儿童强体质，该怎么吃？

健康知识

说到增强孩子体质，一些家长可能会习惯性地问：该吃点什么补品，吃点什么药物呢？其实，合理膳食才是提高孩子体质的好办法，而且不同年龄阶段的孩子有不同的侧重点。

0–6月龄婴儿

6月龄内是人一生中生长发育的第一个高峰期，身长、体重、头围的增长速度最为迅速，对能量和营养素的需求相对高于其他任何时期，但婴儿的胃肠道和肝肾功能发育尚未成熟，对食物的消化吸收能力较低。此阶段，母乳是婴儿最理想的食物，能确保婴儿体格健康生长，且最适合婴儿的消化、代谢能力，能满足婴儿全面营养需求。而且，母乳中富含抗体（IgA），能帮助孩子减少感染性疾病的发生，建议6月内坚持纯母乳喂养。

婴儿期孩子生长迅速，对维生素A、D的需求量大，适当补充维生素A、D，能为孩子提供体格生长、神经和心理发育的物质基础。由于母乳中维生素D含量低，建议在婴儿出生后1–2周开始每日补充维生素D10微克（400U）；如果孩子为早产儿或双胎，还需适当补充铁剂。

7–24月龄婴幼儿

对该阶段的婴幼儿来说，母乳仍然是重要的营养来源，但单一的母乳喂养已经不能完全满足孩子对能量及营养素的需要，是时候合理添加辅食了。从满6月龄起，孩子的饮食中要逐步引入各种食物，从富含铁的泥糊状食物开始，如强化铁的婴儿米粉、肉泥、肝泥。但需注意，每次只引入一种新的食物，待适应2～3天，无呕吐、腹泻、皮疹等不良反应后，再添加其他新的食物，由少到多，由稀到稠，由细到粗，逐渐实现食物多样化。

谷物类如稠粥、软饭、面条可以为婴儿提供能量，动物性食物如畜禽肉、蛋、鱼虾、肝脏等动物性食物富含优质蛋白质、脂肪、B族维生素和矿物质，蔬菜水果是维生素、矿物质及纤维素的重要来源，豆类是优质蛋白质的来源，植物油可提供能量和必需脂肪酸，均是该阶段婴幼儿生长发育和维持健康体质必不可少的。当然，维生素D也需要继续补充。

2–5岁学龄前儿童

学龄前儿童的饮食应由多种食物构成的平衡膳食提供，这个阶段的孩子每天应摄入12种以上食物，每周达到25种以上。

多样的食物包括：

（1）谷薯、杂豆类食物：平均每天3种以上，每周5种以上；

（2）蔬菜、菌藻及水果类食物：平均每天4种以上，每周10种以上，蔬果每日不少于300克，其中深色蔬菜占1/2；

（3）鱼、蛋、畜肉及禽肉类食物：平均每天3种以上，每周5种以上；

（4）奶、大豆及坚果类食物：平均每天有2种，每周5种以上。奶蛋类是优质蛋白质和钙的最佳来源，优质蛋白质是维持生长发育和健康体质的重要营养物质。学龄前儿童每日需摄入奶类300～500毫升或相当量的奶制品，可选择液态奶、酸奶、奶酪等无添加糖的奶制品；每日一个鸡蛋，最好选择水煮蛋或蒸蛋。2–5岁儿童新陈代谢旺盛、活动量大、出汗多，需要及时补充水分，每天饮水量需600～800毫升。

6–18岁学龄儿童

学龄儿童处于生长发育阶段，还面临学业压力，要维持生长发育和健康体质，能量和营养素的需求量更高。免疫功能想要好，首先要有“材料”，平衡膳食就是这“材料”最好的来源。

