

儿童健康

流感高发,家庭应为儿童健康筑起守护墙

根据中国疾控中心公布的信息,当前呈现的急性呼吸道疾病以流感病毒为主,流感活动现在处于高位。还有少数孩子一两个月内反复感染肺炎支原体、流感,之所以会出现这种情况,专家认为和孩子们免疫力弱以及护理不当有关。专家建议,如果孩子感染流感,退烧后应居家隔离一周再返校。这样孩子能得到充分休息,后续的重复或交叉感染风险会降低。同时,也有助于减少病原体传播。



取积极的干预保护措施。中国疾控中心妇幼保健中心推荐的家庭预防建议如下:

- 1.与婴幼儿直接接触的人员均应在接触前后清洁双手,可使用肥皂、洗手液勤洗手,或使用手部消毒剂;
- 2.注意保持良好的卫生习惯,如咳嗽或打喷嚏时,用纸巾或毛巾捂住口鼻;
- 3.居室须经常通风换气,以减少室内空气污染;
- 4.保证营养均衡,进行适当的身体锻炼;
- 5.监护人在外出工作、购物等回家后,要先清洗手臂、面部、鼻唇、颈部等暴露部位,更换外衣后再与孩子接触,切断可能的传播途径,减少可能感染的机会。如果家长已有感染,要做好家庭内的隔离防护,居室勤通风。

疾控中心推荐的针对流感病毒的消毒方法有:流感病毒可以用离子型表面活性剂(如肥皂、洗手液等)、非离子型表面活性剂、氯化剂(如84消毒液)或有机溶剂(如75%酒精),或通过紫外线照射和加热方式灭活。

做好家庭监测,防止宝宝病情转重症

对于已经染病的宝宝,专家建议居家做好以下几个方面的监测:

症状监测:包括测量体温、脉搏、呼吸频率等。如宝宝发热超过38.5℃且持续时间超过3天,呼吸频率超过每分钟24次,胸闷、憋气不能缓解,咳嗽伴胸痛、咳脓痰和血痰等情况,应及时就医。持续进行体温监测可帮助评估病情变化,判断是否有进一步就医的需求。每日早、晚各测1次体温,使用水银体温计时测量时间至少达到5分钟,使用电子体温计时可连续测量2次以获得稳定的体温数值。

指氧饱和度监测:如家中有指脉氧仪,可自行监测指氧饱和度。血氧监测时应分别在平静状态和活动后检测。检测时手要温暖,手指冰凉时血氧检测的结果不准确。血氧检测需每天进行2~3次,病情有变化时随时检测。若氧饱和度持续低于93%,建议即刻就医。

病原检测:可使用新冠病毒、流感病毒、支原体检测试剂自行进行抗原检测,检测结果需结合临床指征,具体可咨询医生。目前常用的试剂盒有:新型冠状病毒抗原检测试剂盒、甲型/乙型流感病毒抗原检测试剂盒、肺炎支原体快检试剂盒等。

原有基础疾病监测:部分呼吸道感染可导致原来的基础疾病病情不稳定,需关注宝宝基础

疾病的症状有无加重,可加强对血压、血糖、尿量、体重等监测。

适当运动锻炼,可预防呼吸道感染发生

根据首都儿科研究所《儿童呼吸道感染高发季家庭保健建议》,平时加强运动锻炼,有利于改善儿童的体质,预防呼吸道感染的发生;处在呼吸道感染恢复期的孩子适度锻炼,能够帮助身体恢复。

上述建议强调,不同年龄段的儿童,均应满足每天的最低运动量要求。

3岁以下婴幼儿:应以多样化的形式进行运动,包括不同运动强度的活动,使身体每天处于活跃状态。

3~6岁学龄前儿童:每天的身体活动总时间应累计至少180分钟。其中,每天中等强度及以上的运动时间至少60分钟。运动方式有快步走、跑跳游戏、跳绳、踢球等。

6~17岁儿童青少年:每天至少累计达到60分钟的中、高强度身体活动,包括每周至少3天的高强度身体活动。运动方式有慢跑、激烈打球、踢球或快速骑自行车等。同时,这个年龄段的孩子还应进行增强肌肉力量、骨骼健康的抗阻活动,避免久坐,课间间隙进行适当运动。

鼓励儿童青少年在空气新鲜、自然光充足的气候条件下进行运动。呼吸道疾病流行期间,应选择人少的地方进行户外活动,剧烈运动时不宜佩戴口罩。

但家长要特别注意的是,孩子处于急性感染期,要少锻炼多休息。呼吸道感染不仅累及呼吸系统,还对儿童的整体健康状况产生不良影响。处于急性感染期的儿童青少年,不建议进行运动锻炼,应尽量休息,保证充足的睡眠时间。

