

母乳是婴儿最理想的天然食物

8月1日至7日是第29个世界母乳喂养周,今年母乳喂养周的主题为“支持母乳喂养,守护健康地球”。为指导儿童家长和社会公众树立科学育儿理念,普及婴幼儿喂养健康知识和技能,提升群众健康素养水平,促进儿童健康成长,国家卫健委近日组织编写了《婴幼儿喂养健康教育核心信息》(以下简称《核心信息》)。

婴幼儿喂养主要包括儿童从出生到3岁期间的母乳喂养、辅食添加、合理膳食和饮食行为培养。这一时期是生命最初1000天中的重要阶段,科学良好的喂养有利于促进

儿童健康,为其一生发展奠定良好基础。通过强化健康教育,向父母、养育人和社会公众传播婴幼儿科学喂养的重要意义,普及喂养知识和技能,是改善儿童营养状况、减少和控制儿童营养不良和疾病发生的重要措施。

对于母乳喂养的好处,《核心信息》中指出,母乳是婴儿最理想的天然食物,还可以降低婴儿患感冒、腹泻、肺炎等疾病的风险,减少成年后肥胖、糖尿病和心脑血管疾病等慢性病的发生,促进大脑发育,增进亲子关系。母乳喂养还可减少母亲产后出血、乳腺癌、卵巢癌的发生风险。0-6个月婴儿提倡纯

母乳喂养。

《核心信息》提示,当哺乳母亲患病时,应当及时咨询医务人员,了解疾病和用药对母乳喂养的影响,遵循医务人员意见,确定是否继续母乳喂养。母亲患一般感冒、腹泻时,乳汁中的特异抗体可以保护婴儿免于感染,母亲可坚持母乳喂养。婴儿发生腹泻,不需要禁食,可以继续母乳喂养,应当在医生指导下及时补充体液,避免发生脱水。对于早产儿、低出生体重儿和其他患病婴儿,应当听从医务人员指导,做到科学合理喂养。

在辅食的添加指导方面,《核心信息》指出,婴儿6个月起

应当添加辅食,在添加辅食基础上可继续母乳喂养至2岁及以上。添加辅食坚持由少量到多量、由一种到多种,引导婴儿逐步适应。6个月至2岁期间逐步增加辅食添加的频次、种类,确保婴幼儿良好生长发育。要逐渐调整辅食质地,满足6个月至2岁婴幼儿所需营养素和能量供给。

同时,《核心信息》鼓励家庭选择新鲜、营养丰富的食材,自制多样化食物,为婴幼儿提供丰富的味觉体验,促进味觉发育。清淡口味有利于婴幼儿感受、接受不同食物的天然味道,降低偏食挑食风险,也有利于控制糖、盐摄入,

降低儿童期及成人期发生肥胖、糖尿病、高血压、心脑血管疾病的风险。1岁以内婴儿辅食应当保持原味,不加盐、糖和调味品。1岁以后辅食要少盐少糖。2岁后幼儿食用家庭膳食,仍要少盐少糖,避免食用腌制品、熏肉、含糖饮料等高盐高糖和辛辣刺激性食物。2岁以内婴幼儿辅食宜单独制作,保持食物清洁卫生,预防腹泻和其他疾病。婴幼儿进食要有成人看护,不逗笑打闹,防止进食意外。整粒花生、坚果、果冻等食物易吸入气管,引起窒息,婴幼儿应当避免食用。

(央广网)

餐后低血压是咋回事

餐后低血压就是指用餐之后出现的低血压,其诊断标准是“餐后收缩压(高压)下降20毫米汞柱”或“收缩压(高压)由餐前 ≥ 100 毫米汞柱降至餐后 < 90 毫米汞柱”。如果患者吃完饭后出现头晕目眩等情况,即使血压下降的程度未达到上述标准,也可确定为餐后低血压。

近几年,临床上餐后低血压的发病率有明显增高趋势,特别是在老年人群中较为常见,尤其是高血压、糖尿病及各种自主神经功能失调的患者。

餐后发生低血压,是不是就可以不用吃降压药了?当然不是。从根本上讲,餐后低血压属于一种“人体血压调节出现问题”的异常情况。正常情况下,人们进餐后就要开始消化,为了更好地消化食物,消化系统就会调配更多的供血,这样其他系统和器官中的血液就会相对减少,从而导致血压有下降的趋势。但是,人体的自我调节机制是很灵活的,能够及时触动血压调节机制,通过加大心率、收缩血管等方式来保持血压的相对稳定,目的是有效保障其他器官的血液供给,不至于影响整个身体的运行。所以,健康人无论吃得有多饱,也不至于餐后出现明显的血压下降,更不会“撑到头晕”。

然而,老年人对于血压的调节能力有所减弱,自主神经的调节功能可能出现失灵,所以餐后维持血压的能力就下降了,从而导致低血压的发生。如果老年人本身就有心脑血管动脉硬化、心脏功能减退和各种血压调节机制减退的情况,那么,餐后低血压的发生率和严重性就会大大提高。

