



关爱儿童健康 远离秋季腹泻

——市第三人民医院儿科专家崔晓敏为您支招应对

□本报记者 张武杰 文/图

秋季是疾病高发的季节,儿童易受轮状病毒感染导致腹泻,出现上吐下泻、反复拉肚子的情况。患儿饱受病情折磨,家长更是备受煎熬。那么,如何帮助孩子远离秋季腹泻的困扰呢?9月6日上午,记者采访了市第三人民医院儿科副主任医师崔晓敏,请她为大家支招应对。

“每年的9月到次年的1月是秋季腹泻的流行季节,其主要影响的是6月至24月龄的婴幼儿。通常情况下,患儿发病是轮状病毒感染所致。患儿大便初为糊样便,随后会很快变成水或蛋花汤样,呈黄色或黄绿色,大多没有特殊的腥臭味。随着病情的发展,患儿每天腹泻次数可达十几次。”崔晓敏表示,虽说秋季腹泻是一种自限性疾病,多数患儿会在一周左右的时间内自然止泻,但也不能因此而放松警惕。如果出现严重的呕吐和腹泻,一旦补液不及时,患儿很快就会出现脱水、电解质及酸碱平衡紊乱,从而产生比较严重的后果,家长应对此有足够的重视。

“随着天气转凉,患秋季腹泻的患儿数量会随之增多。根据经验来看,起病急是秋季腹泻的一大特征,感染后一般1天至3天就会发病,如果患儿每天腹泻



崔晓敏(左)和同事讨论病案

次数大于3次,就应考虑是否患了秋季腹泻。”崔晓敏表示,有相当一部分患儿在腹泻之前会出现呼吸道症状,和感冒很像,如患病初期有轻微咳嗽、低热、呕吐等上呼吸道感染和胃肠道症状,体温多在38℃至40℃之间。其中,超过半数的患儿会呕吐,这个过程会持续2天至3天。病情严重时,患儿会表现为口渴明显、尿量减少、烦躁不安、意识障

碍、惊厥、心肌酶增高等。

关于秋季腹泻的治疗,崔晓敏表示,应坚持预防脱水、纠正脱水、调整饮食、合理用药的原则。患儿脱水较轻时可多饮水,口服蒙脱石散、妈咪爱、口服补液盐、胃蛋白酶合剂等,治疗期间要鼓励孩子适当多进食,胃口不好可少量多餐,只有患儿频繁呕吐时再考虑对其进行禁食,同时到医院补液。患儿的食物要

以流质和半流质为主,如奶、米汤、粥等;要避免过敏性食物,如海鲜、鸡蛋等,切记不能吃生冷的、硬的、油炸的和脂肪多的食物。如果患儿病情严重,应及时到医院就诊。

远离秋季腹泻,做好预防很关键。“妈妈每次给宝宝换尿布后、喂奶前、冲奶前、给宝宝喂奶前都要洗手。对于母乳喂养的婴儿,妈妈在喂奶前应将乳房擦洗干净。对于人工喂养的婴儿,要特别注意奶具的消毒,且不要吃变质的奶。”崔晓敏表示,注意卫生可以在很大程度上降低患秋季腹泻的概率。给孩子(尤其是年龄不到6个月的宝宝)做饭用的餐具、厨具要做好清洗、消毒工作,家长和孩子在接触食物之前都要洗净双手。此外,室内要保持良好的空气流通,天气转冷,切忌因怕宝宝受凉而紧闭门窗。

在此,崔晓敏提醒广大家长,给孩子制作食物时应选用新鲜的食物,尽量做到现吃现做,千万不要给孩子嚼饭,这可能导致孩子(尤其是婴幼儿)腹泻。有的妈妈怕烫着孩子,喜欢用舌尖舔一下试试温度,这是不好的习惯。秋冬季是腹泻高发期,家长要格外留心孩子的健康状况,服用药物要听从医生的意见,必要时可选择口服疫苗,预防秋季腹泻的发生。

重点疾病 防控专栏

高脂血症运动指导原则

□翟倩倩

一、坚持有规律地运动
保持充足的身体活动,减少久坐时间。
二、以有氧运动为主
每周进行250分钟至300分钟中等至较高强度的有氧运动,提倡结合多种形式的抗阻训练,并辅以柔韧性训练。
三、适度量力,循序渐进
避免突然大幅度增加运动强度、时间、频率或类型。

