

流感季,6月龄以下宝宝如何防护?

流感季马上“到货”,目前在内地上市的流感疫苗,6月龄以下小宝宝都不能接种。那有什么办法防护呢?

广东省妇幼保健院儿童保健科主任吴婕翎建议,对于6个月以下宝宝,提倡家中的大人、其他适龄孩子都打流感疫苗;即将到来的中秋国庆聚会、百日宴等人群聚集场合也要尽量少去;万一家中有人感冒,注意

做好隔离。

此外,6个月龄以下孩子还有一种疫苗可以选择。吴婕翎介绍,流感之所以可怕,其实是因为流感后期并发症的出现,往往是因为合并了细菌感染。而肺炎球菌是流感合并感染的最常见致病菌,可引起脑膜炎、肺炎等,其中肺炎球菌合并感染是流感季肺炎致死的主要病因。

世界卫生组织将肺炎球菌

性疾病列为需“极高度优先”使用疫苗预防的疾病。吴婕翎建议,家长应根据宝宝身体状况,优先给宝宝接种肺炎球菌疫苗。宝宝最早在6周大时就可以接种,推荐在6个月前完成3针基础免疫。广东省卫健委建议,7个月至11个月龄孩子也可以接种该疫苗,但免疫程序有所区别。

吴婕翎表示,得过一次肺

炎,仍然可接种肺炎疫苗,13价肺炎球菌疫苗能够帮助6周龄至15月龄的婴幼儿预防13种肺炎球菌血清型导致的相关侵袭性疾病,得过一次肺炎不会把13种血清型的肺炎球菌全部感染了,因此接种同样有防护作用。得过肺炎的宝宝,一个月以内免疫力都很弱,应有意识持续性锻炼身体,每天最好进行一小时适当强度运动。

广东省妇幼保健院中医科主任潘明沃指出,流感季应注意让孩子脾胃有一定空载时间,保持消化道的正常、通畅。很多宝妈在判断孩子吃得饱不饱时单纯以孩子吃了几碗来衡量,实际上,孩子“吃得下”并不等于“消化得了”,小儿脾胃虚弱,容易有积滞,家长可以通过看舌苔、闻口气观察孩子的消化状况。

肾有结石,别怕牛奶和豆腐

肾结石虽然不是什么大病,却能让人痛不欲生。数据显示,其临床发生率为10%,且复发率也很高。经常有人问我,得了肾结石,是不是就不能喝牛奶、吃豆腐等高钙食物了?其实,这是一个很大的误区。

草酸是形成含钙结石的重要因素之一,大约70%~80%的肾结石是草酸钙结石。但从食物中摄取充足的钙(800~1000毫克)并不会诱发结石,反而有助预防结石复发。这是因为,充足的钙可以与食物中的草酸在消化道里结合沉淀,从而避免了草酸被吸收入血,也就减少了其在肾脏形成结石的几率。建议肾结石患者每天喝300毫升牛奶,吃25

克大豆对应的豆制品(100克北豆腐或50克豆腐皮/干),吃1斤蔬菜,其中深颜色的占一半。在豆制品中,豆浆没有去除草酸且钙含量低,每天最多一杯;但豆腐干钙镁含量丰富,草酸也已经随着挤水而去除,不会给肾结石患者带来麻烦。需要说明的是,补充钙剂不能预防肾结石,甚至可能起到相反的作用,一方面是因为其钙含量高,另一方面是补充钙剂往往不是在进食的时候,其结合草酸的作用就消失了。

除了补足钙、多喝水,肾结石患者还要限制盐和糖的摄入。钠摄入量过多的时候,身体会努力排钠,同

时会增加尿钙的排出量,从而增高患肾结石的风险。此外,高钠膳食还会导致肾脏对钙的吸收率降低。建议肾结石患者每天盐的摄入量不超过5克,可以通过炒菜放点醋、柠檬汁、番茄汁等酸性调味品来减少盐的使用;如果用生抽、蚝油、味精等含钠调味品,要少放甚至不放盐;少吃高钠食物,如咸菜、腊肉、火腿、果脯蜜饯等。精制糖可能通过增加尿液中钙、草酸和尿酸的排泄,增加结石形成的危险。世界卫生组织建议,每天添加糖的摄入量应控制在50克以内,最好不超过25克。除了少吃甜食、甜饮料等,自己在家烹调时也要尽量不放糖。

(人民网)

专家:如何早发现心血管病变?

“三高”(高血压、高血脂、高血糖)所导致的心血管病是老年人健康的头号杀手,有部分患者病情非常隐匿,在没有任何临床症状时已出现冠脉狭窄或心功能不全了。如何尽早发现这类心血管病变呢?广州中医药大学第一附属医院影像科副主任医师周洁建议做心脏影像检查。

比如心脏彩超能动态显示心腔内结构、心脏的搏动和血液流动,主要的优势在于检查速度快,无辐射,可显示心脏各房室的大小有无异常、心功能是否正常,但是无法显示冠状动脉病变及心肌损害。

