

健康教育

呼吸道感染期间， 怎么吃恢复快？

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。按照中医理论，体内气血主要用于与外邪做斗争，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 继续母乳喂养，暂停引入新食物

婴幼儿患病期间应继续母乳喂养。母乳可以提供优质、全面、充足和适宜的营养素，减少患病期间的喂养不耐受；帮助婴儿增强抵抗力，降低并发其他感染性疾病的风险，促进婴儿免疫系统的成熟。继续母乳喂养还可增进母子间的亲密接触，缓解母亲的焦虑情绪。

婴幼儿患病时抵抗力低，胃肠功能紊乱，尽量选择以往吃过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。

儿童和青少年 少吃肉，食物种类多样

儿童和青少年患病期间需要多休息，并通过精心选择食物和设计食谱，保持充足能量和营养素供给来增强身体的抵抗力。

清淡是与肥甘厚味相对而言的，即指食物味道要清淡，不能过于油腻、过甜或过咸。家长多采用清淡的烹调方式，如蒸、煮、炖、焯、拌等，少食用油炸、烤制、腌制的食物。

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食物种类多样、颜色多彩、富含营养的食物，既能改善食欲，又保证了蛋白质和能量供给。

避免长期食用某种单调的食物，如玉米、红薯可部分替代米、面，禽类与猪肉类交替，各种蛋类交替。

患病期间肉类要尽量少食，或适量吃含脂肪低的瘦肉，不吃肥肉、五花肉等脂肪含量过高的肉类。

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，加餐分别安排在上、下午各一次。

充足饮水 帮助降温、稀释痰液

在呼吸道感染期间，充足的饮水可促进机体新陈代谢，帮助降温、稀释痰液。

建议2~5岁每天饮水量600~800ml，6~10岁每天饮水800~1000ml，11~13岁每天饮水1100~1300ml，14~17岁每天饮水1200~1400ml。患病期间还可以适当增加饮水量。

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，不喝各类含糖的饮料，不用饮料、果汁等送服药物。

适当吃零食 饼干类糕点要少吃

患病期间胃口差，情绪不好，孩子可能喜欢吃些零食。吃零食和正餐最好间隔1小时以上，睡前不要吃零食。可以选择少量干净卫生、营养价值高的食物作为零食，例如富含维生素、矿物质和膳食纤维的水果和新鲜蔬菜，或者可提供优质蛋白质的奶类、大豆及其制品。避免选择含盐、油或高糖的食品，因为会使孩子痰液的黏性增加、痰量增多。

饼干类糕点吃的时候会产生粉末，如果伴随咳嗽易导致误吸、呛咳，因此不建议食用。正在发热、咳嗽的孩子不宜直接食用冷藏或冷冻食品，因冰冷刺激会让气管收缩，加重咳嗽。

来源：首都儿科研究所《儿童呼吸道感染高发季家庭保健建议》

崴脚非小事 科学处理是关键

崴脚又叫踝关节扭伤，是发病率很高的一种运动损伤，占有运动损伤的10%~30%。

踝关节扭伤多数是由于足部发生过度内翻或外翻的强力扭转，引起韧带、肌腱或关节囊拉伸或撕裂，严重的导致骨折。内翻扭伤即踝关节外侧着地，最为常见。这是踝关节内侧面韧带较外侧韧带强劲和踝关节骨的结构特点(外踝比内踝更低)导致的。

踝关节扭伤后最常见的症状是疼痛，轻中度扭伤时伴有踝关节轻度肿胀，通常休息2~3天就能恢复日常活动。重度扭伤时会出现严重肿胀、瘀斑等症状，可能伴有韧带撕裂或骨折，就医处理后2~3个月也能恢复基本活动。踝关节扭伤后的疼痛会随着受伤组织的恢复逐渐减轻，很多人会感觉自己已经恢复了，但再次运动时，发现很容易再次扭伤。

为什么会反复“崴脚”

有报道称，踝关节扭伤后，有40%的人会出现再次扭伤，这主要是因为踝关节稳定性降低导致的。踝关节扭伤后周边的软组织可能发生以下变化：

关节周边的韧带松弛。韧带

是弹性较差的组织，在出现踝关节内翻扭伤动作时，外侧的韧带会被动拉长，即使踝关节及时恢复到正常位置，韧带也因被拉长过，很难恢复较好的紧张度，使原本稳定的踝关节变得松弛。

关节周边肌肉和韧带的本体感觉降低。肌肉和韧带中有感知运动位置、姿势变化等的本体感受器，对动作的协调有重要作用，扭伤后其功能也会受到影响，从而增加再次扭伤的风险。

若踝关节扭伤后未彻底康复，可能出现关节稳定性降低，就容易反复扭伤，也称“习惯性崴脚”。

“崴脚”后如何处理

踝关节扭伤的康复治疗在损伤早期即可开始，早期以缓解疼痛、减轻炎症为主，情况严重的应及时就医。急性期过后，以恢复关节活动度、增加踝部力量和稳定性为主，逐步恢复运动功能。

