

辅食添加那些事儿

□孙青 李玲

《中国居民膳食指南(2022)》针对7~24月龄的婴幼儿有一项核心推荐:满6月龄起需添加辅食,从富含铁的泥糊状食物开始。

辅食是指除母乳或配方奶以外的其他各种性状的食物,包括各种天然的固体、液体食物,以及商品化食物。在辅食添加的问题上,我们一般要注重以下几个方面。

辅食添加的时机

婴儿满6月龄是添加辅食的最佳时机。这个月龄的孩子无论在生理还是心理上,都具有添加辅食的条件。

需要注意的是,辅食添加时机不应太教条化,家长应学会识别一些婴儿需要辅食的信号,比如:婴儿看到食物时,头向前靠,流口水,甚至张开嘴巴表现出吃的欲望;婴儿在两次喂奶之间频繁啼哭,单纯的喂奶已经不能满足孩子的需要;婴儿的伸舌反射(指将非液体物品放到嘴前时,婴儿张嘴并将舌头向上向前伸出的本能)消失;婴儿坐姿正确时能控制头在需要时转向或转开食物,能通过上下颌的张合运动进行咀嚼并且能更好地控制舌头,使食物在口中移动。

辅食添加的必要性

很多家长总害怕孩子消化不好,不愿给孩子添加辅食或者浅尝辄止,殊不知这都是错误的,婴儿满6月龄后添加辅食是必要的,原因就在于以下几点:



单一母乳或配方奶已无法为6月龄后的婴儿提供足够的能量和营养。

满6月龄时添加辅食也与婴儿的口腔运动能力,及其对不同口味、不同质地食物的接受能力相一致,辅食添加可适应并促进孩子生理及心理的发展。

过早添加辅食,尤其是在满4月龄前,会严重缩短纯母乳喂养时间,增加儿童期和成人期肥胖发生风险。同时,也可能因婴儿消化系统不成熟而引发胃肠道不适,进而导致喂养困难或增加感染、过敏等风险。此外,还可能因进食时的不愉快经历,影响婴幼儿长期的进食行为。

过晚添加辅食,会增加婴幼儿能量及蛋白质、铁、锌、碘、维生素A等缺乏的风险,导致营养不良以及缺铁性贫血等各种营养缺乏性疾病发生;

加重喂养困难,进食行为异常问题以及增加过敏性疾病的风险。

基于此,婴儿满6月龄时,必须在继续母乳喂养的基础上添加各种营养丰富的食物。

辅食添加的技巧

世界卫生组织推荐,适合婴幼儿的辅食应该满足以下条件:富含能量,以及蛋白质、铁、锌、钙、维生素A等营养素;未添加盐、糖,以及其他刺激性调味品;质地适合不同月龄的婴幼儿;婴幼儿喜欢;当地生产且价格合理,家庭可负担,如本地生产的肉、鱼、禽、蛋类、新鲜蔬菜和水果等,作为婴幼儿辅食的食物应该保证安全、优质、新鲜,但不必追求高价、稀有。

辅食添加之初,每次只添加一种新的食物,由少到多、由稀到稠、由细到粗,循序渐进。每添加一种新的食物应适应2~3天,密切观察婴儿是否出现呕吐、腹泻、皮疹等不良反应,适应一种食物后再添加其他新的食物。婴儿耐受的食物可以按照饮食习惯混合食用,如蛋黄米粉糊、菠菜猪肝泥加米粉等。

从富含铁的泥糊状食物开始,第一口辅食可以选择肉泥、蛋黄,强化铁的婴儿米粉等。建议用母乳或婴儿熟悉的婴儿配方奶将食物调至稍稀的泥糊状,稠度是用小勺舀起且不会很快滴落。可以用平头的小勺舀起少量泥糊状食物,放在婴儿一侧嘴角让其舔吮。切忌将小勺直接塞进婴儿嘴里,令其有窒息感。

第一次加辅食,只需在中午添加一次,尝试几口就可以。可以先喂母乳至婴儿半饱时尝试,随后继续母乳喂养;也可以先尝试辅食再母乳喂养。第二天继续在同一时间添加。随后几天逐渐增加喂养量至婴儿吃饱为止,不必再喂养母乳。之后可以在晚餐时再增加一次辅食喂养,至每天两餐辅食。婴儿进食辅食应尽量与家人共进餐时间一致。