平衡膳食可提供多种营养素，支持最佳的免疫功能。孩子们要吃各种食物，营养搭配合理，一日三餐、定时定量、饮食规律。每天吃早餐，且吃好早餐，早餐食物应包括谷薯类、蔬菜水果、奶、动物性食物、豆、坚果等食物中的三类及以上；每日都要摄入碳水化合物（谷薯类）、蛋白质（鱼虾蛋肉）、纤维素（蔬菜和水果）、奶制品。学龄儿童饮食要清淡，少盐少油少糖。足量饮水，少量多次，首选白开水，少喝或不喝含糖饮料。

儿童要增强体质，改善免疫功能，在平衡膳食基础上，还可以适当补充维生素A、D。平时挑食偏食、不爱吃蔬果以及户外活动少的孩子，容易缺乏维生素A、D；婴儿期、青春期生长发育快，铁需求大，青春期女孩因为月经可能导致铁额外丢失，从而影响生长发育。

合理膳食是儿童青少年提高体质、增强免疫力的基础，只有打牢了“地基”——平衡膳食，不断获取免疫系统所需要的“材料”——优质蛋白质和重要的维生素——A、D等，孩子们才能拥有健康体魄。

（健康中国微信公众号）

浅谈扁桃体腺样体手术那些事儿

健康关注

在耳鼻咽喉科门诊，常常可以看到，家长代诉患儿夜眠打鼾，张口呼吸，睡眠不沉，多醒；体征上有上颌前移、嘴唇外翻，牙齿队列不齐、下颌后缩，发育迟缓、多动等。扁桃体腺样体肥大引起慢性缺氧是引起这类疾病的原因之一。早期很多家长多不重视，认为是患儿的正常生理过程。扁桃体腺样体肥大不仅会引起上述疾病，还常常诱发慢性鼻炎、鼻窦炎、支气管哮喘等发作，诱发分泌性中耳炎产生，影响听力，严重影响患儿生活质量、学习、睡眠等。临床上常常进行扁桃体腺样体切除，正确了解和认识手术十分必要。

哪些患儿需要手术呢？

一般来说，是否需要手术是有严格的指征，比如：扁桃体腺样体过度肥大导致呼吸睡眠暂停者。扁桃体腺样体肥大已影响颌面部发育，引起腺样体面容或牙齿排列畸形。扁桃体炎反复发作，近1年发作超过7次，近2年平均每年发作超过5次或近3年平均每年发作超过3次者，或者出现过扁桃体周围脓肿者。病灶性扁桃体，或者下颌角淋巴结肿大，原因不明者。复发性鼻窦炎经药物治疗无效，与扁桃体、腺样体相关联者。分泌性中耳炎，咽鼓管功能障碍。

哪些患儿可以保守治疗？

临床诊疗中，判断患儿腺样体大小，一般有三种方法：一是鼻咽X线侧位片，测量腺样体厚度A及鼻咽腔气道宽度N；如果A/N值<0.6为正常；A/N值0.61~0.70，为生理性肥大，A/N值0.71~0.80，为病理性肥大，0.7以下，均可以保守治疗。二是鼻咽CT。三是鼻咽喉镜作为腺样体肥大诊治的依据。一些家长，即使有手术指征，也不愿接受手术，还是想保守治疗，这类病人可以通过积极治疗与扁桃体腺样体肥大的相关疾病来增强体质，2个月后复查鼻咽侧位片或内镜，部分人是可以保守治疗的。

术前心理准备

焦虑会影响家长情绪、患儿情绪，导致患儿哭泣不止、恐惧手术、躲避手术，即使增加麻醉剂量，延长复苏时间，术后疼痛也倍感增强。焦虑也会影响患儿情绪，引起遗尿、饮食紊乱、冷漠和睡眠紊乱等，这些反应甚至可以持续到术后6个月，严重影响患儿身心健康。因此，积极管理好患儿焦虑情绪，可通过图片、视频、情景化演绎、角色扮演等方式提前了解手术前、中、后过程中的每个步骤、注意事项，提高心理承受力。同时在等待手术时，安排一些转移患儿注意力的游戏活动、动画、讲故事等来有效缓解患儿焦虑情绪。

