

均衡摄入营养有助于提高免疫力

本报记者 刘锦秀

同样是感冒,有的人没什么大事儿,流流鼻涕,嗓子有点疼,一周左右的时间就好了。然而,有的人感冒了,可能引发咳嗽、支气管炎甚至是肺炎,一个月都不好不利索,尤其是老人和小孩。市五医院临床营养科主任兰雁鸿说,这是人体免疫力强弱不同的表现。

那么如何提升免疫力呢?兰雁鸿说,均衡摄入营养是提高人体免疫力最基本、最重要的途径。

兰雁鸿说,如果把身体比作是一部精密的生物“机器”,营养就是保证这部“机器”各个“零部件”精确运行的各种原材料。而免疫力就是这部“机器”自身避免由于外部侵扰而发生故障的能力。如果人们日常生活不重视膳食营养搭配,一旦遇到外部侵扰,人体就很容易出“故障”。所以,要给身体提供最佳的营养,才能保持身体最佳的免疫力。

据介绍,人体是由水、蛋白质、脂类、糖类、维生素、矿物质、纤维素七大必需营养素组成的。一个人吃饭不仅是为了吃饱,而是为了摄取营养。人体当中所有的器官、细胞也都是由营养组成的,营养就是构建、组成免疫系统的原材料。没有营养就没有生命,营养是人体组织、器官、细胞自我修复的原材料。

皮肤划破了,用不了几天伤口就愈合了;骨折了,打上石膏、裹上纱布,骨骼慢慢愈合了,这就是人体免疫力,也叫人体的自愈力、自我修复能力。

免疫系统是人体与生俱来的一套防御系统,是人体识别和清除“异己”的一套自我保护机制。一个人生病,就是因为免疫力低了,缺营养了。

兰雁鸿说,提高人体自身免疫力,这些营养物质必不可少:

1.能量 一切生命活动都需要能量维持。人体自身与入侵的病原体“作战”,也需要消耗能量。要想免疫力强,就必须保证充足的能量供应,人体膳食能量的主要来源是碳水化合物。碳水化合物主要来自谷类、薯类和豆类等,一般作为主食出现在人们的餐桌上。《中国居民膳食指南》推荐,一个健康的成年人每天应摄入大米、面粉、土豆等谷薯类食物250~400克,其中未经过加工的谷物和杂豆类50~150克,薯类50~100克。同时,她建议,大家不要选

择不吃主食的方法来减重,因为长期低碳饮食易导致机体代谢异常,如果体重确实超重,需要减脂,应该在专业营养师的指导下进行。

2.蛋白质 蛋白质是维持身体免疫防御功能的物质基础。人体的免疫组织和器官,以及血清中的抗体和补体等,都主要是由蛋白质参与组成。蛋白质质量低劣或摄入不足,都会造成机体免疫功能下降。蛋白质根据来源,可分为动物性蛋白质和植物性蛋白质。大豆及豆类、奶类、肉类等食品,蛋白质含量里的氨基酸组成比较平衡,是优质蛋白质。建议成年人每天平均摄入水产、畜禽肉类80~150克,蛋类40~50克(约一个鸡蛋),奶及奶制品300克,同时多摄入一些大豆及其制品,保证动物蛋白和植物蛋白摄入的均衡搭配、蛋白质互补。一些疾病患者,如肾病患者、肝

病患者等需要在专业营养师的指导下进行个体化的营养干预。

3.维生素 维生素是维持人体正常生命活动所必需的一类物质,它就像人体这台“机器”上的“润滑剂”,含量极微,但作用很大。维生素分为脂溶性维生素和 вод溶性维生素。脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K在调节、维持和促进机体免疫功能均有重要作用。尤其是维生素D作为一种特殊的免疫调节剂,能有效发挥人体免疫调节、增强人体抵抗力的作用。然而,由于现代人生活节奏的加快和生活方式的改变,通过晒太阳的方式获得的维生素D的需求很有限,因此可以在专业营养师的指导下,及时给予额外的维生素D,来补充满足机体需要。

水溶性维生素包括B族维生素和维生素C,当人体缺乏

维生素C时,身体的抗感染能力就会下降,炎症反应升高,身体各个组织的修复能力就会受到影响。B族维生素也非常重要,它们参与人体内多种物质的合成,参与蛋白质、碳水化合物的代谢。当人体出现应激、感染、发烧等反应时,身体就会消耗更多的B族维生素,特别是维生素B1、B2、烟酸、泛酸等。