宝宝在康复期,运动强度适当降低。相比正常状态,康复期的运动应缩短运动时间(每次5~10分钟)、降低运动强度,以中低强度运动(如步行)为宜,避免剧烈运动及外出游玩引起病情反复。需要注意的是,儿童穿衣不可过多,但也不能过少,以保持安静状态下双手温暖、身无汗出为度。儿童可以在阳光充足、风和日丽的天气进行适量的户外体育活动,避免刮风下雪天气在室外久留。

再过几天学生们就要放寒假了,有专家表示,这波高峰可能要等孩子们放寒假、不再聚集了才会减缓。家长们一定要坚持住,通过科学的应对手段带领孩子度过眼前这道关。相信春暖花开之时,一切阴霾终将散去。

相关链接

宝宝呼吸道感染期这样吃恢复更快

呼吸道感染不仅累及呼吸系统,还对儿童整体健康状态产生不良影响。在感染期间,大多数孩子会出现食欲下降,没有过多力量用于消化太丰富的食物,因此,生病期间需要清淡饮食。

婴幼儿患病时抵抗力低,胃肠功能紊乱,尽量选择以往吃且无异常反应的食物进行组合搭配,暂停引入新的食物。已经适应的食物可以根据婴幼儿的喜好继续喂养。

对于儿童青少年患儿,家长应采用清淡的烹调方式,如蒸、煮、炖、焯、拌等,少用油炸、烤制、腌制等。家长可做蔬菜瘦肉粥、鸡蛋蔬菜面汤、菜肉小馄饨等易消化且富含营养的食物,既能改善孩子的食欲,又保证了蛋白质和能量供给。患病期间,儿童宜适量吃脂肪含量低的瘦肉,不吃肥肉、五花肉等脂肪含量高的肉类。

每天安排早、中、晚三次正餐,学龄前儿童可有两次加餐。两次正餐之间间隔4~5小时,加餐与正餐之间间隔1.5~2小时,加餐安排在上下午各一次。

呼吸道感染期间,充足的饮水可促进机体新陈代谢,帮助降温、稀释痰液。2~5岁建议每天饮水600~800毫升,6~10岁每天饮水800~1000毫升,11~13岁每天饮水1100~1300毫升,14~17岁每天饮水1200~1400毫升。

喝水要遵循少量、多次、慢饮的原则,不要等口渴了才喝水。选择白开水,不喝各类含糖饮料。不用饮料、果汁等送服药物。

女性健康

绝经后女性「年轻态」与3个习惯有关

正常情况下,女性若是进入了绝经期,那么就意味着身体可能已经开始衰老了,这时,女性的身材和容貌可能都会发生诸多变化,色斑、皱纹以及皮肤松弛等衰老的特征也会慢慢“爬上”女性的面容,而这些现象或都与女性卵巢功能衰退、身体分泌的雌激素水平下降息息相关。

但我们仔细观察也会发现,生活中还是有许多女性,即便已经绝经了,年纪已经到了五六十岁,可她们看上去却依旧很年轻,完全看不出衰老的迹象,那么这究竟是因为什么呢?

对此,医生表示,有些女性明明已经绝经,却依旧年轻,多半与这3个习惯有关。

1.乐观的心态。一般来说,心态好的女性,在生活中会活得比较乐观,很少生闷气,像痛苦、沮丧、抑郁等负面情绪也很少出现在她们身上,体内的各个脏器也不容易受到负面情绪的影响。不仅如此,心态良好或还能够让女性远离内分泌失调的困扰。众所周知,内分泌失调是加速女性衰老最为重要的因素之一。

2.注重保养。女性的皮肤状态,必然与日常保养有着很大关联。很多女性之所以会有“冻龄”称号,就是因为她们平日里要比其他人更注重保养,会在皮肤保养上花更多的时间和金钱。而平日里一贯重视保养,不仅能够延缓女性肌肤衰老的速度,而且还能让女性的肌肤紧致有弹性,看上去更显年轻。

3.爱运动。我们会发现,生活中经常运动的女性,也要比同龄人看上去更年轻。这主要是因为,运动不仅能够加速身体脂肪的燃烧,帮助人体减肥塑形,更重要的是,运动对于保持肌肉和细胞的活性以及紧致肌肤等都具有很好的效果。而且,每天保持适当的运动,还能帮助女性延缓身体衰老的速度,提高女性身体的抵抗力和免疫力,让女性免于一些疾病的困扰。此外,女性在进入绝经期后多注重运动,在一定程度上还会加速体内雌激素的分泌,以此来维持体内的激素平衡,防止内分泌失调的出现。(欣闻)