术后护理

全麻患儿术后2小时平卧头侧位，嘱患儿抿出口腔分泌物，观察有无血性分泌物，同时给予心电监护，观察患儿生命体征；监测血氧（95%及以上）、脉搏及呼吸；还要观察患儿可能出现声嘶、喉鸣音等，合并有哮喘疾病的患儿，注意观察患儿呼吸情况，必要时可预防吸入沙丁胺醇、特布他林。

术后饮食非常重要，持续性疼痛，让患儿不敢进食；营养不够，影响创面愈合。术后第1天给予患儿高蛋白饮食，以冷流质为主，进食后漱口，保持口腔及创面卫生，避免微生物的滋生，避免给患儿含丁酸性的水果以及活血的食物。鼓励患儿进食，2–3天后改为半流质，正确的饮食是预防扁桃体、腺样体术后出血、促进创面愈合的重要内容。不良的饮食习惯、错误的饮食，可使术腔创面的白膜提前脱落、大片脱落，引起出血，尤其是在10–14天左右。

术后发热原因很多，多为吸收热，一般不超过38.5℃，无须特殊处理。如高热不退，积极查找原因，排查院内感染，或根据药敏选择抗生素，给予冷敷、局部擦浴，加强营养支持治疗等。

扁桃体腺样体术后疼痛个体差异较大，与个人体质、术前炎症的控制、手术方式、术者的熟练程度有关。大多数患儿几乎无明显疼痛，不用特殊处理；如手术时间过长，扁桃体腺样体的切割过深，尤其是切割至深层肌肉组织和筋膜，则会引起疼痛，而且这种疼痛持续数日，可给予冰敷或使用止痛贴及解热镇痛药对症处理。因此，选择合适的病例，合理的时间，麻醉方式的选择是非常必要的。鼓励患儿树立信心，战胜疼痛的信心。

扁桃体腺样体术后出血是手术最常见、最严重的并发症。术后观察口腔和鼻腔是否有血流出，是否呕吐咖啡样胃内容物，是否有频繁吞咽动作，是否有黑便等。24小时内出血，与术中止血不彻底有关；24小时至3周内出血，与饮食、咳嗽、哭闹、创面感染、白膜提前脱落有关。如发现出血应立即探查，根据患儿出血部位、出血量多少及全身情况，给予冷敷、局部压迫、扩容补液等，甚至输血治疗。

预防和调护

总之，有扁桃体腺样体肥大的患儿，平时日常生活中，应加强预防和调护，注意科学、合理搭配饮食，忌辛辣、油腻食物，睡前勿进食。减少与宠物接触，避免接触过敏原，保持室内适宜温度及湿度。建议侧卧位，适当锻炼身体。避免反复呼吸道感染，同时积极治疗扁桃体腺样体周围器官疾患。

（滁州市第一人民医院　王练英）

如何做好癌症患者居家护理？

健康提醒

俗话说“三分治疗，七分护理”，居家护理在肿瘤患者的康复治疗阶段是尤为重要的，甚至决定了患者的治疗效果。

疼痛护理

建立一个舒适、卫生、安宁的生活环境。每天对患者的生活环境打扫、消毒，保持干净整洁舒适的氛围，在房间内放置一些绿植，增添生机和活力，使患者处于宁静安稳且生机勃勃的治疗条件下。

按医嘱使用镇痛药物，保证用药准确。80%的疼痛都因癌症本身引起，对于晚期癌症患者来说，疼痛的不适感会导致患者身心俱疲，生活质量严重下降，因此，需要严格按照疼痛情况，遵医嘱规范使用镇痛药物，以实现预期的镇痛效果。