一岁以内婴儿的辅食尽量应做到原汁原味,不添加盐、糖等调味品,可利用食物本身的味道来搭配。

婴儿的辅食应注意选择能量密度高的食物,并注意多样化,尽量多地让婴儿尝试种类丰富的食物可以避免婴儿发生挑食偏食的不良饮食行为,同时也不要给婴儿长期过多食用过稀的粥、汤等,以免影响婴儿正常的体重增长。

选“网红盐”不能光看颜值也要学会健康吃

□石文慧

近年来,一些餐厅里陈列着五颜六色、装满“细沙”的瓶子。商家声称这是产自世界各地的盐,因为“更好看,形态各异,含有矿物质,口感更特别”,价格普遍高于我们生活中常见的食用盐。

不少商家在销售这类“网红盐”时,会宣扬“天然有机认证”“富含矿物质”等标签。因此,“网红盐”被认为是“高级盐”,是“有益于健康的盐”。其实,“网红盐”既然被称为盐,其主要成分依然是氯化钠。虽然在丰富菜品口味和色彩上能起到一些积极作用,但其最基本的功能依然是烹饪调味,与我们平常食用的食盐差异不大。

既然“网红盐”也是盐,就具有盐的基本功能,不仅是生活中重要的调味品,也具有重要的生理作用。而一旦盐摄入过多,就可能增加高血压、脑卒中等疾病的发生风险。减盐早已被列为性价比最高的健康干预措施之一。有研究表明,高血压患者将盐的每日摄入量控制在不超过6克,就能产生收缩压下降2~8毫米汞柱的效果。

《中国居民膳食指南(2022)》对每人每日盐的摄入量有明确建议。11岁及以上儿童和成年人每日摄入食盐

不超过5克,其他年龄段儿童更少,7~10岁儿童不超过4克,4~6岁幼儿不超过3克,2~3岁幼儿不超过2克。

“网红盐”容易让人忽视其盐的本质属性,在不知不觉中摄入更多的盐。所以,“网红盐”也需要限量摄入。

严格来说,影响身体健康的是食盐中的钠,所以减盐的主要目标是减钠,成人每日钠的摄入量应不超过2克。在食用“网红盐”时,首先要明确所购“网红盐”中钠的具体含量,然后结合家庭含盐调味品,如酱油、鸡精、味精、蚝油等使用习惯,尽可能将“网红盐”的量与含盐调味品的量控制在2克以内。

建议烹调时用限盐勺,控制“网红盐”的用量,通过使用葱、姜、蒜、辣椒、花椒等天然香料为食物提味,尽量减少其他调味品的使用。烹调时可以在菜肴出锅前放盐,避免反复多次调味。就餐过程中,不另外加盐及其他调味品,减少味蕾对咸味的敏感,逐步养成清淡的口味。

此外,在外就餐时,即使商家宣称使用的是“网红盐”,也要主动要求少放盐。在超市购物时,注意查看配料表,即使是“网红盐”,也要对比营养成分表中钠的含量,做到同类食品选择钠含量相对低的进行购买。

胃不舒服 可以做这项检查

□王育红

“医生,我胃不舒服,除了做胃镜还有其他检查方式吗?”在日常诊疗中,经常有患者问这样的问题。有一项检查可以帮到大家,它就是胃超声检查。

胃超声也叫胃充盈超声,检查者需要先喝造影剂,再进行检查。

胃超声检查可以观察到哪些情况?1.通过胃超声检查,医生可以观察到胃腔的形态和胃壁蠕动情况,了解胃腔充盈和排空功能。2.通过胃超声检查,医生可以发现胃腔内突起的病变,如平滑肌瘤、肿块型胃癌、息肉和结石等。3.通过胃超声检查,医生可以了解肿瘤侵犯胃周围脏器的范围及淋巴结转移情况,为制定治疗方案提供有价值的信息。