对于健康成年人来说,维生素的摄取主要来自于日常饮食,均衡的饮食搭配,基本可以满足其对各类维生素的需求。在特定疾病状态下或处于特殊的生理期如怀孕、哺乳等,需要在营养师的指导下,进行针对性的补充。

总之,人们需要注意膳食均衡,食物摄入要多样化,以谷类为主,多吃蔬果、奶类、大豆,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,使各类营养素充足供应,才能提升人体的免疫力。

流鼻血时这样做

通常流鼻血,血量不会太多,一般是鼻涕中带有血丝,塞入鼻腔的纸巾或者棉球上有血丝或者鲜血,又或者鲜血自鼻孔滴下但速度不快、不连续等。这些情况,大多数都是因外伤,或者鼻子太干燥而引起的,短期止血后,基本上就没啥大碍。专家建议流鼻血时这样做——

1.压鼻翼

用手指将鼻翼向内推向鼻中隔,压住这个区域数分钟,绝大多数都能止血。

2.冷敷

当鼻出血时,最常见的方法之一就是用冷水轻拍额头,促进血管收缩,也能减少出血。

3.低头

很多人对止血总是犯了一个错误——仰头,他们认为仰头能减少出血。但事实上仰头只是让血液被咽到肚子里,看起来流血少了,但出血还是那么多。再加上血液被咽下去,还可能会刺激胃部,导致出现恶心、呕吐等现象,反而会让患者更加不适。

若发现鼻出血无法停止,且出血量较大,这可能 是动脉出血造成的,由于动脉出血不易止血,这时患者要及时去医院就诊。 武珍珍

如何预防失眠



高质量的睡眠就是一觉到天亮,不会因为烦心事、恶梦而醒来,即使是因为偶然口渴、小便或者其他小事而不得不醒来,处理完这些事情后也会立即入睡,第二天清醒后会精力充沛、精神饱满。然而,

现代社会随着压力的增大,越来越多的人出现了失眠。如何预防失眠呢,专家建议——

1.坚持有规律的作息

调整好个人的作息时 间,不规律的睡眠习惯会破坏人体正常的生物钟,使人睡更加困难,所以平常要坚持规律的作息习惯,早睡早起,睡觉时间保持在6小时以上为佳。最好能在睡前洗个热水澡或用热水泡脚、按摩脚心,或做一些舒展筋骨的运动等,均有利于睡眠。

2.学会放松自己

工作、学习中出现压力,往往容易导致情绪烦躁、精神紧张等,从而诱发失眠,所以平时要学会自我放松。当心情烦躁、胡思乱想、静不下来的时候可以试试躺在床上,把脚抬起来,靠在墙上数分钟,有助于自我冷静。

3.合理饮食

饮食宜清淡,易消化,主要注意以下几点:每天补充足够的水分。足够的水分能避免因燥热而睡不好。吃高钙食物。高钙食物一方面能减缓骨质流失,另一方面能镇静情绪、减轻焦虑,从而促进入眠。常见的高钙食物有乳制品、鱼干、深绿色叶菜等,也可以适当补充钙片。

武珍珍

精神病患者不吃不喝怎么办?



在日常诊疗过程中,有很多精神病患者不愿意进食,他们中有的患者因为被害妄想,认为饭菜里有毒,因此拒绝进食;有的患者因为罪恶妄想,认为自己罪大恶极,不配吃好的食物;有的患者由于肢体木僵,处于精神运动性抑制而不能进食;还有的患者否认自己得病,不愿住院接受治疗,故意不肯进食等等。

遇到类似的患者,医生一般会采取以下措施:

1.哄劝

遇到拒食的患者,医护人员要先行临床观察,护士可拿牛奶、酸奶、饭食等哄着患者吃喝。这种方法,需要的是临床医护人员的细心和耐心,如能见效,简便易行,较为方便省事。

2.喂食

哄劝、引导无效的情况下,医护人员就要加强“三心(耐心、细心、责任心)”,必要时,主管医护就一勺一勺地喂食,使其进食。这种事情,是精神科里医生护士经常做的事。

3.输液

患者饮食跟不上,为防止患者发生体能衰竭和低血糖反应等意外事件。对拒绝饮食的患者,进行静脉输液补液就好了。即对患者进行静脉输液,补充营养,液体要跟上,以保持患者水电解质的平衡,避免患者体液电解质出现紊乱,让精神症状变得加重。

