

科学战“疫”

栏目 | 重庆市卫生健康委 重庆市科协
主办 | 重庆市全民科学素质纲要实施工作办公室

新冠肺炎疫情期间 儿童青少年营养指导建议

儿童青少年正处在生长发育和行为形成的关键期,长时间居家生活会对他们的身心健康产生一定影响。为保证新冠肺炎疫情期间儿童青少年营养均衡和身体健康,现提出以下营养健康指导建议。

保证食物多样

疫情期间应保证食物品种多样,建议平均每天摄入食物12种以上,每周25种以上。做到餐餐有米饭、馒头、面条等主食,经常搭配全谷物、杂粮杂豆和薯类。保证鱼、禽、瘦肉和蛋摄入充足且不过量。优选水产品,其次是瘦畜肉。餐餐要有蔬菜,保证每天摄入300-500克蔬菜,其中深色蔬菜应占一半。每天吃250克左右的新鲜水果,喝300克牛奶或吃相当量的奶制品。经常吃大豆及豆制品和菌藻类食物。

合理安排三餐

要保证三餐规律,定时定量,不节食,不暴饮暴食。要每天吃早餐,早餐应包括谷薯类、肉蛋类、奶豆类、果蔬类中的三类及以上。午餐要吃饱吃好,晚餐要清淡一些。早餐、午餐、晚餐提供能量应占全天总能量的25%-30%、30%-40%、30%-35%。



选择健康零食

可以选择健康零食作为正餐的补充,如奶和奶制品、水果、坚果和能生吃的新鲜蔬菜,少吃辣条、甜点、含糖饮料、薯片、油炸食品等高盐、高糖、高油的零食。吃零食的次数要少,食用量要小,不能在正餐之前吃零食,不要边看电视边吃零食。

每天足量饮水

应每天足量饮水,首选白开水。建议7-10岁儿童每天饮用1000毫升,11-13岁儿童每天饮用1100-1300毫升,14-17岁青少年每天饮用1200-1400毫升。饮水应少量多次,不要等

到口渴再喝,更不能用饮料代替水。

积极开展身体活动

居家期间应利用有限条件,积极开展身体活动,如进行家务劳动、广播操、拉伸运动、仰卧起坐、俯卧撑、高抬腿等项目,保证每天中高强度活动时间达到60分钟。如允许在室外活动,可进行快步走、慢跑、球类运动、跳绳等中高强度的身体活动。避免长时间久坐,每坐7小时站起来动一动,减少上网课以外的看电视、电脑、手机或平板的屏幕时间。保证每天睡眠达到8-10小时。

保持健康体重

儿童青少年应关注自己的体重,定期测量自己的身高、体重,学会计算体质指数(BMI=体重(单位为kg)/身高的平方(单位为m²)/身高的平方(单位为m²)/身高的平方(单位为m²)),使用《学龄儿童青少年营养不良筛查》(WS/T456-2014)和《学生健康检查技术规范》(GB/T26343-2010)自评体重情况。如一段时间内体重情况出现变化,如由正常变为超重,应随时调整“吃”“动”,通过合理饮食和积极运动,保持健康的体重增长,预防营养不良和超重肥胖。

(来源:中国疾病预防控制中心)

重庆中心城区 增设255个便民核酸采样点

为进一步提高市民核酸检测的便利性、及时性,打造更安全、便捷、高效的核酸采样服务,近期,重庆中心城区新增设便民核酸采样点255个。

为什么设在家门口

国务院联防联控机制已经明确,要在大城市建立步行15分钟核酸“采样圈”。目的就是要做到疫情早发现、早处置。而要实现这一点,提升检测效率是关键。

有什么不一样

新投用的便民核酸采样点,外形上是一个白色的“小房子”,虽然体积不大但规划合理,分为1个信息登记处和两个采样处,各有1名信息登记人员、核酸采样人员。市民完成现场扫码预约和身份登记后便可领到一根采样棒。在市民与医护人员的配合下,咽拭子采样很快就完成了。

如何做到“零接触”

相较过去的核酸检测采样操作,医护人员只需要在便民核酸采样点内工作,伸手穿过采样台前玻璃外的

胶手套,就可以为市民完成咽拭子采集,全程“零接触”采样有效避免交叉感染,降低了病毒传播风险,让大家感到更安心。

设在哪些地方

据悉,新投用的便民核酸采样点

将分布在各区街镇的大型商场、人流量较大的小区、网红打卡地和景区,每个采样点的采样时间根据任务量和服务人数灵活变动,有需要的市民可就近选择采样点进行核酸检测。

(本报综合)



下肢静脉曲张 是怎么回事

有时候,那些弯弯曲曲的“小蚯蚓”慢慢爬上了我们的双腿,号称双腿健康的杀手——“下肢静脉曲张”便出现了。

静脉曲张多发生在下肢,表现为局部红肿痛,硬块形成,疼痛影响行走。静脉曲张早期,表层血管像蚯蚓一样曲张,明显凸出皮肤,曲张呈团状或结节状,有毛细血管扩张、网状静脉、踝部潮红。造成下肢静脉曲张的主要病因有持久站立工作、重体力劳动、静脉异常、静脉损伤、妇女妊娠期、先天静脉瓣膜异常等。

下肢静脉曲张的治疗措施

保守治疗:选择保守治疗患者可穿戴医用弹力袜,可促进静脉回流,有效延缓静脉曲张的发展。

手术治疗:目前只有手术治疗才能彻底治愈静脉曲张,当静脉曲张患者下肢出现酸胀疼痛、沉重感甚至浮肿、溃疡,多采用大隐或小隐静脉高位结扎及主干与曲张静脉剥脱术,该手术简单易行,效果确切。

下肢静脉曲张的预防

加强下肢力量练习,充分利用肌肉泵的作用;避免长时间站立或坐位的姿势,按摩可促进静脉回流;热水泡脚和抬高下肢,促进下肢血液回流;养成良好的生活习惯,严格戒烟,避免足部及小腿碰伤;保持理想体重,穿戴有压力梯度的弹力袜,可以延缓病情的发展。

(本报综合)



出现这些症状 要警惕胆管癌

■ 苏敬博

胆管癌指胆管系统衬覆上皮发生的恶性肿瘤,按所发生的部位可分为肝内胆管癌和肝外胆管癌两大类。

胆管癌的发病原因尚不明确。其发病的危险因素包括高龄、胆管结石、胆管腺瘤和胆管乳头状瘤病、Caroli病、胆总管囊肿、病毒性肝炎、肝硬化、原发性硬化性胆管炎(PSC)、溃疡性结肠炎、化学毒素、吸烟、肝吸虫或华支睾吸虫感染等。

胆管癌因肿瘤部位及大小不同,临床表现也不尽相同,患者早期常无特殊临床症状,随着病情的进展,可出现腹部不适、腹痛、乏力、恶心、上腹胀块、黄疸、发热等。肝门部或肝外胆管癌患者多可出现黄疸,黄疸随时间延长而逐渐加深,大便色浅、灰白,尿色深黄及皮肤瘙痒,常伴有倦怠、乏力、体重减轻等全身表现。

一旦发现以上症状,患者要及时就诊。就诊时,可能需要进行胆管造影检查,检查前1天中午要吃脂肪餐,使胆囊内的胆汁排空,晚餐以无油高糖食物为好。晚餐后服用造影剂,然后禁食。