给患者按摩和抚触，放松患者肌肉。恰当的按摩能够帮助患者放松肌肉，适当缓解疼痛感。同时也可缓解患者疲劳，预防肌肉萎缩。

通过针灸有效缓解疼痛。针灸在癌性疼痛的缓解方面有较好的效果，通过针刺穴位能够有效缓解疼痛，也能提高自身的免疫能力。

饮食护理

患者日常饮食应多样化，少食多餐。日常饮食需规律化，尽量做到一日三餐的时间规范化，或可尝试少食多餐。多食用高蛋白、高维生素、低脂肪易消化的食物如牛奶、鸡蛋、鱼类豆制品等，荤素、粗细、红白肉要搭配。

进食新鲜水果蔬菜，保证营养均衡。避免辛辣刺激、生冷和坚硬的食物，多进食新鲜水果和蔬菜，利于体内代谢废物和毒素的排泄。

烹调食物多采用蒸、煮、炖的方式。饮食宜清淡，烹调时多采用蒸、煮、炖的方式，鼓励病人多进食，保证营养的输入。

戒烟戒酒，多喝水。烟酒是诱发癌症的重要因素，患者必须做到戒烟戒酒，不吃盐腌、烟熏火烤的食物。同时，多喝水促进人体代谢废物的排除和化疗药物的代谢。

慎用保健品和名贵补品。很多明星“补品”其实并无特殊作用，很多保健品也只是噱头，虚有其表，并无功效。

运动护理

选择一项适合患者并能坚持不懈的运动。推荐的运动有慢走、游泳、骑车、跑步、打太极拳、瑜伽等，选择一项或两项适合的运动即可，最重要的是自己喜欢且能够持之以恒。

每日运动量要循序渐进。运动以慢慢增加活动量和活动范围且不感到劳累为宜，刚开始的活动时间十几分钟，逐渐适应后增加到三十分钟左右，身体微微发热时即可。

组队运动更容易完成计划。团队的共同运动目标能带动患者坚持完成每日的运动计划，相互监督和陪伴鼓励也给患者更大的信心。

部分患者需进行功能性锻炼。有一些患者还需进行特别的功能锻炼，如乳腺癌手术后的患者，可开展扶墙、摔绳等专门的锻炼，以防止患侧肢体发生淋巴水肿和肩部僵硬。

运动中出现异常，立即原地休息。如果在运动中出现头晕、心悸、恶心、呕吐、疼痛等症状，要立即原地休息，再去看医生，以免身体出现不良状况。

心理护理

良好的心态。保持健康的心理状态和乐观的情绪很重要，一旦患者情绪低落、精神状态不佳，家属应立即帮助患者调整状态，或请专业人员帮忙，重新树立抗癌的信心。

听舒缓的音乐。轻柔的音乐能降低基础代谢率、每分钟耗氧量、血压、心率及减少镇痛剂使用量、达到肌肉松弛的效果，具有降低焦虑的作用。听音乐能有效改善病人的不良情绪，尤其对疲劳有显著效果。

缓慢告知患者病情和正确的抗癌知识。患者家属需多给予患者安慰和鼓励，切不可对患者隐瞒病情，这样容易使患者产生猜疑，增加心理负担。可通过循序渐进的方式，告知患者病情进展，并科普正确的抗癌知识，为患者树立信心。

认真倾听，用心陪伴，给患者最坚不可摧的力量。患者最需要的是家属的陪伴和悉心照料，认真倾听、用心陪伴、有效沟通、正向引导，这才是患者在抗癌路上最坚不可摧的力量。

患者自己振作起来才是根治不良情绪的最好方式。建议患者多接受正面积极的信息，以乐观的心态面对癌症，拒绝负面情绪。

PICC置管护理

保护好PICC导管“生命线”，出现状况立即回医院处理。保持管道局部清洁、干燥，不可擅自撕下贴膜，如贴膜有松动卷边潮湿，及时回医院更换PICC管道。出现穿侧点红、肿、热、痛、出血、渗液等情况立即回医院处理。