防病鲜知道

每日睡够觉 儿童近视减半

近期,中国深圳大学、香港中文大学和德国波茨坦大学等联合研究小组在《临床实践中的补充疗法》杂志共同发表的一项横断面研究显示,充足的睡眠时间、适当的体力活动和有限的屏幕时间,可明显降低学龄儿童近视发生风险。

研究小组以1423名5~13岁中国学龄儿童为对象,通过对其父母的问卷调查,了解其睡眠、体力活动和屏幕花费时间,并根据加拿大24小时运动行为指南,分析与学龄儿童近视发生风险之间的关系。

结果显示,与生活在农村的儿童相比,生活在城市或城镇的儿童近视发生风险明显上升,符合该指南中的睡眠时间指导原则,近视发生风险显著降低50%,符合睡眠时间+屏幕时间指导原则,近视发生风险显著降低53%,符合所有三项(+体力活动)指导原则,近视发生风险显著降低60%。

研究得出的结论有力地证明了保证充足的睡眠对儿童近视防控的重要性。而坚持三项指导原则对于预防学龄儿童近视的发生意义重大。(夏普)

抗焦虑药物在癌症治疗中有一定作用

焦虑情绪会加重乳腺癌病情

健康新视界

中国妇女报全媒体见习记者 张凌漪 黄琪奥

近日,陆军军医大学西南医院乳腺外科主任张毅团队,联合陆军军医大学吴广延团队,在国际顶级医学杂志《临床研究杂志》发表论文,首次揭示了焦虑情绪加速乳腺癌发展进程的中枢神经环路机制,为研究焦虑情绪如何影响乳腺癌的发展从神经调控的角度提供了关键的理论依据,并为乳腺癌的治疗干预提供了新的策略和方案。

“乳腺癌已成为全球发病率最高的恶性肿瘤之一,严重危害女性的身心健康。”西南医院乳腺外科主任张毅在接受中国妇女报全媒体记者采访时介绍,日常诊断中发现,不少人得了乳腺癌后过度焦虑,会导致病情

迅速恶化。临床研究也发现,情绪异常会加速肿瘤的进展,导致病情加重。为了明晰这一问题的答案,张毅团队以罹患乳腺癌的小鼠为模型,结合神经科学和肿瘤学技术探讨情绪对癌症病人的影响。

实验过程中,团队发现,当他们通过光遗传和化学遗传技术激活小鼠大脑中主管焦虑情绪的大脑神经核团,增加小鼠的焦虑情绪后,小鼠的乳腺癌进程明显加快。反之,当他们利用药物,减少模型小鼠的焦虑情绪,则可抑制乳腺癌的发展。

经过多次实验,研究团队得出结论,抗焦虑药物能够通过抑制中枢情绪相关神经环路,抑制交感神经的活动,使作用于肿瘤细胞或者肿瘤微环境的去甲肾上腺素减少,从而减缓乳腺癌的发展进程。

“这一研究成果的出炉,从脑-肿瘤交互关系的角度揭示了乳腺癌发展的机制,为肿瘤治疗提供了新的视角和方向。”张毅介绍,该项研究除对癌症患者的治疗有重要指导意义外,还有助于提升公众对乳腺癌与情绪之间关系的认识和理解。更重要的是,这项研究揭示了抗焦虑药物通过抑制中枢神经环路来减缓肿瘤发展的作用机制,为抗焦虑药物在癌症治疗中的应用提供了科学依据。

张毅表示,这项研究也提醒广大医生和患者,在面对癌症这样的重大疾病时,除了关注身体状况外,还要关注患者及自身的情绪状态。可以通过药物或者心理调适来改善焦虑、恐惧等不良情绪,进而提高治疗效果和获得更好的预后。



过早进入更年期的女性 易发生肌肉萎缩

一项新的研究表明,过早进入更年期的女性在老年时肌肉萎缩的风险可能会增加。相反,女性的生育周期越长,通过握力测量肌肉质量下降的风险就越低。

发表在最近出版的《更年期》杂志上的这项研究称,预计到2045年,65岁以上的人中有70%以上将受到肌肉减少症的影响,肌肉质量和功能的下降是衰老过程的一部分。

众所周知,女性的生殖寿命——月经开始和结束之间的时间,会影响她的衰老进程。这项新研究评估了2300多名年龄在45~75岁的绝经后韩国女性,测试了她们的握力,这是检查肌肉损失的最常用方法之一。研究人员发现,更年期的年龄与握力下降有关,但与月经开始的年龄无关。研究者表示,这一发现可能与雌激素对骨骼肌的有益作用有关。(曹淑芬)