

特殊时期孩子生病了 还能去医院吗?

■ 上海市第八人民医院儿科副主任医师 陆定
上海市第八人民医院 曹焕萍

春节即将来临,国内多地出现散发疫情,口罩还是大家出行的必备单品。前段时间上海出现的散发病例让部分民众再次出现焦虑情绪,儿科医生在门急诊接诊时经常听到孩子的父母倾诉,“医生,我们最近吓死了,都不敢带孩子到医院看病”“医生我们哪儿也没去,孩子只是普通的小感冒,一定要做核酸检测吗?”……家长总是为孩子的生病不适担心紧张,在特殊时期更是在如何看病这个问题上纠结不已。

那么孩子生病了到底应不应该到医院就诊呢?什么情况下必须去医院就诊呢?

首先,我们必须明确这一点,国内疫情是可控的,各个医院都做了严格的防控措施,专门设立了发热门诊。当患儿有明确的流行病学史且出现了发热、流涕、咳嗽等呼吸道症状时,一定要第一时间到发热门诊就诊,这样可以在第一时间发现并帮助诊断是否为新型冠状病毒感染,从而阻断传播途径,控制疫情,这在一定程度上有助于整个国家疫情的管控,有着重大的意义。

其次,当患儿没有明确的流行病学史,但出现了发热、流涕、咳嗽等呼吸道症状时,也要尽早到发热门诊就诊,因为普通民众很难区分普通感冒、流感与新型冠状病毒感染,应当先由医生根据病情判断是否需要做核酸检测,再做进一步的检查。

第三,当患儿没有明确的流行

病学史且没有发热,而仅有流涕、咳嗽等呼吸道症状时,就要注意咳嗽、流涕的程度。如果咳嗽频次高、咳嗽程度重、喉中痰多,则一定要及时到医院就诊,避免由于不必要的担心造成贻误治疗,从而加重病情。

那么有没有可以居家观察的情况呢?当然是有的,如患儿没有任何明确的流行病学史且没有发热,仅有轻度的流涕、打喷嚏,没有咳嗽或者仅仅只有轻度的咳嗽,这些情况是可以居家观察的,并需要多喝温水。

也有家长可能会问,如果孩子没有发热,就是有点肚子不舒服与轻度拉肚子,可以在家观察吗?答案是可以的,在这种情况下,一定要注意腹痛的程度、性质、持续时间,还要注意腹痛是否涉及其他部位、是否呕吐、呕吐的内容物、是否腹泻以及是否脱水。当家长无法在家判断孩子病情的轻重

时,应尽早到医院就诊,以免造成不必要的伤害。

在特殊时期孩子生病且无法确定病情能否进行居家处理时,家长仍旧要第一时间选择就医。不论什么时期,医院该去还是得去。



合理饮食控制血脂,从新年开始

■ 上海市第六人民医院临床营养科主管营养师 曹芸

春节即将到来,而在春节长假中,人们总免不了吃、喝这两件事,对于高脂血症患者,怎样的饮食既能满足口福,又能最大限度减少对血脂的影响,让身体不吃苦呢?秘诀就是合理选择食物,加强体力活动。

膳食中饱和脂肪酸、胆固醇含量摄入过高是引起血浆胆固醇升高的主要原因。动物内脏、鱼子、蟹黄、黄鳝、鱿鱼、墨鱼、蛋黄是胆固醇的主要来源应严格限制摄入量。每天可摄入低脂或脱脂牛奶 300 毫升,鸡蛋可以每周进食 1-2 个全蛋,剩余 5-6 天进食鸡蛋白,同时配以适量瘦肉、鱼、虾、豆类等。鱼特别是深海鱼其富含 DHA 和 EPA,可降低血液中甘油三酯水平而控制血脂。杏仁、核桃等坚果类食品富含不饱和脂肪酸,可降低低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯、胆固醇,但此类食物脂肪含量高,约达 30%-70% 不等,故应

注意量的控制,建议在全天总能量控制的范围内适量食用,《中国居民膳食指南 2016》建议平均每周摄入 50-70 克/人,即每天 10 克/人,相当于核桃每天 2-3 个,花生、腰果、开心果等 15-20 克,带壳葵花瓜子 20-25 克(约一把半),板栗 4-5 个,首选原味坚果。烹调用植物油,建议每人每天摄入 20-25 克,采用蒸、煮、烩、余、炒等方式,少用油炸。

奶茶、三合一咖啡、饼干、蛋糕、薯片、加工肉类中富含奶精、植脂末、人造黄油、起酥油、氢化植物油等反式脂肪酸,其可使高脂血症患者胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇升高,且降低高密度脂蛋白胆固醇,增加患动脉粥样硬化和冠心病风险,故有“最坏脂肪酸”之称,因此要减少此类食物摄入,建议反式脂肪酸摄入量应小于总能量 1%。

饮料、糖果等食品中富含添加糖,其可影响患者体重及甘油

三酯水平,因此也亦限制摄入,世界卫生组织(WHO)建议每人每天添加糖摄入量小于 50 克,最好小于 25 克。

膳食纤维可影响机体对胆固醇的吸收,从而降低胆固醇水平。其主要存在于全谷物、薯类、蔬菜、水果、海带、紫菜、木耳、香菇等菌藻类食物及豆类中。

因此,主食以谷类为主,粗细搭配,粗粮中可适量增加玉米、莜面、燕麦等。限制精制糖和含糖类的甜食,如点心、糖果和饮料。保证每天摄入新鲜蔬菜达 300-500 克,其中深色蔬菜达 1/2 以上。多摄入含硫化物丰富的大蒜、洋葱及多糖类物质如香菇、木耳等。水果建议每人每天摄入 200 克左右,中国营养学会建议中国居民膳食纤维摄入量为每人每天 30 克。

大豆中几乎不含胆固醇,相反含豆固醇和大豆皂苷,可抑制机体吸收胆固醇。大豆中所含亚油酸、磷脂、纤维素等对心血管系统

有保护作用。故应增加豆类食品摄入,建议大豆每日应摄入 15-20 克,相当于豆腐干 45 克、内酯豆腐 75-150 克、素鸡 30-50 克。

少量饮酒可使甘油三酯进一步上升。饮酒对于心血管疾病影响尚无确切证据。葡萄酒对冠心病有适当保护作用,可适量饮用。

完全戒烟和避免吸入二手烟,有利于预防动脉粥样硬化性心血管疾病,并使高密度脂蛋白胆固醇升高。

茶多酚可以抗氧化、调节血脂。在防止动脉粥样硬化方面,绿茶的作用优于红茶。少饮咖啡,冲煮咖啡可能使血中游离脂肪酸增加与血清胆固醇升高。

体力活动不仅能增加热能的消耗,而且可以增强机体代谢,提高体内某些酶,尤其是脂蛋白酯酶的活性,有利于甘油三酯的运输和分解,从而降低血中的脂质。建议每周可以进行 5-7 天、每次 30 分钟的中等强度有氧运动。

健康

养生

jiankang yangsheng



2021