

康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 728 期 | 2019 年 2 月 18 日 星期一 本版编辑: 潘嘉毅 视觉设计: 戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

快开学啦,你家孩子准备好了吗



医周健闻

1

“C位”当属元宵节

春节假期刚刚落下帷幕,孩子们的寒假也到了尾声,即将开学的孩子们有没有“节后综合征”“假日后遗症”的困扰?家长又该怎么做呢?



节后综合征也称假日后遗症,是人们在长假之后出现的各种生理或心理的表现。如在节后工作的两三天里感觉厌倦,提不起精神,学习效率低,甚至有不明原因的恶心、眩晕、肠道反应、神经性厌食、焦虑、神经衰弱等。儿童尤其是学龄期儿童不仅经历了长假的时光,更需要迎来节后的新学期,假如生理及心理没有及时调整,分离焦虑,甚至暴躁、抑郁等一系列表现会不断涌现。为此,这两天应该根据儿童生理特点,以休

息休闲为主,吃喝、游玩、作业都要适度适宜。饮食上,春节大鱼大肉过后,需要荤素搭配,清淡饮食,多喝水,给肠胃一个休息的“缓冲期”。作息上,孩子因生物钟被打乱,大多处于“缺觉”状态。为恢复孩子作息,家长也要以身作则,关闭电视、熄灯,营造睡眠环境。学龄期儿童要提前恢复平时学校学习的起居节奏,且尽量安排孩子一定的体育活动时间,让身体从“懒懒散散”逐步唤醒到学习状态中。

心理方面,家长需要对儿童进行心理建设,及时完成学习作业,做到不紧张、不焦虑,全身心地迎接新学期的到来。

中医疗法干预节后综合征,颇有成效。节后综合征一般有胃肠不适、失眠、注意力不集中、焦虑烦躁等,这类患儿的治疗以中医外治法如耳穴、推拿等配合口服中药为主,一般主张中病即止(达到疗效就停用),帮助患儿恢复正常,及早适应学习生活。

(1)胃肠功能紊乱:药膳可以用服用山楂、神曲、陈皮、白萝卜煮水代茶饮,有健胃消食,行气和胃的功效。推拿保健可以捏脊、顺时针摩腹、按揉足三里,健脾助运,消补兼施。耳穴通常取脾、胃、大肠、三焦等。

(2)失眠、焦虑烦躁:小米、粳米、大枣、麦冬、甘草适量煮粥服用,有养心安神,除烦助眠的功效。推拿保健可用平肝手法,即取小儿食指掌面由指根向指尖直推,联合清天河水,用中指、食指指腹自孩子腕横纹推向肘横纹,配合外揉劳宫穴,平肝清热除烦。耳穴常选肝、神门、交感等。

(3)注意力不集中:药膳可用菊花、枸杞子煮水代茶饮,有清肝泻火的功效。推拿保健可选用平肝及捣小天心手法。耳穴常选取心、肝、肾、神门等。

万莉萍 姜之炎(主任医师)(上海中医药大学附属龙华医院儿科)

元宵节有两样不可缺少。一是吃汤圆,能和家人一起和和美地包汤圆吃汤圆,谈天说地,其乐融融,最是温馨。很多人在春节期间饮食未加节制,容易引发“节日病”,而这时候,甜而不腻的汤圆是很不错的调理佳品。二是看花灯,除了豫园灯会外,有些社区也会举行花灯展。大家欣赏着琳琅满目的花灯,养眼又能愉悦心情,其中的乐趣不言而喻。同时让自己尽快摆脱“节后综合征”困扰,恢复到正常的生活与工作轨道上来,满血复活面对新挑战。 柏豫

2

保健千万条 饮食第一条

元宵节一过,春节假期才算画上圆满的句号。然而肥甘厚味的美食吃多了,大家急需消食解腻。上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任医师蔡骏推荐山楂、陈皮、熟萝卜等消食导滞的食物,以及白菜、芹菜、卷心菜、番茄、黄瓜、玉米、苹果等富含膳食纤维的新鲜果蔬。还有一种养胃的方式——喝粥。粥要炖得米粒开花、粘稠稠烂,这样更容易消化。肠胃受伤之后,必要时到医院诊治,以便及时发现问题并治疗。当然,保健措施千千万,保持健康的饮食习惯才是正道。 乔阔

3

知否,止鼻血的正确方法

《素问·金匱真言论》曾记载:“春善病衄血。”现代临床实践也佐证了“初春易诱发鼻出血”这一说法。预防鼻出血,首先还是要从饮食入手,尽可能地多吃蔬菜和水果,切莫“只荤不素”,儿童尤其不能偏食。其次,躲避不好的室外气候条件,风大时尽量不外出,创造适宜的室内环境,提高室内湿度。当然,也要养成良好的卫生习惯,例如“不抠挖鼻孔”,“风沙天气下戴口罩”等。一旦鼻出血时,要保持冷静,身体前倾以防血咽入胃而引起呕吐,然后用冷湿毛巾敷前额和鼻骨处,也可用手指在鼻翼上稍稍施加压力3-5分钟,尽可能用嘴呼吸,从而达到止血的目的。 章苒



血压升高,连吃鸡蛋也“躺枪”

对血压的高低产生直接的影响外,任何食物都不可能直接造成血压的升降,鸡蛋当然也不会,这是血压升降的机制所决定的。鸡蛋和血压不是没有关联,但是关系真的很远,属于超远房亲戚的那种,硬攀关系,实在牵强。

