中性粒细胞)吞噬和杀死细菌的能力大大受损。该团队认为,高盐饮食降低人体对抗细菌感染能力与两个原因有关。首先,当我们摄入过量盐分时,身体会释放激素,使人体排泄更多盐。这些激素包括糖皮质激素,具有抑制全身免疫系统的副作用。其次,当盐含量高时,尿素会积聚在肾脏内,而尿素会抑制中性粒细胞。

薯类食物好处多多,怎样吃更健康?

我们常见的薯类食物有马铃薯(又称土豆、洋芋等)、甘薯(又称红薯、山芋、地瓜等)、芋头、山药和木薯等。我国居民常把土豆和芋头当作蔬菜来食用,例如醋溜土豆丝、拔丝土豆、芋头蒸扣肉。而在西方国家,土豆就是他们的“饭”,和面包一样,是一种最常见的主食,例如土豆泥。下面我们来看看,薯类食物有哪些营养价值?和我们的健康有什么关系?如何吃才更健康?

薯类食物的营养

薯类中的碳水化合物含量在20%左右,蛋白质、脂肪含量较低,所含的能量低于粮谷类食物。100克马铃薯含有76千卡能量,同等量的稻米含有能量346千卡,是其4.6倍。

薯类能量低,但是其他营养素并不少。薯类中含有叶酸、烟酸、镁、钾、铁、锌等人体必需的多种营养素。马铃薯中钾的含量非常丰富,每100克可食部含钾342毫克,比香蕉的256毫克还要高。

薯类中的维生素C含量也比粮谷类高,每100克马铃薯含27毫克维生素C,而粮谷类中含的维生素C非常少。

还有胡萝卜素,大米缺胡萝卜素,这是它的一大硬伤,而红薯却富含胡萝卜素,每100克含有73.4微克视黄醇当量。

薯类广为人知的一大特点是含丰富的膳食纤维,包括纤维素、半纤维素和果胶等,这些都是精制米面中较为缺乏的。膳食纤维可以促进肠道蠕动、预防便秘等。

薯类食物与健康有什么关系?

适当增加薯类的摄入可降低便秘的发病风险。

针对薯类与健康的关系,在18-39岁产妇中进行的薯类与便秘关系的随机对照研究结果显示,与每天采用普通饮食的对照组相比,每天吃200克左右的熟甘薯能使产妇产后首次排便时间显著提前,降低大便干硬、排便困难的发生率。也就是说适当增加薯类的摄入可降低便秘的风险。当然,如果吃油炸薯条和薯片就没有这种作用了,反而会由于油炸导致能量过高,增加超重肥胖的危险。

有研究分析对比了130种食物抑制胆固醇的功效,发现红薯的降胆固醇作用强于其他食物。红薯与马铃薯

皆富含钾,可以发挥拮抗钠、辅助降压作用。

薯类食物怎么吃更健康?

薯类主食化:马铃薯和红薯经蒸、煮或烤后可直接作为主食食用,也可以切块放入大米中经烹煮后同食。

薯类做菜肴:我国居民家常菜中有多种土豆菜肴,炒土豆丝是烹制薯类常用的方法。薯类还可与蔬菜或肉类搭配烹调,如土豆炖牛肉、山药炖排骨、山药炒三鲜、芋头蒸排骨等等。

薯类作零食:生或熟的红薯干及其他非油炸的薯类零食制品,但还是要强调:不宜多吃油炸薯条和薯片!不宜多吃油炸薯条和薯片!重要的事情说三遍!

每天应该吃多少薯类食物?

薯类好处这么多,是不是就可以无限制的吃呢?《中国居民膳食指南(2016)》中对不同人群薯类的建议摄入量,幼儿“适量”,7至14岁的儿童青少年“每天25-50克”,成人“每天50-100克”,65岁以上的人群“每天50-75克”。

每天喝多少绿茶才有健康效应?

绿茶中主要的功能性成分是儿茶素。儿茶素又叫茶单宁、儿茶酚,是茶叶中黄烷醇类物质的总称。儿茶素具有多种生物学作用,如抗氧化作用、降低心血管疾病风险、降低肿瘤发生风险等。

喝绿茶有益健康。《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013)》表明,绿茶中儿茶素摄入量不同,健康效应也有所

不同:

1.当每天从茶叶中摄取250毫克儿茶素时,才可以观察到儿茶素的抗氧化作用。

2.每天摄入400毫克儿茶素可以降低体重、血糖、血压、血脂等心血管疾病危险因素,从而降低心血管疾病的患病风险。

3.每天摄入600毫克儿茶素,可以

降低男性前列腺癌的发生风险。但是研究表明,饮茶与胃癌和膀胱癌无影响。

每杯绿茶中约含有100毫克的儿茶素,因此每天至少喝3杯绿茶,才会对身体有健康效应。值得注意的是,每杯绿茶约含有2克绿茶,绿茶不宜反复冲泡,2次冲泡后建议更换茶叶。

(辑)