

团圆“食”刻 合理膳食

中山大学孙逸仙纪念医院 黄睿 杨东燕

春节将至,年味渐浓,在国家欢聚的重要“食”刻,享用健康与美味兼具的饭菜非常重要。中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任医师陈超刚为大家带来春节期间合理膳食建议。



1 健康人群饮食有度

粗细搭配。春节期间,应适当增加五谷杂粮的摄入,既具有五谷丰登的寓意,还能增加膳食纤维、B族维生素和某些矿物质等重要营养素。主食粗细搭配口感更清爽、颜色更丰富。可在大米中,加入占总量1/5~1/3的玉米碴、小米、燕麦等,或者在大米中加入豆类、薯类等杂粮焖煮。
蔬菜多样。增加蔬菜数量和种类的摄入,不同种类的蔬菜,不仅颜色鲜艳促进食欲,营养也更全面。根茎类、瓜茄类、叶菜类、豆类、菌藻类这5类蔬菜中,至少应包含2类。理论上每人每餐不少于200g蔬菜为宜,煮熟的绿叶菜1拳头大约对应100g生重蔬菜,一餐建议食用2或3拳头。
清淡饮食。减少食用油炸、油腻食品。居家烹调时,按照每人每餐10~15ml烹调油,严格控制油脂用量。建议采用清蒸、白灼、清炖、凉拌等方式烹调,既能保持食物的营养和风味,又能减少油脂用量,清淡爽口,有利于健康。
限制饮品。酒精伤肝,饮料含糖量高,应限量或避免饮用。建议以茶代酒或自制柠檬水、草莓腰果奶昔、芒果扁桃仁奶昔、火龙果核桃奶昔等健康饮品助趣。

2 减重人群低脂营养

肥胖与脂肪摄入过多关系密切。年夜饭期间,减重人群需要严格限制高脂肪食物,选择低脂食物,同时增加膳食纤维摄入量,促进脂肪排出。
避免高脂。高脂肪食物可分为3类,一是“看得见”的脂肪,尽量避免食用肥肉、油炸、油煎食品,肥肠、腊肉、熏肉、奶油等肥腻食品;二是“看不见”的脂肪,适当控制纯牛奶、肉类、坚果、饼干、蛋糕等零食,以及含有一定脂肪的蛋、鱿鱼、墨鱼、动物内脏等摄入;三是烹调用油,对于油量较多的菜肴,可用淡茶水浸泡清洗后食用。
补充高纤维。每餐要摄入一定量的玉米、燕麦、小米等粗粮和30~50g的豆类或薯类等。蔬菜每餐不少于300g,若油盐较多,宜用温水或淡茶水清洗后进食。水果每餐不少于250g,但不宜制成果汁。

3 控糖人群进餐有序

糖尿病患者春节期间应严格按照营养师建议的食谱进餐,年夜饭期间尤其要注意食物选择,注重进餐技巧。
低糖食物。应选择适量的低血糖指数(GI)的谷类食物,有利于延缓餐后血糖升高。精制米、面宜减半,可用黑米、玉米、燕麦等粗粮替代。可食用牛奶、豆类、绿叶蔬菜、瓜茄类蔬菜以及苹果、柑橙、柚等低GI水果。
少食多餐。年夜饭时间若较晚,糖尿病患者宜在15~17点之间加餐,高血糖的孕妇要提前加餐,既可帮助控制年夜饭的食量,还可避免过晚进食诱发低血糖。可进食2~3种低GI食物,如150~200g低GI水果,带壳花生15颗或瓜子半把、鲜奶、燕麦片30g或1根鲜玉米等。
顺序进餐。年夜饭期间,糖尿病患者应遵循“先菜后肉再主食”的顺序进餐。可按照“211”的进餐顺序进餐,即2口蔬菜,1口肉或鱼,1口主食等轮流顺序进餐,有利于延缓血糖升高速度。

5 痛风人群“三忌两多一少”

痛风患者在冬天更易急性发病,痛风和高尿酸患者在饮食上应做到“三忌两多一少”,避免“痛”着过春节。
忌高嘌呤食物。“三忌”指忌喝肉汤和啤酒,忌食动物内脏和贝壳类、虾蟹等海鲜,忌食大豆和各种干豆类。这些食物每100g的嘌呤含量均超过150mg,属于高嘌呤食物。
多食蔬菜多喝水。“两多”指多食蔬菜、多喝水。新鲜蔬菜每餐总量不少于300g,年夜饭开餐时,可多食几口蔬菜“打底”,有利于尿酸排出。就餐期间多喝白开水和淡茶水,有助于及时排出尿酸,减少尿酸过度沉积。可用淡茶水、低脂或脱脂奶代替酒或饮料敬亲朋好友,既健康又不失礼节,但不宜饮用果汁以免增加尿酸。
减少肉类摄入。“一少”指减少肉类的摄入。肉类嘌呤含量为中等偏高,痛风缓解期和无症状的高尿酸患者,每餐肉类的总摄入量要严格控制,不超过100g,急性痛风期间应尽量少吃肉。