1.有氧运动。每周不少于5天,累计250分钟至300分钟,逐步增加运动时长。建议每天进行50分钟至60分钟,或更长时间的锻炼。
2.抗阻训练。每周2次至3次,每次2组至4组,每组8次至12次,要训练到全身主要大肌群。同一肌肉部位

训练,至少间隔1天。

3.柔韧性训练。每周2次至3次,每次拉伸10秒至30秒,每个动作重复2次至4次,每个动作的总拉伸时间至少60秒。

四、运动注意事项

1.注意药物副作用。服用他汀类降脂药物可导致肌肉损伤,出现肌肉无力和酸痛。如果服用药物期间,在运动时出现异常或持续性肌肉酸痛,应及时咨询医生。

2.特殊高脂血症患者需要额外评估。合并心血管疾病中高危风险高脂血症患者在开始运动前应进行心血管风险评估和运动测试(如6分钟步行试验、心肺运动测试等),并根据测试结果确定运动方案。

安阳市疾病预防控制中心
安阳市健康教育所

推动全民健身 共享美好生活

全国老年人广场舞健身大联动活动滑县分会场启动

本报讯(记者 张武杰 通讯员 魏向东)9月7日上午,秋高气爽,晴空万里,2024年全国老年人广场舞健身大联动活动滑县分会场启动仪式在滑县体彩健身苑举行。

广场舞作为一项适合老年人的健身休闲娱乐方式,已经成为滑县老年人日常生活中不可或缺的一部分。本次活动旨在通过广场舞这一深受老年人喜爱的健身形式,推动全民健身运动,在全社会营造老年人积极健身的热烈氛围,共同推动老年体育事业和全民健身运动发展。

活动现场,滑县老年体工委广场舞专委会组织6个广场舞队进行了精彩的展演。滑县新区嘉年华舞

蹈队献上《梦回草原》,拉开了展演序幕。体彩健身舞蹈队的《画你》用优美、舒缓、俊俏的舞姿,展现了作者对家乡的热爱。健身球队展演的秧歌《黄河源头》热情奔放、气势磅礴。醉美青春舞蹈队的健身操舞《舞动青春》如同一股绚烂的旋风席卷而来。滑州英姿舞蹈队的扇子舞《最美的中国》用柔美的舞姿描绘出一幅绚丽多彩的画卷,徐徐在观众眼前展开。农行健身舞蹈队的筷子舞《春天》每一个动作都充满了诗意与浪漫。

队员们纷纷表示,下一步,要继续练习好广场舞,带动全县老年人参加健身活动,为建设健康、和谐、美好滑县作出积极贡献。

北关区曙光路街道平原社区

义诊进社区 守护骨健康

本报讯(记者 张武杰 通讯员 崔雪平)为增强辖区老年人的健康意识,普及健康的生活方式,9月10日,北关区曙光路街道平原社区携手医疗机构,开展“关爱骨关节”义诊进社区活动,现场为群众量血压、穴位按摩、关节保健、贴敷膏药,吸引了大批居民前来咨询就诊。

义诊团队用通俗易懂的方式,从常见的骨科疾病各方面开展了健康知识讲座,并分别对颈肩腰腿痛等问题进行病因讲解,特别提醒大家要走出对骨关节炎的认识误区,

改变不良的生活习惯及运动方式,养成健康的生活习惯,对疾病做到早预防、早发现、早治疗。义诊医生为每位来问诊的居民进行详细检查,针对义诊过程中发现的常见健康问题,“一对一”提出治疗方案及建议,并指导居民合理用药。

此次活动的开展为社区居民提供了便捷的骨科义诊服务,在普及骨骼健康知识的同时,还提高了社区老人的自我保健意识,不断增强居民的获得感、幸福感、安全感,共建共享幸福和谐的家园,为“幸福和谐星”增亮添辉。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

吸烟影响颜值?

吸烟可以让人显得帅气?恰恰相反,大量证据显示,吸烟直接影响颜值。吸烟时产生的毒性物质一方面可直接作用于皮肤,另一方面通过进入体内间接作用于皮肤。

烟草燃烧过程中产生的化学物质最终可进入血液循环。一旦入血,这些化学物质将随血液循环遍及机体的各个组织脏器,包括皮肤。这会引发皮肤缺血、皮肤组织胶原含量改变、抑制雌激素合成及其他一系列负面影响,进而促使皮肤老化。

此外,吸烟过程中不断重复的抽吸动作会导致面颊内陷,习惯性的嘴角动作与烟雾

刺激引起的长期下意识眼球偏转可以产生皱纹,也在一定程度上加重了皮肤老化的程度,更别提吸烟与多种皮肤损伤,甚至是皮肤癌有关了。此外,《吸烟对皮肤病发病影响的研究进展》指出,吸烟是引起脱发的主要外源性因素之一。

而且,“吸烟=帅”其实很大程度上是过去部分影视作品里明星吸烟的经典镜头带来的副作用。随着卷烟及二手烟危害的广泛人知,多数人对吸烟尤其是室内吸烟的行为都持负面态度,避之唯恐不及。何谈帅气呢?

