

本期关注

祖辈带娃平安快乐过暑假

专家建议重点关注这些方面

林乐雨

眼下正值暑假,祖辈们在陪伴孙辈的过程中尤其关心两方面问题:如何避免和及时处理意外伤害,以及科学调配营养。

“暑假期间,孩子意外伤害就诊量比平时增加一倍。”浙江省杭州市儿童医院骨科主治医师刘子祥表示,其中,挤压伤、利器划伤、头部外伤较为常见。

如何正确处理?针对不同情况,医生给出相应方法。



前期做好风险预判

孩子好奇心强,意外伤害防不胜防。

刘子祥建议,祖辈带娃时很重要的一点,首先要做好风险预判,不让孩子身处危险环境。

同时,带孙辈外出运动、玩耍时,建议随身携带创可贴、酒精棉球、纱布等应急物品。

意外情况沉着应对

孩子玩闹时可能发生手指被门缝夹,或脚趾被砸伤的情况。

若只是轻微挤压伤,及时冰敷伤指,伤指与冰块不要直接接触,可用毛巾单层包隔,敷20分钟~30分钟,切忌按揉伤指,以免加重伤势。

若出现皮肤破裂,可用生理盐水清洗伤口后涂上碘伏,再用无菌纱布包上,用胶布固定,注意松紧

适度。

若夹伤较重,可能造成指骨骨折或骨折,应立即选用两块和伤指长度接近的夹板将伤指两侧固定,指腹用从指尖至腕关节处的夹板固定,并用绷带或围巾等,将患肢吊挂固定至胸前,立即送正规医院进一步治疗。

如被利器割伤,可局部直接压迫止血,用干净纱布或毛巾压在伤口上至少5分钟。血止住后,用淡盐水和肥皂水将伤口清洗干净,用75%酒精或碘伏消毒,再用消毒纱布或创可贴覆盖,最后用绷带包扎固定。不要使用过氧化氢(双氧水)刺激伤口。若是面部伤口或伤口裂开超过1厘米长,应尽快将孩子送至医院,接受缝合治疗。

如被异物砸伤或运动中不慎跌倒,可能遭遇头部外伤时,及时止血,同时要观察孩子精神状态,不要随意移动,避免颈椎和颅内的二次伤害,及时拨打120急救电话送医就诊。

注重膳食科学搭配

此时节天气炎热,一些孩子胃口较差。而且,容易出现吃得太凉拉肚子、吃得太油肥胖等诸多问题。如何在暑假让孩子吃得美味的同时兼顾营养?

杭州市儿童医院门诊部副主任医师赵伟表示,儿童在夏季食欲不振、食量减少,多为正常现象。

暑假健康饮食,关键要摄入足够优质蛋白质,如瘦肉、鱼类、奶类、大豆等;清淡饮食不偏食,少吃高油高糖食物;少吃凉食,选择冰激凌时,挑选牛乳和天然果汁等相对健康、配料排名靠前品种;多吃蔬果,多喝水,适当补充淡盐水。

有的孩子假期容易营养过剩,赵伟建议,老人在为孩子科学搭配膳食的同时,要督促他们适当运动,保持摄入和消耗均衡。

(《浙江老年报》)

生活话题



辨体质喝果蔬汁

庄乾竹

平时,很多人会在家榨果蔬汁,既美味,又能补充营养。如果能辨体质选择合适的果蔬汁,则能起到事半功倍的养生效果。

性味平和的果蔬汁在饮用时没有太多的禁忌。热性体质者过多饮用热性或温性的果蔬汁后,会诱发或加重上火的症状。因此,凡是被舌质红、舌苔黄、口干、口渴、便秘、咽喉疼痛等“上火”症状困扰者,最好少饮热性或温性的饮料。

对于那些平素表现为怕冷、怕风、多汗、小便清冷的虚寒体质者,则不宜过多饮用凉性或寒性的果蔬汁,否则不仅会加重上述不适,严重时还会有腹痛、腹泻。

此外,女性生理期、新产妇、风寒感冒者、老年人和婴幼儿均不宜饮

用凉性或寒性的果蔬汁。

果蔬汁的寒热要根据原料来判断。以香蕉、橙子、柚子、柠檬、梨、猕猴桃、枇杷、草莓、甘蔗、芒果、西瓜等为主要原料制成的果汁为寒性或凉性的;以山楂、桃子、椰子、木瓜、杏、杨梅、橘子、樱桃、荔枝、石榴等为主要原料制成的果汁为温性或热性的;以苹果、菠萝、葡萄等为主要原料制成的果汁性味则比较平和。