4 易过敏人群“一多二忌”

年夜饭进食不当,易诱发过敏性急性发作。易过敏人群可以遵循“一多二忌”原则,即多食新鲜蔬菜水果,忌食易致敏和复杂加工类食品。
多食蔬果。新鲜蔬果中富含维生素C,有助于减少过敏反应。除芒果、木瓜等部分水果外,大部分水果不易致敏,且含有较高的膳食纤维,可促进肠道蠕动,促进过敏物质排出。
避免致敏。螺类、虾类、蟹类等贝壳类海鲜,花生、杏仁等坚果,麦麸类粗粮或含有麦麸类加工食品等均易诱发过敏。此外,过敏人群也要留意牛奶、蛋类等高蛋白食物,避免诱发过敏反应。
留意复杂加工类食品。复杂加工类食品可能含有诱发过敏的食物或成分,要特别留意。在外应慎吃饺子、云吞、包子等馅料类食品。忌暴饮暴食,避免在短时间内摄入过多的高蛋白食物,增加肠胃消化负担。

自我管理攻略

广东省中医院 李茵

规律透析

慢性病,三分靠药物,七分靠自己。血液透析患者的自我管理直接影响其生活质量和长期预后。建议患者从以下几个方面做好自我管理:

限制饮食

控制水量摄入。血液透析患者大多存在少尿、无尿的情况,需要通过血液透析才能清除体内多余的水分。若患者体内水分过多,可出现血压升高、水肿,严重影响心脏,导致胸闷气促,需要紧急救治;若心脏长期承担过重的负荷,会造成慢性心力衰竭。干体重是指透析结束时,患者体内水分不多也不少的状态。建议患者隔1日透析时,体重增长<干体重的3%;隔2日透析时,体重增长<干体重的5%;若除水量>干体重的5%时,则容易出现低血压、抽筋、意识丧失等并发症。日常可使用有刻度的小杯子,小口喝水,口渴可在口中含冰块或漱口后吐出;少食水果、粥、汤等含水量高的食物;控制每天盐摄入量少于3g;控制好血糖;每天测量体重;适当运动,保持大便通畅,增加水的排出。
限制高磷食物摄入。血液透析患者常见高磷血症,可引起继发性甲状旁腺功能亢进,骨代谢异常、软组织钙化、血管钙化等。患者每次透析大约能清除400mg的磷,每日粪便排磷大约300mg,建议在保证规律透析和蛋白质摄入充足的前提下,控制每天摄入800~1000mg磷。可选择蛋清、鸡肉、瘦牛肉、猪肉、大米等高蛋白低磷食物;少量食用坚果、豆类、坚果、全谷类、菌菇类、水果干、动物内脏等高磷食物;远离富含无机磷添加剂的加工食品;通过“水煮去汤法”对食物减磷处理;保持大便通畅;正确服用磷结合剂。
控制高钾食物摄入。血液透析患者常见高钾血症,表现为肌肉无力、心率变慢,严重可致心脏停搏。患者应适当进食大白菜、西兰花、西葫芦、梨、苹果等低钾蔬菜水果;使用普通精盐,避免低钠盐;避免摄入坚果、豆类、杂粮、菠菜、樱桃、香蕉等高钾高磷食物;避免饮用浓茶、咖啡、饮料、果汁;通过“水煮去汤法”对食物减钾处理;必要时服用降钾药物。

定期检查

患者定期检查,有利于医生及时发现、调整治疗方案,防止并发症的发生发展。
血红蛋白。这是反映贫血的一个重要指标,肾性贫血是血液透析患者常见并发症。大多数患者需要定期用纠正贫血。但患者对药物反应存在个体差异,建议至少每月检查1次血红蛋白,及时调整药物剂量,避免血红蛋白过高或过低,给机体造成不可逆的危害。应维持血红蛋白在110g/L左右,最高不超过130g/L。
血钙、磷、甲状旁腺激素。建议患者每月检查1次钙磷,每3个月检查1次甲状旁腺激素,及时调整方案及药物。控制血钙为2.1~2.5mmol/L,控制血磷为0.87~1.45mmol/L,控制血甲状旁腺激素为150~300pg/ml,以减缓并发症的进程。
血液透析患者必须规律透析,限制饮食,规范服用药物,定期检查才能达到最佳效果。希望大家共同努力,为患者保驾护航。
(广东省卫生健康委宣传处供稿)