(本报记者 朱亚芳 整理)

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办



图说新闻

爱心奉献社会,志愿传播文明。9月11日上午,市委老干部局银龄志愿服务队联合北关区豆腐营街道向阳社区开展志愿服务活动。志愿者们为有需要的群众提供法律咨询、义诊、理发、修车等服务,教授剪纸技艺,还进行了文艺表演,活动现场其乐融融。此次活动丰富了居民的精神文化生活,助力社区“五星支部”创建。(本报记者 朱亚芳 摄)

专家话健康

月饼怎么吃更健康

□李彩玲

月饼是中秋节的特色传统美食。在这美好佳节,家人团聚,围桌而坐,少不了既好看又好吃的各式月饼,甜的、咸的、辣的、糖浆皮的、油糖皮的、水油酥皮的、冰皮的、五仁的、蛋黄的、莲蓉的、鲜肉的、水果的、豆沙的,还有药膳月饼等。月饼虽然好吃,但是高糖、高盐、高油、高热量的食品,如100g的蛋黄酥约为400kcal,其中碳水化合物含量为50g~80g,脂肪含量为10g~20g。所以,月饼不宜多吃,最好能做到以下几点。

首先,控制食用量。月饼可以在正餐时代替一部分主食,也可以作为加餐食用,但要控制好量。一般建议每天食用月饼不超过100g,一次不要吃太多,以免热量过高。糖尿病患者更应控制月饼食用量。

其次,搭配蔬果。进食月饼前,先食用新鲜蔬菜、低糖水果,如西兰花、白菜、菠菜、苹果、橘子等,这些蔬菜、水果富含膳食纤维、维生素和矿物质,可增加饱腹感,减少食用月饼的量,进而避免摄入热量过高。

第三,搭配饮品。食用月饼宜搭配清淡饮品,如绿茶、菊花茶等,可在一定程度上缓解月饼的油腻感,同时也有助于月饼的消化吸收。

最后一点,也是很重要的一点:月饼存储不宜过久。不论什么品类的月饼,买回来后最好能及时食用,在冷藏情况下保存,最好不超过一个月。

此外,需要特别提醒大家的是,以下人群食用月饼更应慎重。

第一类是糖尿病患者,需警惕“无糖月饼”。“无糖月饼”让不少糖尿病患者以为,这样的月饼是专门为他们定制的,可以放心食用。其实,“无糖月饼”并不是不含糖类,只是

不含添加糖(如蔗糖),在制作过程中,一般会用低热量的山梨糖醇、木糖醇等非糖类甜味剂来替代蔗糖。月饼皮的面粉,水果中的糖分,豆沙、五仁中含有的碳水化合物等都属于糖类。为了让月饼吃起来口感更佳,在制作过程中还会添加大量的油脂。“无糖月饼”同样是高脂、高盐、高热量的食物。因此,“糖友们”食用要慎重,浅尝即可,同时减少相应的主食量。

第二类是心脑血管、高脂血症等疾病患者,在选择月饼品类时需慎重。尽量少吃或不吃蛋黄馅、肉馅、广式五仁月饼,这类月饼口感极佳,但是脂肪含量过高,因此有高血压、高血脂、冠心病、胆结石、胆囊炎、胰腺炎等疾病的患者,在选择时要避开,以免食用后诱发或加重疾病。

第三类是老、幼及特殊人群应慎重吃月饼。老年人的消化吸收能力

较差,吃多了可能会加重脾胃负担,引起消化不良;婴幼儿消化系统发育不够健全,难以承受大量高糖、高脂肪的食品,应避免食用。

第四类是有食物过敏史者吃月饼要谨慎,要注意查看月饼的配料表。随着月饼花样不断上新,月饼馅料的食材太多太杂,有食物过敏史的人群在吃月饼的时候要格外注意,避免误食可能引起过敏的月饼。

第五类是患有胃溃疡、十二指肠溃疡的人群,不宜食用月饼。月饼高油、高糖,食用后会增加胃酸的分泌,加重病情。

(作者系安阳地区医院临床营养科副主任、中级营养师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办