蔬菜汁最常见的有黄瓜汁、番茄汁和胡萝卜汁。其中,胡萝卜汁性味比较平和,黄瓜汁、番茄汁均为凉性的。

另外,茶饮料中最常见的有红茶、绿茶和乌龙茶。其中,绿茶是凉性的,红茶是温性的,乌龙茶是中性的。而以中药为主要原料制成的各种凉茶,性味都是寒凉的。

(《家庭医生报》)

小贴士

补钙过量 小心血管钙化



王宗圣

许多中老年人为了防治骨质疏松盲目大量补充钙剂。合理补钙确实能降低骨折的发生率,而且有助于降低血压,保护心脏。

但是钙并非补得越多越好。过量补钙可使冠心病风险增加25%,脑卒中风险增加15%。这与补钙过量,血钙过高导致动脉钙化有关。补钙过量会影响机体对铁和锌的吸收,还容易发生肾结石。

老年人体内激素水平降低,骨钙丢失加速,

为了防止骨质疏松,一般需补钙,但必须适量。体重在50公斤~70公斤的老年人,每日需钙量约1000毫克,除在饮食中获取外,额外补充的钙量为300毫克~700毫克。

钙经消化道吸收入血,形成血钙,若血钙过高,就会在动脉壁上沉着,发生血管钙化,使血管变硬变脆,管腔变窄,血管舒缩功能受限。若发生在较细的动脉,就会发生相关器官的供血不足,严重时可能发生缺血性组织坏死。

(《燕赵老年报》)

老年讲堂

科学预防中老年骨质疏松

罗韶君

中老年骨质疏松是一种常见的骨骼疾病,特别容易发生在女性更年期前后和男性晚年。骨质疏松会造成骨骼变薄、易于骨折,严重影响生活质量。因此,预防中老年骨质疏松非常重要。

中老年骨质疏松的原因

年龄因素 随着年龄的增长,人体骨骼逐渐流失骨量,并减少对钙的吸收能力。特别是女性在更年期后,雌激素水平下降,会引发更快的骨质疏松进程。

激素变化 女性更年期和男性晚年衰老过程中,激素水平发生变化。雌激素的减少会导致骨钙流失加速,从而增加骨折的风险。

不良生活习惯 不良的生活习惯,如长期吸烟、酗酒、缺乏运动等,都会增加骨质疏松的风险。吸烟和酗酒会干扰钙的吸收和骨骼健康,而缺乏适当的体力活动则会导致肌肉力量减弱,对骨骼的支持力不足。

饮食不均衡 摄入过少的钙和维生素D是引发骨质疏松的重要原因。长期缺乏足够的钙和维生素D,会影响骨骼的健康和稳固。

其他临床疾病和药物 一些慢性疾病,如肾脏疾病、甲状旁腺功能失调等,以及长期使用某些药物(如类固醇类药物)也会增加患骨质疏松的风险。

中老年骨质疏松的预防措施

均衡膳食 良好的饮食习惯对于骨骼健康至关重要,确保摄取足够的钙和维生素D是预防骨质疏松的关键。钙负责骨骼的构建和强化,而维生素D有助于钙的吸收和利用。建议中老年人每天摄入1000毫克~1200毫克的钙(可通过奶制品、豆制品、坚果等获得),同时应增加维生素D的摄入量(通过阳光照射和合适的补充剂获取)。

进行适度的体力活动 定期参加适度的体力活动有助于骨骼强化。有氧运动(如快走、跳舞、游

泳)可以增强心肺功能和整体身体健康,同时也对骨骼有益。负重训练(如举重、俯卧撑、踏步机等)可以刺激骨骼生长和提高骨密度。在选择适当的运动时,应根据个人的体质状况和医生的建议进行。

避免不健康的生活方式 避免吸烟和过度饮酒很重要,因为它们会损害骨骼健康。研究发现,吸烟会干扰钙的吸收,并增加骨质流失的风险。过量酒精摄入也会影响钙的吸收和骨骼的健康。减少或杜绝这些不健康的生活方式对于预防骨质疏松非常重要。

规范药物使用 对于中老年人来说,一些特定的药物可能会影响骨骼健康,增加骨折的风险。例如,长期使用类固醇类药物可能导致骨质疏松。如果你正在服用这些药物,一定要遵循医生的建议并在必要时进行骨密度监测。

定期检查 定期进行骨密度检测是评估骨骼健康状况的重要手段。骨密度测试可以帮助医生检测是否存在骨质疏松和骨折风险。

(《大众卫生报》)