4.跟进辅助检查

对出现绝食的患者,为其进行血糖、电解质等生化检查,及时了解患者内环境的平衡,以确定下一步的诊疗方案。

5.鼻饲

鼻饲是临床应对患者拒食的有效方法,通过鼻饲,解决患者的饮食问题。只要保证药物和食物能到胃里,过几天症状就会得到改善。

6.宣教

护士多宣教。有些病人觉得鼻饲难受了,两三次后就会自己吃东西了。(市六医院)

大同市第六人民医院
精神心理
卫生知识宣传

孩子腿疼或是这几种情况所致

很多孩子经常说,自己腿疼,有时甚至走路一瘸一拐,让不少家长很是担心。我市儿科专家说,孩子腿疼,很有可能是生长痛引起的,这是儿童成长的正常现象。但有的孩子腿疼,是因为得了某种疾病,家长要注意区别。

何为生长痛?如果孩子经常说,腿痛而没有其他异常表现,往往是生长痛。生长痛最常见于3~4岁幼儿以及小学低年级的学生,常常是孩子白天剧烈运动后,夜里感觉大腿、膝盖和小腿疼痛。疼痛时间通常很短暂,而且只会间隙性地在晚间出现,时而在左腿,时而在右腿。第二天当孩子睡醒后,疼痛便会消失。这种疼痛是由于

生长发育时期肌肉紧张,容易疲劳,或骨骼生长过快而引起的,用热敷、温水浴或轻轻按摩等方法就会好转。待孩子长到十三四岁时,小腿的疼痛症状便会逐渐消失,所以家长不必过分担心。

当孩子反复诉说腿疼,并且疼痛比较剧烈,疼痛部位主要在关节,或者关节部位出现红、肿、热时,这时家长就要注意了,因为这可能是其他原因引起的疼痛。

1.免疫系统疾病引起的关节痛。最容易被大家所忽视的就是免疫系统疾病引起的关节痛,如幼年特发性关节炎,它是一种慢性疾病,以持续的关节炎为特征,典型的表现是关节疼痛、肿胀和活动受

限,主要发生于16岁以下的孩子。

当孩子有发热、皮疹、心包炎等表现,并且5个或5个以上小关节(手指或脚趾的关节)出现疼痛;或者虽然少于5个关节受累,但是出现疼痛的部位为大关节(如膝关节和踝关节)时,一定要及时就诊,以明确孩子的关节疼痛是否是由于幼年特发性关节炎所引起。

2.急性感染引起的疼痛。

导致这种疼痛的疾患主要是急性感染,例如骨髓炎、感染性关节炎等。急性感染一般会伴随其他一些症状,如发热,容易引起家长的重视,一般不会延误诊治。

3.青年性软骨病。

岁的孩子可能患青年性软骨病,它是孩子在生长期中,因局部缺血发生骨垢或短骨坏死的一种疾病,过去称为无菌性坏死或骨软骨炎。由于病变部位不同,临床症状和体征各不相同,股骨头缺血性坏死、胫骨结节骨软骨炎等较为常见。

家长要重视孩子的躯体疼痛症状,及早发现问题,及时就医,有助于提高治疗效果。低龄儿童未必懂得表达自己的不适,家长更应注意他们日常活动的变化,例如平时活泼好动的孩子活动能力突然减弱,孩子早晨起床时有困难或肢体不灵活,走路一瘸一拐等,及时就诊。

锦秀

胰岛素应该合理使用

——访大同现代医院糖尿病专家蒋立

本报记者 刘锦秀

被医学界称为“万病之源”的糖尿病,似乎成为现代人的“时髦病”,不经意间你会发现身边不少人都成了“糖人”。这种致病的慢性内分泌代谢性疾病,往往伴随患者终生。但对于“糖人”来说,选择不一样的方向,走不一样的治疗道路,就会有不一样的结果。20年来,大同现代医院通过正规检测、科普教育,早发现、早期有效的饮食和药物防控,让糖耐量异常的患者恢复正常,让糖尿病早期患者实现胰岛功能逆转,脱离药物治疗。有30%的糖尿病患者不但恢复了正常生活,而且整个家族和子孙后代也避免了糖尿病发生。然而很多“糖友”对胰岛素的使用仍有偏见,大同现代医院糖尿病专家、内分泌科主任蒋立对此表示,很多“糖人”该用胰岛素时不用,导致错失糖尿病治疗的好机会。