其实,高血脂会影响血压。血脂水平升高后过多的血脂进入血管壁,形成动脉粥样硬化性改变,使血管变硬,血管管腔变窄,血液流动的速度变慢,使得血压升高。然后就会有人说了,“这就对了嘛,鸡蛋会升高血脂,进而影响到血压”。我们暂且不论高血脂导致动脉硬化这一漫长的过程。这一颗鸡蛋究竟有多少胆固醇呢?一个蛋黄胆固醇含量高达280多毫克,但经过人体的肝脏代谢后,胆固醇并不会累积导致高血脂或心脑血管疾病,《中国居民膳食指南2016》也取消了每天饮食对胆固醇的限量。

鸡蛋中的胆固醇并不会对血液中的胆固醇造成很大的影响。每天吃一个鸡蛋,对绝大多数人只有好处,没有坏处。人体内的胆固醇

有两种来源,一种是外源性的胆固醇,即吃进去的胆固醇,如动物脂肪、内脏、蛋黄等;另一种是肝脏自己产生的。人体自身的调解能力是非常强大的,如果外源性胆固醇过多,肝脏生产的胆固醇就会自动下调;反过来,如果外源性胆固醇很少,为了不让身体缺少胆固醇,肝脏产生的胆固醇就会增多。

在此要提醒大家,不同人群的营养需求不同,鸡蛋的食用量也不同。儿童、孕妇、乳母和运动量大的人,蛋白质的需求量都高于常人,每天吃一到两个鸡蛋。如果平常吃肉比较少,也可以参照这个标准。正常成年人、老年人,每天一个鸡蛋就足够了。血脂异常患者或肥胖者,一般每周吃两到四个鸡蛋就行了。最好早上或中午吃鸡蛋,确保为全天的工作提供足够的能量和营养。

总之,大家要正确认识鸡蛋对血压的影响,那就是,没有影响哦。 本版图片 TP 黄慧君(上海市第八人民医院心内科)

营养百科

平时在门诊坐诊,总会遇到形形色色的患者,也就会有千奇百怪的问题。不止一次有病人咨询,“医生,我有高血压,是不是不可以吃鸡蛋呀?”“医生,他们说高血压了就不能吃鸡蛋了,是吗?”高血压患者为啥纠结于能否吃鸡蛋呢?看来,有必要“扫扫盲”,为鸡蛋正名。高血压是指循环系统内部的血压比正常值高,以体循环动脉血压的升高为特征的一种综合征。日常饮食中,除了摄入食盐的多少会

寻访申城名医

最后一线生机,不能轻言放弃

访同济大学附属第十人民医院神经外科主任高亮

神经重症患者手术难度大、死亡率高,一直都是神经外科手术的难点。同济大学附属第十人民医院神经外科主任高亮教授带领30多人的团队“在刀尖上跳舞,悬崖上漫步”,挽回了无数重症患者的生命。每年,数以千计的患者从各地赶来,把生命交到高亮手中,他亦不负众望,提出的现代神经外科和重症医学(ICU)跨学科诊治神经重症疾病模式,有效降低死亡率和致残率,形成了鲜明的临床特色。在高亮的办公室总能看到这样的场面:全国各地慕名而来的患者及家属,手拎摄影袋,翘首以盼,面容愁苦,他们大多是走投无路,抱着最后的一线希望来到了这里。高亮称自己是一名“重症神经外科医生”,他接手的病人,大多并非普通的神经外科患者,而多

是复杂的脑肿瘤、颅脑损伤患者,对他们的救治难度不言而喻,既要避免手术加重损害,又要顺利地切除病灶,本身就意味着极大的挑战。“如果我再不接下去,他们可能就失去最后的治疗机会了。”

浙江温州的28岁患者包女士,因患脑干巨大海绵状血管瘤伴出血,导致偏瘫。在当地求医无门的状态下,她找到高亮医生,高亮评估后,决定为她实施“生命禁区”脑干手术,最终全切肿瘤并清除血肿,患者恢复良好,现已康复出院。

高亮认为,神经外科手术技术固然重要,但却不是保证救治成功的唯一因素。神经重症监护治疗的体系构建、为重症病人量身定制跨学科救治方案,以及医护团队的细分培

训等各因素相结合,才可有效降低死亡率和致残率。在高亮的倡导下,十院初步构建了整合神经外科、重症医学和康复医学多学科的神外科重症救治平台。为满足学科进一步发展的需要,按照国际一流标准打造的神经重症监护病房(NICU)已投入使用,共26张床,全身移动CT等先进的NICU设备一应俱全。

高亮担任科主任的5年,神经外科手术量逐年递增,病房规模越建越大,每年完成800多例重症手术,危重症病人的治疗效果达到国内国际领先水平,死亡率小于10%;高质量地完成各种脑肿瘤的显微外科治疗,其中约2/3为高难度肿瘤手术,脑肿瘤的围手术期死亡率仅为0.5%,均低于国内和国际流行病学调查的结果。



在高亮的微信朋友圈,记录了许多疑难杂症和高难度手术的病例,也有不少患者的感谢信。他说,“医生不是万能的,不能保证每台手术都成功,任何手术都存在风险。每个病人背后都有故事,我要了解病人的故事,也要了解家属的期待。但只要有一线机会,我都会尽量争取一下。”本报记者 左妍(医院供图)