

疱疹性咽峡炎的防治

▲ 湖南省祁阳市妇幼保健院 蒋亚希

疱疹性咽峡炎有什么表现

急性发热 突然高热,可高达 40℃以上,热程 2~4 天,部分患儿可伴咳嗽、呕吐、腹泻、头痛、腹痛或四肢肌肉痛;可因咽痛而出现流口水、哭闹不安、拒食等现象。

咽部体征 咽部充血明显,可见 2~4 mm 的灰白色疱疹,疱疹周围红肿,常见于咽腭弓、软腭、悬雍垂及扁桃体上,1~2 天后破溃形成小溃疡。

病程一般在 1 周左右自愈,预后良好。个别重症患儿表现为持续发热、惊跳、四肢抖动、呼吸心率增快等类似重症手足口病的临床表现,可能会出现脑炎、无菌性脑膜炎、急性迟缓性麻痹、肺水肿、肺出血、心肌炎等并发症,甚至危及生命。

与手足口病怎么区分

两者都是由肠道病毒感染引起的,主要病原体为柯萨奇病毒 A 型和肠道病毒 71 型。

疱疹性咽峡炎只在患儿口腔咽峡部出现疱疹和溃疡,极少出现并发症,一般无

重症表现。

手足口病除了口腔内出现疱疹外,在手、足、臀部甚至四肢等部位也会出现皮疹或疱疹,重症者可能会引起并发症,严重者可危及生命。需要注意:手足口病早期可仅表现为疱疹性咽峡炎。

得了疱疹性咽峡炎怎么办

注意居家隔离 做好呼吸道隔离,避免交叉感染。酒精对肠道病毒无用,患儿用过的餐具、水杯等煮沸消毒;玩具、桌面等经常接触的地方用含氯消毒液浸泡或擦拭消毒;衣物、毛巾、被子等太阳暴晒、紫外线消毒。

清淡饮食 不要食用太烫、辛辣、酸、粗、硬等刺激性食物。少食多餐,进食流质或半流质食物。大龄儿童饭后生理盐水漱口,保持口腔清洁卫生。可选择开喉剑喷雾剂局部用药,缓解咽部疼痛。

可给予物理降温 如温水浴、退热贴、枕冰袋、腹股沟处放置冰袋等。体温 38.5℃ 以上者,可给予药物退热,如布洛芬或对乙酰氨基酚等;高热不退和进食困难者,

适当补液,防止电解质紊乱。若发生高热惊厥,不要惊慌,不要试图按压抽搐肢体,避免骨折;头偏向一侧,保持呼吸道通畅,防止窒息;可以用手机记录发作过程,及时就医,方便医生进行判断。

如何预防疱疹性咽峡炎

为了预防疱疹性咽峡炎,我们可以采取一些预防措施。

(1)勤洗手,勤换衣物、毛巾、被子等。定期清洁患儿接触的地方。

(2)注意开窗通风,疾病高发季节,尽量避免去人多拥挤的地方,减少感染的风险。如果必须外出,可以佩戴口罩。

(3)均衡饮食,加强体育锻炼,充足睡眠,提高孩子的免疫力。

(4)目前没有疱疹性咽峡炎的特定疫苗,但可以选择接种手足口病疫苗,降低感染相关病毒的风险。

总之,疱疹性咽峡炎是一种常见的疾病,可防可治,大部分预后良好,如果出现相关症状,应及时就医。

吃出来的脂肪肝能吃回去吗

▲ 阳谷县人民医院 刘少宁

脂肪肝,全称脂肪性肝病,是一种临床综合征,其核心病理特征是肝细胞内广泛而弥漫性地积聚了过多的脂肪,这一变化严重干扰了肝脏的正常生理功能。简言之,就是肝脏被过量的脂肪“淹没”,导致其无法有效执行其应有的代谢、解毒、储存等功能。

诱因

脂肪肝的诱因因素众多且复杂,主要包括体重快速增长、超重及肥胖(特别是内脏型肥胖、腰围超标显著),以及与之相伴的高血压、血脂异常、糖尿病、高尿酸血症等代谢综合征表现。

不健康的饮食习惯,如高热量膳食偏好,过多摄入饱和脂肪、反式脂肪、胆固醇及含糖饮料、深加工食品,加之不良的饮食习惯如进食过快过饱、偏好零食甜食及荤食、忽视早餐而晚餐丰盛甚至夜宵频繁,均是其重要推手。

同时,久坐少动、缺乏体育锻炼导致的身体活动不足,以及吸烟、过量饮酒、睡眠不足与熬夜等不良生活习惯,也显著增加脂肪肝风险。

此外,特定疾病状态如甲状腺功能减退、垂体功能减退、多囊卵巢综合征、睡眠呼吸暂停综合征,以及中老年人群、营养不良者、慢性肝病患者,还有具备肥胖、糖尿病、高脂血症、冠心病、脂肪肝家族史或特定遗传易感性的个体,均更易患脂肪肝。

饮食调整策略

禁酒或限酒 对于酒精性脂肪肝患者来说,禁酒是首要且必须的治疗措施。研究表明,禁酒后 4~6 周,肝内沉积的脂肪可以明显减少。对于非酒精性脂肪肝患者,虽然不必完全禁酒,但应严格控制饮酒量,最好做到滴酒不沾。因为酒精会干扰肝脏的正常代谢功能,影响脂肪的分解和清除,导致脂肪在肝脏内堆积。