冠脉CT检查目前在心血管系统的应用最为广泛,可显示心脏内部结构,最大优势在于检查快,可清晰显示冠状动脉,直接排除冠脉病变。“三高”人群通过检查可明确是否合并动脉粥样硬化,判断粥样斑块的情况,区分哪些斑块稳定、哪些不稳定,还可测量冠脉狭窄程度,整体评估是否达到冠心病诊断标准。但CT检查的辐射剂量相对高点,且对于心功能方面检查受限,不及心脏彩超和心脏磁共振。

心脏磁共振检查有良好的软组织分辨能力,可清晰显示心脏内部结

构、分析心肌软组织细微改变,通过多参数多序列的成像早期发现“三高”所导致的心肌损害。同时,可以显示心脏运动情况,更精确地评估心脏的收缩及舒张功能,筛查出早期心功能不全。但这项检查一次大约需要40分钟,对于冠脉的显示仍比不上CT。

周洁建议,“三高”人群应尽早合理地运用以上的检查手段,及早发现“三高”所致的冠脉粥样硬化或心肌损害。及时采取相应措施控制病情发展,可延缓或避免心血管不良事件的发生。

土豆越面越升糖

□ 天津医院营养科营养师 康瑞雪

土豆烧牛肉、土豆红烧肉、大盘鸡……口感绵软的土豆在为这些菜增色的同时,可能也会让你的血糖在大快朵颐时快速升高。因为,口感越面的土豆,淀粉含量可能越多,淀粉糊化可能越充分,从而升高血糖。土豆口感面不面跟哪些因素有关呢?

一是品种。现在市场上有黄心和白心两种颜色的土豆,一般来说,

黄土豆的淀粉含量比白土豆多,口感较白土豆绵软细腻,升糖指数也较白土豆高。二是老嫩程度。新土豆往往吃起来很面,老土豆口感相对爽脆。三是烹调方法和时间。土豆加醋烹调会比较爽脆,蒸炖、做成泥等比较绵软。烹调时间越长,口感越面。四是温度。与土豆冷食相比,热着吃时口感更面。土豆放凉有利于产生抗性淀粉,降低升糖指数。

因此,对于血糖高的人来说,吃土

豆要注意以下几点:第一,建议选择比较脆的、烹调起来不容易软烂的品种;第二,烹调时可以选择醋溜、清炒的方式,并尽量减少烹调时间;第三,做熟之后稍微放凉再吃。最后,需要特别提醒的是,土豆是主食,炒土豆丝等不能替代蔬菜。《中国居民膳食指南(2016)》推荐,成人每人每天摄入谷薯类250~400克,其中包括土豆在内的薯类为50~100克。如果吃了土豆做的菜肴,就要相应减少米饭量。

入秋之后,天气依然很热,许多人仍保持着夏天吹空调、吃冷饮的生活饮食习惯,即所谓的“秋行夏令”。气温虽然不变,但节气已转换,秋风起,早晚温差逐渐加大,天地阳气渐收,稍不注意就会受到外邪的攻击。

中医认为:“肺为清虚之体而居高位,为五脏六腑之盖,开窍于鼻,外合皮毛,外感六淫之邪自口鼻皮毛而入,多先犯肺,肺叶娇嫩,不耐寒热,易被邪侵而发病。”也就是说,肺为娇脏,忌寒热忌燥忌悲,所以秋季养肺要做到“温”“润”“静”。

穿衣“温”。肺为华盖,与喉咙鼻子相连,对于身体的健康至关重要。秋季温差变化大,呼吸不畅、鼻塞感冒等症状比较常见。入秋后,鼻腔黏膜对早晚的冷空气刺激感到不适,容易伤风、感冒、流鼻涕。因此,早晚要适当添衣,还可以多按摩鼻子,既调养肺气,还能预防鼻塞流涕。

秋天养肺要『温润静』

饮食“润”。1.补肺防燥。入秋以后气候干燥,“燥则润之”,建议多吃养阴润肺防燥的食物,如莲子、百合、银耳、南瓜、枇杷。脾胃功能虚弱、容易消化不良的人,可以吃茯苓、芡实、山药、小米、白扁豆,口干舌燥者可以加麦冬、石斛、太子参等。推荐两个食疗方。一是增液汤:取玄参15克、麦冬12克、生地12克,一起煎水,出现口干口渴、复发性口腔溃疡、习惯性便秘、慢性咽炎等情况可以服用。二是银耳百合羹:银耳、百合性味平和,二者一起煮羹饮用,可以补气养阴、润肺止咳、宁心安神,适合容易上火、虚不受补的人群。2.少辛多酸。根据《素问·脏气法时论》:“肺主秋,肺收敛,急食酸以收之,用酸补之,辛泄之。”可见食酸收敛肺气,食辛发散泻肺,秋天宜收不宜散,建议大家尽量少吃生姜、辣椒等辛味之品,适当食酸味果蔬,如番茄、乌梅、葡萄,以助养肺。

情志与运动“静”。秋在五脏对应肺,肺在志为悲,所以秋季要尽量内心平静,神志安宁,情绪舒畅,切忌悲忧伤感,即使遇到不开心的事情,也应主动自我调节,防止损伤肺气。“静”不代表不运动,而是说运动不宜激烈,可选择轻松平缓的有氧项目,如散步、慢跑、打太极拳等,防止出汗过多,阳气耗损。

(生命时报)