有冠心病和脑血管病等慢性病的老年人,出现餐后低血压必须认真对待,因为严重的低血压可能诱发严重的心脑血管供血不足,可能引发心梗、脑梗等严重事件。即便没有出现严重的心血管事件,由于头晕目眩等症状,老年人也很容易跌倒摔伤。因此,老年高血压患者一定要注意平稳降压,并注意防范低血压。

应对餐后低血压,需要从以下几方面入手:

有餐后低血压的患者,应该适当调整降压药的服药时间,避免药物作用的高峰时段与餐后重叠。比如,尽量不要在餐前服药,改为两餐之间服用。如果仍有餐后低血压的情况,则需考虑更换降压药了。

如果出现头晕等症状,切莫盲目增加药量,应该先测量血压,排除低血压的可能。

饮食上也要好好调整,少吃碳水化合物,增加蛋白质等营养物质。一定要避免过饱,应少量多餐且饮食温度适度。

老年人用餐后别着急做剧烈运动,如果有头昏眼花的症状,应先坐下休息,避免站立行走时摔倒。此时尽可能测量一下血压,明确是否发生了餐后低血压。

(人民日报)

防疫都知道:会议室防疫要注意这些细节

近期,北京市疾控中心发布《北京日常防疫指引|会议室篇》,指导复工复产后会议室的防疫工作。对于参会人员,该《指引》指出,有发热或呼吸道症状,特别是近期与呼吸道传染病患者有过密切接触的人员,不要带病参会。参会者应当熟知新冠肺炎等传染病各项预防措施,遵守会场有关规定。

指引指出,在会议室中,参会者要注意手卫生,清洁双手前不要触碰口、眼、鼻。接触公用物品或其他可能被污染的物品后必须洗手,或用免洗手消毒剂。应遵循呼吸卫生/咳嗽礼仪,咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩。不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内。与他人保持1米以上的

社交距离,做好个人防护,根据需要戴口罩,提倡自带杯具、饮具。

《指引》提示,会议组织者和会场工作人员应尽量减少或避免举办大型会议。会议尽可能简短,避免时间过长,倡导召开视频或电话会议,或将大的聚集会议拆分成小型会议,减少每个会场聚集的人数,减少不同会场之间的人员流动。

9月起,这8类药医保不再报销!

国家医保局近日公布《基本医疗保险用药管理暂行办法》(简称《办法》),确定各级医疗保障部门对基本医疗保险用药范围的确定、调整,以及基本医疗保险用药的支付、管理和监督等内容。

《办法》明确规定,9月起以下8类药品将不纳入《基本医疗保险

药品目录》。

(一)主要起滋补作用的药品;
(二)含国家珍贵、濒危野生动植物药材的药品;
(三)保健药品;
(四)预防性疫苗和避孕药品;
(五)主要起增强性功能、治疗脱发、减肥、美容、戒烟、戒酒等作用的药品;

(六)因被纳入诊疗项目等原因,无法单独收费的药品;

(七)酒制剂、茶制剂,各类果味制剂(特殊情况下的儿童用药除外),口腔含服剂和口服泡腾剂(特别规定情形的除外)等;

(八)其他不符合基本医疗保险用药规定的药品。

结肠癌发生与肠道菌群相关

近日,以色列耶路撒冷希伯来大学的研究人员发现,某些种类的癌症与肠道微生物群内代谢物水平高相关。与此同时,肠道菌群与人们摄入某些细菌有关,这些细菌存在于富含抗氧化剂的食物如红茶和热可可中。因此他们建议,对于肠道癌症易感者,应注意饮食选择。

研究人员认为包括上述富含抗氧化剂食物带入人体的肠道菌群为突变基因提供了良好的生长环境,特别有利于结肠癌的发展。研究负责人、希伯来大学劳滕贝格免疫学和癌症研究中心伊农·本-尼里亚教授解释说,科学家开始越来越重视肠道微生物群对人体健康的影响,包括

它们的积极作用以及助长疾病产生的消极作用。

病例统计发现,消化道的癌症2%发生在小肠,98%出现在结肠。如此奇异的结果导致研究人员将肠道菌群与癌症相关性作为其研究的重点。

研究人员将突变的p53蛋白引入了田鼠的肠道。在突变的p53蛋白沿着消化道到达小肠时,小肠会将突变的蛋白转变为更强的正常蛋白,成为“超级抑制剂”,在保护细胞方面比突变前更有效。相反,将突变蛋白引入结肠时,它将维持其致癌结构,促进突变基因的扩散和生长。

本-尼里亚表示,肠道细菌对

突变的p53蛋白具有“双重人格”效应:让它们在结肠中促进癌症生长,在小肠中完全改变方向并攻击癌细胞。

为了进一步验证他们的理论观点,研究人员在将突变p53蛋白引入肠道之前,先使用抗生素杀死了结肠中的肠道菌群。结果是在没有菌群的情况下,突变p53蛋白无法形成癌症“狂潮”。

本-尼里亚说,他们惊讶地看到微生物群影响癌症突变的程度,在某些情况下完全改变了它们的本质。在未来,那些患结肠癌高风险人群可能需要更频繁地筛查其肠道菌群,并考虑如何调整他们的食物、抗氧化剂及其他。

(科技日报)