患者说:拒用胰岛素,差点要了命

76岁的王阿姨,10多年前查出了Ⅱ型糖尿病,即通常所说的“非胰岛素依赖型糖尿病”。打那以后,她就一直坚持服药治疗,最初几年血糖控制得不错,可是越到后来效果越差,血糖老是居高不下。去医院咨询,医生说,这种现象属于药物继发性失效,建议换用胰岛素治疗。她认为,自己既然患的是“非胰岛素依赖型糖尿病”,所以治疗这种糖尿病就不必依靠胰岛素。无论医生怎么解释劝导,她就是不同意。去年的一天,王阿姨感到双眼看东西特别模糊,头晕、出汗、腿软得厉害,突然晕倒,家人急忙把她送到大同现代医院检查。从那时起,她就成了大同现代医院的“老朋友”。在糖尿病专家蒋立的指导下,她一边采用胰岛

素及中药制剂治疗,一边坚持合理运动,饮食、心理治疗相结合,身心产生了前所未有的变化。半年后,她血糖恢复了正常,感觉身上也有劲了,不怕冷了,大便也正常了,面部浮肿等症状不见了。

专家说:该用就用

胰岛素是治疗糖尿病的关键

蒋立介绍说,Ⅱ型糖尿病旧称非胰岛素依赖型糖尿病,在最新的糖尿病分型命名中,已取消了非胰岛素依赖型这一分型术语。目前认为,随着病情的进展,Ⅱ型糖尿病患者胰岛素内分泌功能趋于衰竭,因此,也需要补充胰岛素。还有许多糖尿病患者尽管病情非常需要,却宁肯受病痛折磨也拒绝使用胰岛素。实际上,胰岛

素本身并没有成瘾性,即便是有些患者注射胰岛素后撤不下来,也并不是对胰岛素产生了依赖,而是患者病情所需。有些糖尿病患者将胰岛素视为控制血糖的“顶药”,想留到晚期病情严重时再用,这种观点不对。当通过饮食控制、运动减肥及口服降糖药不能将血糖控制在理想水平时,就应及时使用胰岛素。优柔寡断、当用不用,高血糖长期得不到控制,势必导致各种糖尿病并发症的发生,不少糖尿病患者的悲剧即缘于此。

患者说:用胰岛素

让我生下了健康的女儿

张女士30多岁了,结婚后因为忙于事业一直不敢生育,眼看都三十出头了,她与丈夫商量后决定要一个

孩子。如愿怀孕后,张女士却在一次产检时发现尿糖阳性,经糖耐量试验,她的血糖异常,被诊断为妊娠期糖尿病。医生嘱咐她要注射胰岛素,这让他们夫妻俩都很担心:用胰岛素治疗的话,会不会伤害到腹中宝宝呢?如果不治疗的话,又会不会有问题呢?就在他们一筹莫展之际,一位曾经也是“糖妈妈”的朋友告诉她,自己孕期时,是大同现代医院内分泌科糖尿病专家蒋立给治疗的,现在孩子已经5岁,健康又活泼。当张女士来到大同现代医院后,接诊的蒋立给她制定了系统的治疗方案,指导她在食用胰岛素药物治疗的同时进行合理运动、科学饮食。前不久,张女士也分娩出一个健康的女孩子。高兴之余,全家人都感谢蒋立,让这个孩子平安、健康地来到人世间。

专家说:“糖妈妈”胰岛素使用得当可使母子平安

蒋立接受采访时说,患上妊娠期糖尿病的孕妇,如果不治疗对两代人的健康都会造成威胁,不仅会影响到孕妇本身的激素水平和代谢,还很有可能导致胎儿发育异常,如巨大儿、发育过小、脑部发育不良、心脏发育迟缓等。不可否认,口服降糖药能通过胎盘进入胎儿体内,对胎儿营养代谢及生长发育有不良影响,因此,孕妇应禁用口服降糖药。但是,胰岛素属于大分子蛋白质,不能穿过胎盘进入胎儿体内,不会对胎儿产生不良影响,故患有糖尿病的孕妇可以用胰岛素。只要使用得当,完全可确保母子平安。