控制总热量摄入 脂肪肝患者往往伴随着肥胖或超重,因此控制总热量摄入是减肥、逆转脂肪肝的关键。建议每日热量摄入应低于日常消耗,以达到减重目的。但需注意,减重不宜过快,每月减重不宜超过体重的 5%。

调整膳食结构 坚持以植物性食物为主,动物性食物为辅的膳食结构。多吃蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物,这些食物有助于降低血脂、促进肠道蠕动、减少脂肪吸收。(1)适量摄入优质蛋白质:高蛋白饮食(每日 1.5~1.8 g/kg 体重)有助于肝细胞的修复和再生。建议选择瘦肉、鱼、豆制品等优质蛋白质来源。(2)减少碳水化合物摄入,低碳水化合物饮食有助于减少脂肪的合成和堆积。主食应粗细搭配,减少精制米面的摄入,增加粗杂粮的比例。(3)控制脂肪摄入,适量摄入脂肪是必要的,但应限制高胆固醇食物,如动物内脏、肥肉等。建议使用植物油烹饪,适量食用富含不饱和脂肪酸的食物,如坚果、海鱼等。(4)多吃富含维生素和矿物质的食物维生素和矿物质对肝脏的健康至关重要。建议多食用富含维生素 C、E 和 B 族维生素的食物,如绿叶蔬菜、番茄、胡萝卜、水果等。这些食物有助于增强肝脏的解毒功能,促进肝细胞修复。(5)补充膳食纤维,膳食纤维有助于降低血脂、血糖水平,促进肠道蠕动,减少脂肪吸收。建议多食用蔬菜、水果和菌藻类食物,这些食物富含膳食纤维,有助于改善脂肪肝。(6)多吃降脂食物,山楂、枸杞、菊花、萝卜、香菇、大蒜、洋葱、海鱼、绿豆、黑木耳、银耳等食物具有降脂作用,可适量食用。这些食物中的某些成分能够调节血脂代谢,减少脂肪在肝脏内的堆积。

让我们以脂肪肝为鉴,重新审视自己的生活方式,做出积极的改变。记住,每一个小小的改变,都是向着更健康、更美好的生活迈出的坚实步伐。

学龄前儿童的饮食习惯如何养成

▲ 上海市松江区中心医院 王燕霞 崔敏 费丹丹

从牙牙学语,到蹒跚学步,可爱的宝宝总会给父母带来很多快乐,然而一旦说起吃饭的问题,不少父母就会感到头疼,那么,一个良好的饮食习惯该如何养成呢?

示范健康饮食习惯

培养积极的饮食态度:作为家长,首先要树立积极的饮食态度,不仅要理解营养知识,还要享受健康的饮食生活。通过积极的言行举止,向孩子们传递饮食对健康的重要性,并鼓励他们对美味、营养的食物充满热情。

提供多样化的食物选择:在家庭餐桌上,确保提供多种不同类型的食物选择,包括蔬菜、水果、全谷类、蛋白质和健康脂肪。

教育饮食知识

教育孩子们关于饮食和营养的知识是培养良好饮食习惯的重要一环。以下是一些方法,帮助家长适时向孩子们传授这些知识,并引导他们养成健康的饮食习惯:

利用生动的故事和图书:选择一些生动有趣的故事书籍,如《营养的种子》、《水果的惊人历险》等,通过这些故事向孩子们介绍不同食物的营养价值和重要性。

亲子互动活动:组织一些亲子互动活动,如制作健康食物拼盘、举办健康食谱比赛等,让孩子们在参与活动的过程中学习有关饮食和营养的知识。通过亲子互动,增强家庭成员之间的互动和交流,同时培养孩子们的饮食意识和创造力。

参与食物准备

选择适合的任务:根据孩子们的年龄和能力,选择适合他们参与的食物准备任务。对于年龄较小的孩子,可以让他们帮忙挑选食材、洗菜、撕菜叶等简

单的任务;而对于年龄较大的孩子,则可以逐步引导他们参与更复杂的烹饪工作,如切菜、搅拌食物、调味等。

分享成果和表扬努力:一旦完成烹饪,家庭成员可以一起品尝食物,并分享他们的感受和评价。无论是成功与否,都要及时表扬孩子们的努力和参与,让他们感受到成就和自豪,激发他们对烹饪的兴趣和热情。

设立规则 and 限制

通过设立饮食规则和限制,家长可以在家庭中营造一个健康的饮食环境,帮助孩子们养成健康的饮食习惯,并保护他们的身体健康。

榜样和引导:作为家长,要以身作则,成为孩子们的榜样,并引导他们遵守饮食规则和限制。在家庭餐桌上,家长可以选择健康的食物,限制自己食用高糖和高盐的食物,以此来影响孩子们的饮食选择。

奖励和惩罚机制:建立奖励和惩罚机制,鼓励孩子们遵守饮食规则和限制。可以设立一些奖励措施,如表扬、奖励小礼物等,以鼓励孩子们吃健康食物;同时也要设立相应的惩罚措施,如限制电子游戏时间等,以惩罚孩子们不遵守规则的行为。

上海市松江区科普项目 2023SJKPW011