流感来袭莫紧张 做好防护是关键

广东省妇幼保健院 叶燕彬

近期流感来袭,据中国疾控中心最新数据显示,99%以上流感病毒感染为甲流,轻症影响上呼吸道,重症可致肺外脏器损害。3岁以下婴幼儿,免疫系统尚未发育完善,更易发展为重症。因此,做好儿童健康防护至关重要。

流感感染前期1~4天(平均2天)为潜伏期,此时患儿的感冒症状可能不明显,但在潜伏期末和出现明显感冒症状的急性期已具有传染性。若孩子有流感患者接触史,一旦出现流感可疑症状,需做好居家隔离,避免带病上学。

但咳嗽和体力恢复常需1~2周。重症流感患儿,体温常超过39℃,呼吸频率明显增加,出现气促、喘息等症状,甚至可能出现呼吸困难;可伴有恶心、呕吐、腹泻等消化道表现;出现极度烦躁、反应差、惊厥甚至昏迷,危及生命。

热、缓解不适为主。

遵医嘱服药

血液透析患者遵医嘱规范服药非常关键。

预防小贴士

疫苗预防。建议所有≥6月龄且无接种禁忌的人群接种流感疫苗。建议6~23月龄婴幼儿、2~5岁儿童、<6月龄婴幼儿的家庭成员和看护人员、孕妇以及托幼机构、中小学校等重点场所人群优先接种。
日常防护。流感流行季尽量减少去人群聚集场所;避免近距离接触流感样症状患者;保持良好的个人卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时用纸巾、毛巾等遮住口鼻;勤洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口;均衡饮食,适量运动,充足休息等。
(医学指导:广东省妇幼保健院儿童保健科主任医师 吴健翎)

流感及其传播

流感是由流感病毒感染引起的急性呼吸道疾病,可分为甲、乙、丙、丁型,其中儿童感染甲型流感最为常见。流感传染性强,主要通过患者和隐性感染者打喷嚏或咳嗽产生的飞沫传播,也可经口、鼻、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。在特定场所,如人群密集且密闭或通风不良的房间内,可能通过气溶胶传播。

常见临床表现

流感起病急,全身症状明显,表现为突发高热,体温可迅速升高至39~40℃,多伴有头痛、乏力、全身肌肉酸痛、恶心、呕吐、腹泻等。婴幼儿症状多不典型,表现为发热、烦躁、喂养困难等。新生儿发热、咳嗽等比例较低,主要表现为精神反应不佳、拒奶等。无并发症的情况下,大多数流感患儿的症状在3~7天可缓解,

抗病毒治疗

抗生素对流感病毒无效,家长切勿自行给孩子用药。流感病毒感染后,主要采取抗病毒和对症治疗。流感高发期,若孩子出现可疑流感症状,需及时就医,一旦确诊为流感,可在医生指导下尽早使用抗流感病毒药物,特别是在流感发病48小时内进行抗流感病毒药物治疗,可减少并发症和重症的发生风险。对治疗以退



酒后骑车摔倒 意外致肾碎裂

广州医科大学附属第五医院 李天

近日,32岁的小怡(化名)和朋友聚会喝酒后,深夜骑自行车回家。在酒精作用下,她失去了平衡,右腰部重重地撞在路边的花坛基石上,最后踉跄跑回到家里。当她被家人紧急送往医院时,已呈现出明显的休克症状,情况十分危急。

幅下降。醉酒者往往无法准确判断周围环境,平衡感丧失,极易跌倒受伤。肾脏位于腰部,在醉酒跌倒时,由于自我保护能力减弱,无法及时调整姿势,往往造成腰部直接承受冲击,导致肾脏受损,甚至碎裂。

1 肾脏破裂紧急救治

急诊CT检查结果显示,小怡的右侧肾脏多处裂伤,周围伴有积液、积血、渗出,右肾供血血管状况不佳,且肉眼可见血尿。医护人员迅速给予小怡抗休克治疗,并紧急输血,维持她的生命体征。同时,多学科会诊采取肾动脉介入栓塞止血处理。但小怡的病情未得到缓解,仍存在活动性出血。医生立即调整救治方案,在多个部门、多学科联合救治下,进行剖腹探查手术。术中发现,小怡的右肾下极全层多处裂伤,伴有巨大血肿,右侧胸腔,情况十分危急。最终行右侧腹腔镜切除术和膀胱切开引流术,成功止住了出血。随着手术的完成,小怡的生命体征逐渐平稳,脱离危险。

