

宝宝健康



宝宝中暑 急救“掐一掐”

夏天带宝宝出游的机会多了,但是在炎热的天气里,宝宝很容易中暑。如果是在郊区游玩,没医院没大夫又该怎么办?中国中医科学院西苑医院儿科李荣辉主任推荐急救一招——掐三穴:人中穴、合谷穴、内关穴。

在郊外游玩时,如果天气很热,首先要时刻注意宝宝的一举一动。如果发现本来活蹦乱跳的宝宝突然精神差了,还出现头晕头疼、面色苍白、恶心、动作不协调等情况时,说明宝宝已经先兆中暑了。这时要赶紧把宝宝转移到阴凉通风处,掐宝宝的人中穴(见图①)、内关穴(见图②)以及合谷穴(见图③),或者身边有针之类的物体,可先将其用火消毒,然后用针浅刺人中穴,并挤出血滴,这两种方法对于大汗虚脱的宝宝很有疗效。

然后,还可以通过按摩穴位让宝宝舒服些。方法很简单,找到宝宝后颈部大筋两旁凹陷处,与耳垂平行的风池穴,以食指、中指一起按摩,并找到宝宝下嘴唇正下方的凹窝承浆穴按压,可以达到放松肩部肌肉、缓解头晕头痛、生津止渴的效果。

同时,有条件的要给宝宝喝点儿糖盐水,但不能过量饮水,尤其是热水。因为过量饮用热水反而会使宝宝大汗淋漓,造成体内水分和盐分进一步大量流失,严重时还会引起抽搐。一般两三个月的宝宝每隔1个小时饮用30毫升~50毫升水即可。但是,如果宝宝出现高热,即体温达到38℃以上,则要尽快送医院处理。

当然最主要的还是预防。李主任说,带宝宝出游时,一定要让孩子戴帽子,家长还应带点儿盐,有车载冰箱的可以带点儿绿豆汤、西瓜汁,并准备十滴水、人丹等抗中暑药物。

(熊江雪)

生殖疾病 不都是性病

生殖器起红点、疱疹、瘙痒不等于都是性病,患者不能讳疾忌医,擅自用药会加重病情,延误治疗。

临床有杆菌感染、霉菌感染、肉芽生菌感染、瘙痒等。

患者只要不讳疾忌医,规范治疗是可以康复的,使您的生活和家庭恢复快乐。

健康垂询:3976644 3322774

营养课堂

营养需求 男女不同



有句话说:“男人和女人永远生活在地球的两极。有不同的兴趣、脾气,喜爱不同风格的电影、不同口味的食物。”可是,你有没有想过,男人和女人在营养需求方面是否也存在差异呢?也许有人会说,夫妻二人每天同桌吃饭,营养需求当然相同。在《生命时报》联合“搜狐健康频道”进行的大型调查中,有将近六成的被调查者表示,男女在营养需求方面,应该存在一定差异。但到底差在哪里,很多人却并不了解。

对此,中国工程院院士陈君石表示,就基本的蛋白质、脂肪、碳水化合物这三类宏量营养素来说,男女需求基本相同;但在维生素和矿物质方面,的确存在一定差异。高发于女性的缺铁性贫血,在男性中就少出现,所以“补铁”基本是女性的专利。而2006年9月美国哈佛大学医学院男性健康调查更显示,如果男性错误“补铁”,还可能对健康有负面影响。因此,在食物摄入和营养素的补充上,男女应该各有侧重。

男性:改善营养缓解压力

身为家庭和社会的支柱,男人最容易透支健康,饮食则是身体能够承受重任的基础。因此,男性饮食不仅要注意降低脂肪、胆固醇的摄入,还应关注抗氧化剂、维生素和微量元素的摄取。

番茄红素:前列腺的“守护者”

在全世界范围内,前列腺疾病正成为越来越多男性的“大敌”。而番茄红素这种高效抗氧化剂,主要存在于番茄、西瓜、葡萄柚等红色食物中,它在体内含量的高低对前列腺尤为敏感。哈佛大学及加拿大的研究人员发现,中年男性前列腺组织中番茄红素的含量逐渐降低,这个现象与男性前列腺肥大及发生癌变,并发现补给适当剂量的番茄红素,可以帮助减缓前列腺肥大及发生癌变。