急性期：RICE的处理原则

① R(Rest休息)：固定受伤部位，减轻血流速度，避免损伤的进一步发生。

② I(Ice冰敷)：使用冰水混合物进行冰敷，减轻肿胀，缓解疼

痛。

③ C(Compression 加压包扎)：使用弹力绷带对脚踝进行加压包扎，支撑受伤部位，减轻肿胀程度。

④ E(Elevation 抬高患处)：将扭伤的踝部抬高至心脏水平位置，以促进血液回流，帮助踝部消肿。

注意：早期关节肿胀明显时(一般48小时以内)，应避免热敷，不要按摩肿胀位置，也不要涂抹活血化瘀的中药。

如何预防“崴脚”

运动前做好热身和动态拉伸，增强关节和肌肉组织的灵活性。

运动时尽量选择平坦的路面，如果遇到不平的道路要提高自己的注意力。

选择合适的鞋子，系好鞋带，需要跑跳的运动可以根据实际情况选择高帮鞋来保护踝关节。

避免疲劳性运动。平时多增加踝关节周边的力量和稳定能力练习。若平时容易“崴脚”，可在运动中通过贴扎、护具等辅助用具来保护踝关节。

来源：《大众健康》杂志

注意六个要点，预防老年人居家意外伤害！



沈阿姨今年74岁，退休后在家做家务时不慎被家中的门槛绊倒。沈阿姨患有肾脏病、心脏病、高血压及糖尿病，虽然按时服用药物，但是服药后并未静止休息，而是在家中不停地忙着打扫卫生。家中厨房的整体光线比较昏暗，杂物等东西基本放在地上，而紧邻厨房的浴室门口有个门槛，沈阿姨进门时被绊倒了，送往医院治疗后逐步康复。

家被认为是“安全的港湾”，然而居家环境中的危险因素导致的伤害屡见不鲜。研究显示，老年人和儿童的伤害有一半以上是在家中发生的，主要与不安全的居家环境有关，包括：存在障碍物的通道、湿滑或不平坦的地面、昏暗的灯光、卫生间没有扶手、常用物品摆放不合理等。

保持通道无障碍

老年人普遍反应变慢、视力减退，当环境突然改变时，往往不能正确判断环境状况及障碍物。

比如，注意不到地面存在障碍物，或者在跨越地面障碍物时，因抬腿不够而被绊倒。

因此为避免绊倒，应坚持居家环境无障碍：楼梯、走廊、过道不要堆放杂物；电线、电话线不要从通道地面经过；房间之间不要设置门槛。此外，应给家里的猫、狗等宠物戴上响铃。

注意地面防滑

地面光滑、湿滑是最常见的危险环境。为预防滑倒，家中地面应使用防滑材质；若地面较滑，应做防滑处理，如涂敷防滑液、粘贴防滑贴纸等。使用地垫和地毯的家庭，应保持其平整、不卷曲，且能始终固定在地面上。

厨房、卫生间是跌倒发生的重灾区，若水或油渍溅到地面上，一定要及时擦干。在浴室地面或浴缸里，应铺设防滑垫。

窗户楼梯须防护

居住高层住宅的家庭应该在

阳台或者房间的窗户上安装安全锁扣，确保不易打开。在阳台窗户周边不能堆物，防止老年人晾晒衣物时高空坠落。

家中有楼梯的家庭一定要在楼梯边安装扶手，在楼梯间不能堆放鞋子、书籍等杂物，避免上下楼梯发生绊倒而导致坠落发生。

空间照明要充足

家中的照明一定要充足，很多伤害的发生是因为光线不足，导致不能及时发现危险因素，尤其是在楼梯和通道等空间。

灯的开关应安装在易于触及的地方，也可使用声控或感应式开关。为避免夜间如厕时发生意外，可在卧室安装一个小夜灯。

家具设施要适宜

家中的桌椅等家具尽量使用不带脚轮的或者能有脚轮锁止功能的桌椅。家中的家具应采用四个角是圆角的设计而不是直角，或者采用软性材质如泡沫等作为保护垫扣在桌角上，一旦发生磕碰不会导致严重的伤害。

家中还应当适当加装或加放一些辅助设施，比如：在卫生间和浴室安装扶手，以帮助起身和站立。

触手可及常用物

家中的常用物品应放在伸手就可以拿到的地方，高度以在腰部和头部之间为宜。

如果常用物品摆放过高，就需要登高取物，容易跌落，尤其把椅子当梯子使用是非常危险的；如果常用物品摆放过低，会经常需要弯腰或下蹲取物，直身或站立时容易因头晕眼花而跌倒。

来源：健康中国