

“阿奇霉素”冲上热搜 专家: 千万不能给孩子随便吃

近期全国多地出现肺炎支原体感染患者,随着“支原体肺炎”登上热搜,其治疗首选药物之一的“阿奇霉素”也于近日登上热搜。对此,儿科专家提醒,阿奇霉素属于处方药,家长千万不能给孩子随便吃,以免用药不当导致耐药甚至可能引发更严重的后果。

儿科医师表示,儿童支原体肺炎的治疗主要以大环内酯类抗生素为主,如阿奇霉素、红霉素等。但不少家长轻信网络上所谓的使用“攻略”,擅自给孩子服用阿奇霉素,此举要不得。如果滥用药物,可能让孩子产生耐药反应等,对治疗无益。

市民带孩子看病找医生:“医生,家里大宝被确诊支原体肺炎,我要不要给家里11岁的小宝先吃点阿奇霉素预防?”医生解释,阿奇霉素没有预防作用,建议先为小宝做好防护措施,家里多通风、提高免疫力等。

医生表示,除了像这样误认为阿奇霉素有预防作用的家长,坐门诊时还遇到有些家长让孩子服用阿奇霉素的方式不正确,“一些家长在孩子咳嗽时,就让孩子吃一两天阿

奇霉素,第三天孩子不咳了便擅自停药,等再咳嗽、发热了便又给孩子吃药。如此反复折腾,药也吃了不少,但病一点都不见好”。

医生表示,阿奇霉素须严格遵医嘱服用,孩子能不能吃、应该怎样吃,都应先就医检查后再明确,“不是小孩一出现发烧、咳嗽就是患上支原体肺炎,家长应及时带孩子去医院就诊,经过医生详细询问和查体,再结合病原学检查和肺部CT,才能明确孩子的病症,医生会根据病情、孩子的身体状况等确定治疗方式并科学指导用药”。

医生提醒,儿童呼吸道屏障脆弱,容易感染呼吸道相关的疾病,因此主动预防很重要。秋冬季节,呼吸系统疾病高发,市民要注意室内通风,尽量避免到人群密集和通风不良的公共场所;回家后认真洗手、洗脸、洗鼻,注意手卫生;在学校、幼儿园等场所也要注意室内通风,一旦孩子患病,尽量居家休息、治疗,直到症状消失。孩子如果出现咳嗽剧烈,甚至出现发热、咳嗽等情况,不要拖延,及时到医院就诊,在医生指导下处理。

创卫进行时

新版膳食指南

适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入量要适量,平均每天120~200g。每周最好吃鱼2次或300~500g,蛋类300~350g,畜禽肉300~500g。少吃深加工肉制品。鸡蛋营养丰富,吃鸡蛋不弃蛋黄。优先选择鱼,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

鱼、禽、蛋和瘦肉均属于动物性食物,富含优质蛋白质、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质等,是平衡膳食的重要组成部分。鱼类和禽类脂肪含量相对较低。每到节日,团圆饭是少不了的,大鱼大肉也是必备的,那我们应如何营养搭配呢,现在就让我们动手实践应用吧!

如何把好摄入量关?控制总量,分散食用,应将这些食物分散在每天各餐中,避免集中食用,最好每餐有肉,每天有蛋。食谱定量设计,能有效控制动物性食物的摄入量。小份量,量化有数:在烹制肉类时,可将大块肉材切成小块后再烹饪,以便食用者掌握摄入量。在外就餐时,减少肉类摄入;如果需要在外就餐,点餐时

要做到荤素搭配,清淡为主,尽量用鱼和豆制品代替畜禽肉。

如何合理烹调鱼和蛋类?鱼虾等水产品:可采用蒸、煮、炒、烩等方法。鸡蛋:鸡蛋营养丰富,蛋黄是鸡蛋营养素种类和含量集中的部位,不能丢弃。可采用煮、炒、煎、蒸等方法。

畜禽肉吃法有何讲究?可采用炒、烧、爆、炖、蒸、熘、焖、炸、煨等方法。在滑炒或爆炒前可挂糊上浆,既可增加口感,又可减少营养素丢失。

多蒸煮,少油炸。既要喝汤,更要吃肉。

少吃熏腌和深加工肉制品。这些加工方法不仅使用了较多的食盐,同时油脂过度氧化等也存在一些食品安全问题,长期食用会给人健康带来风险,因此应尽量少吃。

其他动物性来源食品。建议每月可食用动物内脏食物2~3次,且每次不要过多。没有必要过分追求“山珍海味”。

鱼、禽、肉、蛋等动物性食物是膳食指南推荐适量食用的食物。切记不要贪食哦!



