



天气转凉 儿童发病增多该如何预防?

秋冬季节是呼吸道疾病高发季节,专家多次提醒,气温降低有利于病毒和细菌的存活和传播,存在今年秋冬季节新冠肺炎疫情与流感等呼吸道传染病叠加流行的风险。随着秋季到来,家长应该如何提高儿童免疫力,预防呼吸道疾病?儿童在秋季还有哪些易发病,家长又应该如何预防呢?为此,记者采访了中国中医科学院广安门医院儿科主任医师史英杰。

史英杰告诉记者,秋渐深,昼夜温差加大,儿童感冒的病例比夏季明显增多。“孩子体温

调节功能不完善,如果没有根据气温变化及时增减衣服,或者晚上开着窗户睡觉吹了凉风,孩子就很容易感冒。家长要注意及时给孩子增减衣服,早晚多穿一点,中午还要及时脱掉,不然也容易感冒”。

此外,史英杰还建议家长可以在早晚用生理盐水或海洋水给孩子喷或擦鼻腔。鼻腔黏膜有吸附作用,可以阻隔外界病原细菌。鼻腔湿润有利于鼻黏膜更好发挥阻隔作用,

史英杰主张儿童在感冒初期应尽量服用中药,尤其是病毒性感冒,中药治疗效果更好。他特别提醒家长,秋天要注意饮食清淡,多吃青菜杂粮,多喝水,少吃肉。他发现孩子在秋季很容易出现流鼻血的现象,“这主要是因为孩

子平时青菜杂粮吃得不够,营养不均衡,导致毛细血管变脆,秋天天气干燥,空气直接冲击在鼻中隔的位置,毛细血管就容易破裂。”

孩子流鼻血后,很多家长会把孩子鼻子堵住,史英杰说这种处理方式是不正确的,“流鼻血时一定要让孩子低着头,捏住鼻子 3~5 分钟,把血止住。流鼻血比较严重的情况,可以先用生理盐水或用凉白开水把棉签沾湿,再蘸上云南白药堵住鼻孔,一周之内不要再碰鼻子。”

此外,秋天儿童过敏性疾病也会增多。秋天是过敏性鼻炎高发的季节,治疗儿童过敏性鼻炎,史英杰主张采用西药。史英杰说,对于过敏类疾病,现在还没有根治

的办法,只能预防和控制,尽量少接触过敏原。“有的人过敏只是有症状反应,有些人却会转化成疾病,简单说就是,有的人过敏后会留记忆,有的人不留记忆。所以家长要弄清楚孩子对什么东西过敏,连续半年以上避免孩子接触过敏原,尽量让身体把过敏原忘掉。过敏类疾病很少是终身的,脱离过敏原半年以上,再接触时身体可能对这种过敏原不再识别,就不会再过敏。也可以借助药物脱离过敏原,但这种脱敏只是一对一的,对多种过敏原不起作用。对于过敏体质的孩子,每年在春秋两季服用一个月抗过敏药,服用两三年后也能起到预防过敏的效果”。

秋季还是儿童腹泻增多的

时期,史英杰说,这个时期的腹泻多是由轮状病毒引起的。腹泻这类疾病有自限性,一般几天内能够治愈,但有些孩子会因为没有及时治疗而转成迁延性或慢性腹泻。史英杰说,抑制肠道细菌的西药比较少,头孢类抗生素对痢疾杆菌等肠道细菌疗效有限。庆大霉素和喹诺酮类药虽然对痢疾杆菌有特效,但是庆大霉素有耳毒性,喹诺酮会抑制儿童软骨发育,这两种药对儿童均属禁忌。因此,治疗儿童腹泻,使用中药是最佳选择。中医方剂的葛根芩连汤治疗急性肠炎,细菌性痢疾等效果都非常好。他建议家长在孩子腹泻时,及时就医用中药治疗,防止转成迁延性或慢性腹泻。

(中青报)

孩子该如何科学“秋冻”?

□ 北京中医药大学东方医院儿科主任 吴力群

“十一”长假归来,医院门诊感冒、咳嗽的孩子逐渐多了起来。很多家长问:“都说‘春捂秋冻’,秋天冻一冻不是对身体有好处吗?怎么小孩还没冻一天就感冒咳嗽了?”

其实,“秋冻”是要通过“冻”来增加孩子对冷环境的适应能力,从而增强孩子体质,但不意味着到天气转凉仍旧一直给孩子穿着短袖、裙子。殊不知小儿体温调节能力尚不成熟,在天气忽冷忽热时比成人更易染病。所以还有句俗话说:“处暑十八盆,白露勿露身。”“秋冻”也不应盲目,而需循序渐进,科学进行。

1.进行冷适应。从入秋开始,父母就要逐渐培养孩子耐“冻”。饮食均衡,不盲目“贴秋膘”,多户外活动,多接触户外空气和阳光,给孩子增添“秋冻”底气。

2.要把握“渐进”和“适度”两个原则。锻炼应循序渐进,不宜进行高强度、长时间活动,也不宜活动到大汗淋漓,以孩子能耐受、微微出汗,然后逐渐增加活动量。

3.注意适时增添衣物。孩子穿衣应注意腹部、足部保暖,不要穿得过于厚实严密。但对于平素体质欠佳、反复感冒或穿衣较多的孩子,先不要严格要求衣服与

其他孩子厚薄相同,应根据孩子体质、运动量及天气变化及时增添衣物,让孩子有一个逐渐适应过程。

4.“秋冻”一定要因人而异。平素出汗多、反复感冒肺气虚弱的孩子,或面色发黄、消瘦、食欲不振脾胃虚寒的孩子,尤其应注意“冻”的程度。如果肺脾虚弱症状明显,建议先进行中医调理。而且,还有一些慢性病,如抽动症、哮喘、过敏性鼻炎、腺样体肥大等,常因感冒而导致病情反复或加重,家长应尤其注意孩子避免感冒。所以,增强孩子体质不是简单“受冻”,更重要是坚持锻炼、合理饮食及适当穿着。