需要注意的是,超声造影不能代替内镜检查,它是内镜检查的有益补充方法。

处理好疲劳 健身更高效

□田雨汀

运动性疲劳是人在运动、训练或比赛时,强度负荷超过机体的承受能力,体能水平不足以支持能量消耗导致暂时性的生理功能和运动能力减退。

北京体育大学中国运动与健康研究院副院长张一民说,运动性疲劳是正常现象,是衡量运动负荷是否足以刺激机体产生适应变化,达到新的适应水平的指标。可以说,它是提高运动能力的必经之路,却没有疲劳就没有训练。但若运动性疲劳不能及时消除,会影响下一步的训练,并可能引发过度训练综合征。对此,张一民给出了科学的恢复方法。

训练恢复。1.适当减少运动时间、降低运动强度,合理安排休息,给身体充足时间调整。比如跑半小时身体就会疲劳,可适当加入恢复时间,如跑10分钟休息一会儿。2.变换运动部位或运动项目。比如第一天主练一个肌群,隔天换一个锻炼其他肌群的项目。3.

运动结束后的15~30分钟内,通过牵拉、放松操、泡沫轴按摩肌肉等,促进肌肉放松,消除乳酸堆积。

营养恢复。运动中少量多次喝水或运动饮料,运动间隙吃些易消化的食物,不会对胃肠道造成过大负担,反而帮助身体从疲劳中快速恢复。运动后及时补充蛋白质,多吃新鲜的水果蔬菜,可缓解运动中发生的氧化应激反应,加快自由基的消除速度,有助于身体更快调整。

心理恢复。以音乐调节神经系统,消除疲劳,还可做点瑜伽等配合呼吸的运动,以放松心情,有效改善植物神经系统的紧张状态。

物理恢复。1.运动后及时洗42℃左右的热水洗,舒缓神经,还可配合桑拿、蒸气浴,促进血液循环,加快消除疲劳,但时间不能长。2.保证7~8小时睡眠时间。3.先按摩大腿肌肉群,再按摩小腿肌肉群,以提高肌肉韧带的工作能力。

孩子鼻腔进异物 如何处理

□王婧 吴昭

有些孩子会不小心把东西塞进鼻孔,这时,比较小的孩子会因此恐惧哭闹。如果异物位置较深,不能及时取出的话,重者可以立即导致气道堵塞和窒息,危及生命。即使没有立即发生窒息,塞进去的若是电池之类有毒害成分物品,有可能因为电池漏液或长期异物存留引起局部感染,出现鼻炎、鼻窦炎、鼻中隔受损等,影响孩子健康。

孩子鼻腔进异物,正确处理方法是什么?

1.大人要先判断,看进入孩子鼻腔的是软物还是硬物,能不能自行取出,取出是否可能造成损伤,如情况严重必须及时就医。需要强调的是,家长切忌盲目用镊子夹,这样不但容易引起孩子烦躁,而且效果可能适得其反,会将异物送进鼻腔深处,导致异物越夹越紧。

2.如果异物进入鼻腔,仅停留在

鼻腔前部(鼻前庭处),也就是家长能直接见到异物,可帮助孩子压住健侧鼻孔,让孩子低头擤鼻,但不要太用力,不然容易伤到耳膜。也可用棉花刺激鼻黏膜,使孩子打喷嚏,将异物喷出。如果不成功,及时到医院耳鼻喉科诊治。

3.如果异物较小较深,家长不要自行用棉签挖或镊子夹,因为有可能把异物越弄越深。如果孩子呼吸稳定、反应好,应就近就医。

4.如果孩子因为鼻塞明显呼吸不畅,应让孩子尽量保持安静,避免因哭闹挣扎导致缺氧加重,同时呼叫120救助或就近急诊就医。

需要提醒的是,鼻腔异物对孩子来说非常危险,严重时会导致窒息,留给抢救的时间非常短。因此,平时家长要教育孩子树立安全意识。有些孩子鼻腔塞了异物后,因害怕责罚而隐瞒家长。如果孩子出现长期鼻塞、鼻腔异味或流液,需到耳鼻喉科就诊。

渝中区正式启动65岁及以上老年人免费健康体检

□刘侃

为全面掌握重点人群健康状况,做到无病早预防,有病早发现、早预防、早治疗,提高重点人群健康水平,渝中区正式启动65岁及以上老年人免费健康体检,全区11个街道社区卫生服务中心可为老年人提供服务。

