



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、纤维素七大必须营养素组成的。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，打上石膏同时，她建议，大家不要选

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。

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水溶性维生素。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方面均有重要作用。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 important，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、豆类，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，短期止住血后，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，这种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情。

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)

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。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，而且只会间歇性地在晚间出现，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。

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。5~15

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



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“老病友”。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，感觉身上都有劲了，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，却宁肯受病痛折磨而拒绝使用胰岛素。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、滥用药物不能将血糖控制在理想水平时，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

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”。这种致命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。

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。

胰岛素应该合理使用

——访大同现代医院糖尿病专家蒋立