成年男性每天吃100克~200克番茄,就能满足身体对番茄红素的需要。但生吃番茄并不利于番茄红素的吸收,因为它具

有脂溶性,需要与油脂混合后,才能更易于被人体充分吸收。因此,多吃熟的番茄或含有番茄红素的营养补充剂,都是不错的选择。

复合B族维生素:对抗压力

人体内有复杂的机制抵抗压力的侵袭,而B族维生素更是其中重要的一员。B族维生素都是水溶性的,多余的不会储藏于体内,而会完全排出体外,所以必须每天补充。

其中维生素B₁对于维持正常的食欲,促进胃肠蠕动和消化液分泌起着重要作用,缺乏有可能导致疲倦、烦躁、头痛、食欲下降及工作能力下降等;维生素B₂对维持正常的物质代谢和能量代谢有重要作用;烟酸有降低胆固醇和扩张血管的作用,对延缓脑部老化也有一定作用;除此之外,维生素B₆、维生素B₁₂等都在保障人体这台复杂机器的正常运转。此外,B族维生素之间有“协同作用”,也就是说,一次摄取多种B族维生素,要比分别摄取效果更好。

锌:和生育能力息息相关

微量元素锌是人体必不可少的一种元素,它与新陈代谢、生长发育以及其他多种生理功能的关系极为密切,特别是在维持男子生殖系统的结构完整和功能上起着重要作用。男性精液里含有大量的锌,体内锌不足,会影响精子的数量与质量。“美国营养标准推荐表”上标明,男性每天锌的正常需要量是15毫克,可是实际摄入量往往只有2/3。男性在每日膳食中应经常食用富含锌的海产品,以及鱼、猪肝、牛肉、虾、贝类、紫菜、芝麻、花生、黄豆和豆制品。如果平时饮食不规律,则可考虑通过其他途径补充。

女性:最易缺乏钙和铁

女性除了要当家庭的主心骨外,还要承担生育子女的重任,营养更不可忽视。对女性而言,各个生理时期需要的营养也不相同,一定要“因时制宜”。

钙:和维生素D一起补

中国人普遍缺钙已是事实。为了保证健康,成年人每天至少要摄取800毫克钙,而孕妇以及更年期的女性,每天至少需要1200毫克~1500毫克钙。而据中国居民膳食营养调查显示,我国人均钙摄入量只有391毫克,而缺钙正是骨质疏松、失眠多梦等女性更年期多发疾病的主要诱因。

西方人缺钙的较少,是因为他们的膳食中含有大量奶制品,可提供足够的钙。而中国是植物性膳食为主的国家,不仅奶制品摄入量少,而且植物性食物中含有大量植酸、草酸等物质,会阻碍钙的吸收。因此,多喝奶和摄入钙补充剂,应该成为中国人补钙的主要形式。钙进入人体后,需要维生素D的作用才能变为能被人体吸收的活性物质,因此钙一定要和维生素D一起补。

铁:吸收最重要

有权威调查显示,城市白领有三成患有缺铁性贫血,在不发达地区,这个比例更可高达六成。对这些女性来说,铁就是“血”的代名词,“补铁”就是“补血”。身体从食物及营养补充剂中摄入充足的铁,可以促进抗体的产生,增强免疫力,增进肝脏的解毒能力,使皮肤红润。不过需要注意的是,铁元素只有在酸性环境下,才能转化为易于被人体吸收的物质。因此,最好选择添加了维生素C的铁营养补充剂,25毫克维生素C就可以使铁的吸收率增加1倍以上。

叶酸:孕期不可少

叶酸是一种B族维生素,主要存在于豆类、菠菜、油菜、胡萝卜、梨、菠萝、柑橘、鱼等食物中。人体自身不能产生叶酸,因此只能从食物或营养补充剂中摄取。对于普通女性来说,叶酸可以预防巨球性贫血的发生,并有安神的功效;而对于准妈妈来说,叶酸更是必不可少的一种营养素——从怀孕前三个月开始补充,可有效预防胎儿神经管畸形的发生。

(辛龙)

健康提醒

游泳小心感染红眼病 医生提醒:游泳时最好戴泳镜

正值炎炎夏季,不少市民喜欢到游泳池里畅游一番,但在享受清凉的同时,也要注意保护自己。最近,市民吴先生从某游泳池游泳回来后就成了“兔眼”,也就是患上了我们俗称的红眼病。

记者从某医院的顾医生那里了解到,夏季很容易感染红眼病,其中游泳也是一个传播途径。由于游泳池里的人多,携带病菌的游泳者很容易污染池水,即使水中加

有消毒剂,但由于人多也可能没有彻底把病菌消灭干净,这时就需要游泳者采取一些自我保护的方法。

顾医生提醒游泳者,游泳时最好戴泳镜,以降低红眼病的感染几率,最好在游泳前滴一两滴抗生素眼药水,不要在游泳时揉眼睛,游完后要及时用干净水洗脸,时刻保持眼部卫生。

(秦茹)