哪些人群可享受免费健康体检?65岁及以上常住居民(不限户籍);高血压、糖尿病患者;重型精神障碍患者;持证残疾人;计划生育特

殊家庭。

符合条件的居民可提前预约居住所在地的社区卫生服务中心,再参加体检。凡参加体检的居民,均可享受国家基本公共卫生项目签约服务包。

免费体检项目有哪几类?1.生活方式和健康状况评估。2.体格检查,包括血压、身高、体重、腰围、肺部、心脏、腹部等。3.辅助检查,血常规、尿常规、肝功能、肾功能、空腹血糖、血脂、心电图和腹部超声检查。4.中医体质辨识,中医健康指导。5.健康评

价与指导,告知评价结果并进行相应健康指导。

免费体检前需要做什么准备?1.时间准备:体检前可与医疗机构确定体检时间。2.证件准备:请务必携带身份证原件、医保卡。3.个人准备:当天早上应空腹,需定期服药的慢病患者或因特殊原因不能空腹,请提前咨询医生;着宽松衣服;体检前要保持充足睡眠,清淡饮食。

为方便居民预约体检,各中心提供现场预约和电话预约两种方式。若老人行动不便,还可预约上门提供体

检服务。体检结束后,医疗机构会出具个人体检报告,家庭医生也将根据体检报告给出有针对性的临床诊疗、健康指导和康复建议。

目前,渝中区11家社区卫生服务中心均可免费提供建立健康档案、家庭医生签约、老年人健康管理、慢性病健康管理(高血压、2型糖尿病)、严重精神障碍患者健康管理、0~6岁儿童健康管理、孕产妇健康管理、中医药健康管理等国家公共卫生服务,居民可到居住地所在的社区卫生服务中心咨询享受服务。

孩子小时候胖点没关系?

年的随访过程中,80%的肥胖儿童会发展为成人肥胖。因此,阻止儿童肥胖患病率的增长是我国公共卫生及临床医生共同面对的重要问题。

事实上,不良的饮食习惯与儿童肥胖息息相关,如不吃早餐,零食及含糖饮料的频繁摄入和进食过快等。学龄儿童应注意三餐时

间要相对固定,三餐要做到营养均衡,少油盐调料等;足量喝水,不喝含糖饮料,多喝白开水;不暴饮暴食,因为暴饮暴食可能增加儿童消化系统负担,造成热量堆积,导致儿童超重、肥胖的发生。

如何判断孩子是否存在超重



无节制“买买买”,可能是帕金森综合征

□姜文婧

有这么一种老年人的常见疾病——帕金森综合征,它除了导致手抖,还能让人成为“购物狂”。这是怎么回事呢?

帕金森综合征大家应该比较熟悉,临床症状主要分为运动症状和非运动症状。运动症状包括静止性震颤、肌强直、运动迟缓、姿势障碍;非运动症状包括感觉障碍、认知功能障碍、情感障碍(如焦虑、抑郁等)和自主神

经功能障碍(如便秘、多汗)等。这其中,非运动症状往往容易被患者及家属忽略。

我们所说的强迫性购物就属于帕金森综合征神经精神障碍中冲动控制障碍的表现之一。冲动控制障碍指在过分强烈的欲望驱使下,采取某些不当行为以获得某种快感。患者往往难以自控,甚至对他人和自身造成伤害。

除去强迫性购物,冲动控制障碍还有许多表现。比如强迫性进食、药

物成瘾、囤积行为、病理性偷窃、病理性纵火、冲动性吸烟等。其中强迫性进食以食物摄入量突然、显著增加为主要临床特点,主要指对碳水化合物或高盐食物的食欲及摄入量剧增,明显超出自身生理需求。表现为强迫性饮食或更频繁地吃零食,以及夜间强迫性饮食,导致体重明显增加。女性患者更为常见。

近年来,帕金森综合征患者的冲动控制障碍发生率逐年升高,越来越引起大众关注。中国由于帕金森综合

征导致的冲动控制障碍发生率为3%至20.42%。其中冲动性购物发生率为0.87%至4.9%,强迫性进食发生率为2.68%至5.6%。

帕金森综合征冲动控制障碍在帕金森综合征病程的任何阶段均有可能发生。单一冲动控制障碍的发生率远高于复合冲动控制障碍的发生率。

鉴于帕金森综合征冲动控制障碍的潜在危害,应根据帕金森综合征患者的个体情况进行分级管理及个体化干预。