预防骨质疏松 从强肌健骨开始



骨量低下,肌肉量减少,体能下降,平衡丧失,世界骨质疏松日今年的中国主题是“强肌健骨,防治骨松”,我们一起来看看骨骼与肌肉的重要性。

骨质疏松与肌肉减少,危险的恶性循环

骨骼和肌肉是身体活动所必备的条件。肌肉收缩对骨骼产生机械负荷与应力刺激可以促进骨骼生长发育、骨密度和骨强度增加,因此骨质疏松和肌少症密切相关。

骨质疏松是一种以骨量低下、骨微结构破坏,导致骨的脆性增加,强度下降,骨折风险增高为特征的全身性、代谢性骨骼系统疾病。

肌少症是一种与增龄相关的肌肉量减少、肌肉力量下降和(或)躯体功能减退的综合征。

随着年龄的增大,身体结构会发生诸如肌肉量减少、脂肪增多的变化。在老年人中,骨量下降和肌肉减少可能会同时发生,最终导致罹患骨质疏松和肌少症,使得跌倒和骨折的风险大大增加,对生活质量造成严重影响。

肌肉量减少、肌肉质量下降和骨量下降,使老年人体能下降和平衡丧失,最终会导致身体活动能力下降,运动障碍和困难增加,甚至发生骨折。

而当这些运动障碍和困难长期存在,或骨折发生后肢体的废用,对老年人身体肌、力量、肌肉质量也会有明显的负面影响。使得肌少症和骨质疏松症成为一个恶性循环。

骨质疏松与肌肉减少风险如何发现

初期骨质疏松和肌肉减少通常没有明显的临床表现,容易被忽视。通过早期筛查与评估,可以及时发现风险。

生活中有一些便捷的方法可以初步判断骨骼肌肉是否下降过多。例如测定步行速度,如果步速等于或低于0.8米/秒,应当在医疗机构进行肌肉量和骨密度的检查。

还可以测量小腿腿围,小腿最粗处腿围如果男性小于34厘米,女性小于33厘米,就需要引起警惕,应进一步进行肌肉量和

骨密度的检查。

若感到肌肉无力、爬楼困难、提东西没有劲头等,也应当意识到肌肉和骨骼的流失。

提倡40岁以后开始骨密度筛查,及时了解骨骼健康状况。

健骨强肌,从健康生活方式开始

适量运动,骨骼和肌肉具有很强的可塑性,运动在骨骼和肌肉重塑中起到了至关重要的作用。

长期适宜的运动可以刺激成骨细胞发生和肌肉蛋白质合成,从而改善骨微结构、肌肉质量以及躯体功能。

运动可以选择增强骨骼强度的负重运动,如散步、慢跑、太极、瑜伽、跳舞和打乒乓球等活动;也可以选择增强肌肉功能的运动,如重量训练和抗阻运动。

需要注意的是,运动前要充分热身,运动时循序渐进,量力而行,防止跌倒。

合理营养。骨质疏松与钙、维生素D等营养物质摄入不足密切相关,因此要尽早开始补钙和维生素D。

我国推荐成人每日元素钙摄入量为800mg,50岁及以上人群推荐摄入量为1000~1200mg。

对于已经患有骨质疏松的人群,推荐每天摄入1200mg的钙,可以选择牛奶、大豆、虾皮、海带、花生、黑芝麻等天然富含钙的食物。要注意每天钙的摄入量不要超过2000mg。

对肌少症患者补充维生素D的推荐剂量为600~800IU。另外也可以适当增加日光浴,促进钙的吸收。

改变不良生活方式。烟草中的尼古丁通过促进氧化应激从而阻碍骨代谢和骨折的愈合,对骨骼和肌肉都有有害影响。

过量饮酒不利于骨骼的新陈代谢,也可能与低肌肉质量有关。

喝过量的浓咖啡、摄取过多的盐会增加钙的流失,长时间卧床、久坐会增加骨质疏松和肌少症发生的可能,日常生活中应该避免形成上述不良习惯。

让我们从今天就开始行动起来!通过适量运动、合理饮食、健康生活方式的持续构建,更好地健骨强肌,进一步避免和预防骨质疏松和肌少症的发生,更好享受美好生活。

富强

主之所以为功者,富强也。故国富兵强,则诸侯服其政,邻敌畏其威。
——《管子·形势解》

人民富足,是一国存在的终极意义;国家强盛,是人民生活的重要保障。民富而国强,才是国家的真正富强。



富强 民主 | 自由 平等 | 爱国 敬业
文明 和谐 | 公正 法治 | 诚信 友善