新研究:

红芸豆中发现溶血栓之道

纳豆古称“幽菽”,始于秦汉。这个地道的中国味道传入日本后大放异彩,成为日本家喻户晓的健康食品。

纳豆的健康秘密在哪里?早有研究指出,纳豆发酵过程中纳豆枯草杆菌分泌产生了一种纳豆激酶,这种神奇的激酶具有溶解血栓、降低血黏度等作用。

日前,江苏大学医学院教授龚爱华带领的研究团队从事纳豆激酶功能食品开发及其产业化项目,通过四代工艺开发,走出了一条成果快速转化的新途径。如今,校企紧密合作,已经在江苏泰州建立了以红芸豆为原料的纳豆激酶生产基地。

“和纳豆激酶结缘,就是无巧不成书。”龚爱华说。

他原本从事肿瘤发病机制及临床检验诊断。2015年,他参与了一项“中国人群肠道菌群计划”的项目研究。肠道菌群研究是当时医学科界最热门的领域之一,临床转化应用也十分广泛。

在研究中,龚爱华发现益生菌代谢产物包括纳豆激酶在人体健康状态中发挥重要作用。泰州一企业慕名前来,联系其能否进行纳豆激酶功能食品开发工作。

抱着试一试的态度,分离菌种、筛选原料、优化配方、摸索发酵条件等,龚爱华的团队在春节前后预试验一做就是三个多月,来打通纳豆激酶生产的路径。

龚爱华提出,传统的纳豆发酵是使用油料作物,团队在油料传统作物基础上还可以尝

试菜豆作物。黄豆、黑豆、豇豆、花芸豆、紫芸豆、白芸豆……市场上能够采购到的各种豆类,都现身于实验室中。

“我们采取了平行试验的方法,针对不同的发酵底物和条件做活性鉴定。”团队成员曾建回忆,由于pH值、温度、活性等筛选条件过多,团队从零开始,几乎每天都要工作到凌晨一二点。2016年底的一天,第一次试生产终于成功。

“目前,纳豆激酶的应用基础研究还不够系统和深入。”通过对市场的了解,龚爱华为这项来自企业的命题文章做好了定位:只做产品开发和基础研究。

通过近五年的研究与开发,龚爱华团队已经拥有了自主知识产权的菌株,申请了配方专利,能够通过纳米分离技术浓缩高活性的纳豆激酶。

“筛选菌种、优化配方这样的工作永远在路上,我们更多的精力还是放在纳豆激酶的功能评价上。”龚爱华团队试图探求具有溶栓、抑制脂肪肝、促进伤口愈合等诸多功能的纳豆激酶究竟有着什么样的作用机理。

目前,该团队开展了纳豆激酶溶解血栓、促进伤口愈合、调节睡眠和改善脂肪肝的系列应用基础研究,发表论文多篇,申请专利十余项,还参与了产品团体标准的制定。龚爱华表示,他们将努力把基础研究与临床研究紧密结合,让纳豆激酶这个中国传统食品瑰宝走进更多的寻常百姓家,助力健康中国建设。

(中国科学报)

改掉坏习惯 还你美人身姿

天气渐凉,翻出来以前的牛仔裤,哎呀,提不上了!原本苗条的身材慢慢肥胖起来,我们到底做错了什么?殊不知,只要改掉一些生活中的坏习惯,身材就能保持婀娜如初美人身姿。

坏习惯1——手机不离手

许多职场女性上班除了看电脑就是看手机,好不容易到了饭点,本该移步食堂或餐厅的时候了,现在连胳膊都不用抬,手指在手机上点点划划一番,外卖就可以送到面前,就连吃饭也在不断地刷屏。最近,巴西和荷兰研究人员在美国《生理学

与行为》杂志上报道了他们的研究发现;一边吃饭一边刷手机容易让人摄入更多热量,不利于控制体重,导致肥胖。手机剥夺了人们许多本来必不可少的能量消耗,让他们在不知不觉中又获取了更多的能量,因此手机是导致肥胖的“首恶”。

坏习惯2——随手一杯奶茶

奶茶不是一种健康饮料,奶茶中含有许多糖分和脂肪,特别含有世界卫生组织严格限制的人造反式脂肪。人造反式脂肪给身体带来的伤害包括导致血栓形成、影响胎儿和婴儿的生长

发育、影响生育、易患阿尔兹海默症、引发冠心病以及导致肥胖。广州、长沙等多地食安部门对奶茶的抽检结果显示:有近四成食品添加剂、人造反式脂肪超标。

同时,奶茶中的糖分也不容忽视,很多号称“无糖”的奶茶,实际上均含有糖分。在检测的样品中平均含糖量为每杯34克。远远超过《中国居民膳食指南2016》中规定的“每天糖的摄入量不超过50克,最好控制在25克以下”的建议。由此我们可以推断,在“有糖”的奶茶中,含糖量更是高得惊人。因此,高糖、高脂的奶茶是导致肥胖的重要“帮凶”。

(辑)