此外,醉酒后呕吐、恶心等也会增加腹部压力,可能挤压肾脏,进一步增加肾脏破裂的风险。同时,若患者已存在肾脏疾病等基础问题,在醉酒状态下可能进一步恶化,加剧肾脏损伤的风险。
肾脏深藏于肾窝内,受到周围肋骨、脊柱等骨骼和软组织的保护,一般不易受伤。然而,一旦腰部受到较大的冲击或外力作用,可能出现肾挫伤、肾包膜血肿等严重情况。若损伤严重,肾脏可能会在短时间内大量出血,导致失血性休克,进而危及生命。

2 酒后跌倒致肾碎裂

酒精作为一种中枢神经系统抑制剂,过量摄入会抑制大脑皮层功能,导致判断力、协调能力和自我保护能力大

1 适量喝酒守护健康

专家提醒,喝酒应适量,避免摄入过量酒精损害身体健康。同时,喝酒后尽量避免单独行动,最好有家人或朋友陪同。肾脏是人的重要排泄器官之一,一旦受损将严重影响其功能甚至危及生命。因此,若腰部不慎受伤并出现疼痛不适等症状,应立即到正规医院就医,以免耽误病情。此外,存在肾脏疾病等基础问题的患者,更应避免喝酒和过度劳累等,以免加重病情。

春节返乡出行 实用健康妙招

广州市第一人民医院 钟礼信

春节即将到来,春运已拉开序幕。专家提醒,出行前一定要做好保护措施,根据出行时间要求、个人健康状况、天气情况和出行紧急程度,做好出行规划,选择合法合规的交通工具。现精选6个健康小妙招,助力大家健康顺利出行。

餐建议选择卫生条件好、证照设施齐全的餐饮单位。

船晃动太厉害时,可采取躺后的坐位,闭目仰躺。轻度不适者可在前额、人中处,涂抹少许清凉油或薄荷油,严重者可用东莨菪碱贴片贴于耳后,成人每次1贴,10岁以上儿童每次3/4贴,10岁以下儿童每次1/2贴。出现呕吐者可服用胃复安,但药物需在医生指导下使用,有禁忌证者禁用。
放松身体。晕动病患者可调整呼吸缓解症状。出现脸色苍白、恶心时,应脱掉帽子,松开领口和裤带,尽可能使身体放松,恶心时不宜服药。

佩戴口罩

专家提醒,在呼吸道传染病高发期间,乘坐公共交通工具时建议佩戴口罩,既能预防呼吸道传染病,又能防寒。3岁及以下婴幼儿不适合或不配合戴口罩,应尽量避开人群密集、空气不流通的室内场所。无接种禁忌证的适龄儿童可提前2周接种流感疫苗、肺炎疫苗等进行预防。

雨雪天气,出门做好保暖,防摔跌倒。若不慎摔倒,应保持冷静,先缓慢移动身体,感受是否疼痛,若感觉疼痛剧烈,不要随意乱动,尽快呼救并拨打120求助。同时,现场施救者不能盲目拖、拉、背、抱伤者,以免造成二次伤害。

预防血栓。长时间乘坐交通工具,或者久坐不动,影响下肢静脉内血流速度,容易发生红细胞或血小板聚集,形成血栓。
保持活动。尽量避免长时间保持同一姿势,定期活动腿部肌肉有助于改善血液循环。在长途旅行中,可进行小碎步、抬脚或绕座位走廊活动,减少静脉血栓的风险。
合适袜子。选择适合的袜子,可帮助促进血液循环,减少静脉血栓形成的

防晕车船

容易晕车晕船人群,建议出发前2小时,进食清淡易消化食物,不宜过饱,减少晕动病不适感。
选择座位。乘车时选择车辆前、中部并靠近窗口的座位,面朝前。在行车时,不宜看书、玩手机,可闭目养神,欣赏音乐。
使用姜片。登车登船前,用伤湿膏或医用胶布固定1片鲜姜片于肚脐处,上车前喝1杯浓茶,或出发前喝1小杯加醋的温开水,均可预防晕车。
使用药物。乘车前半小时服药,当车

食品安全

出行携带手消毒剂或卫生湿巾,进食前做好手部消毒,有条件者可洗手,避免病从口入。车辆行驶过程中尽量不要进食,避免车辆颠簸或紧急刹车时,食物误入呼吸道造成窒息或咬到舌头。外出就