治疗间歇期每7天维护置管。PICC置管的维护周期一般不超过7天，患者要按时回医院更换敷贴和冲管，按规范要求到医院进行维护。

尽量避免手臂过度活动。禁止使用带有PICC置管的手臂过度活动，包括游泳、拖地、提大于5KG重物等，禁止在置管侧手臂测血压及静脉穿刺。

穿脱衣物要轻巧。患者在冬日保暖的同时，不要穿着衣袖过紧的衣服。穿衣先穿置管侧，脱衣则相反。

避免盆浴、泡浴。带管期间需沐浴仅建议淋浴，沐浴前用塑料保鲜膜在置管处缠绕，再用胶布贴紧，保证敷贴不进水，如进水，马上回医院处理。

皮肤瘙痒、皮疹时，切勿私自除去敷贴。如果出现置管处皮肤瘙痒、皮疹等情况，切勿私自除去敷贴，不要用力抓伤皮肤，也不可使用含酒精的物品擦涂，及时到医院进行处理。

（滁州市中西医结合医院　王莉）

新知台

如何科学“加奶”你需要知道这些

奶类是蛋白质和钙的良好来源，营养素密度高，日常生活中应该多摄入。那么如何科学“加奶”呢？

（人民网　陈子源）

如何挑选奶制品？

奶制品中含有大量蛋白质、乳脂肪、乳糖、脂溶性维生素和矿物质，营养价值很高，如乳类蛋白质消化吸收率为87%至89%，适合绝大部分人食用。

通常，鲜牛奶和纯牛奶是首选，因为这两类奶只含生牛乳，蛋白质含量较高，一般可达2.8至3.3克/100克；含钙量也很丰富，达到100至120毫克/100克。

除牛奶外，羊奶、马奶、驼奶等也是奶及奶制品的重要组成，居民可根据需要多元化选择。

选择奶及奶制品时，先看配料表和营养标签，建议选择配料表只有生牛乳的牛奶。

不能用乳饮料替代奶，配料表中含有添加剂、调味剂的乳制品需谨慎购买。

如何保证每日摄入足量奶制品？

摄入足量奶及奶制品有益于人体健康，尤其有利于肌肉和骨骼健康。建议每日摄入300至500毫升奶或相当量的奶制品。

一般情况下，早晨不空腹时喝1盒牛奶，午饭时喝1杯酸奶，就能基本达到要求，也推荐用奶粉、奶酪等奶制品来保证足够的膳食营养摄入。

可多途径增加奶及奶制品摄入，如在烘焙、炖煮等烹饪过程中添加，营养丰富、健康美味。

不同人群如何选择奶制品？

健康成年人可选择全脂奶。

儿童青少年可选择全脂奶或是强化了钙、铁、锌等营养素的配方奶。

中老年人优先选择高钙奶、舒化奶。

超重或肥胖者可选择脱脂奶或低脂奶。

乳糖不耐受人群可选择无乳糖、低乳糖奶或酸奶，也可以少量多次饮用牛奶，并与其他谷物食物同食，不空腹饮奶。

常温奶和冷藏奶哪种更有营养？

根据消毒方式不同，牛奶可以分为常温奶和冷藏奶两大类。

常温奶又称超高温灭菌奶，是以生牛乳为原料，添加或不添加复原乳，在连续流动的状态下，加热到至少132摄氏度并保持很短时间的灭菌，再经无菌灌装等工序制成的液体产品。保质期较长，一般可达1至6个月。

冷藏奶又称巴氏奶，是指仅以生牛乳为原料，经巴氏杀菌等工序制得的液体产品。保质期较短，一般为1至7天。

喝牛奶最主要的目的是摄入优质蛋白质和钙，而冷藏奶和常温奶在蛋白质和钙含量方面并没有太大区别。可以根据自己日常喝牛奶的习惯自行选择。

植物奶能替代牛奶吗？

植物奶是以谷物、坚果、豆类等为主要原料通过磨浆、均质或酶解等工艺形成的植物蛋白饮品，不算真正的奶制品。

除营养强化的植物奶，普通植物奶的蛋白质和钙含量都低于牛奶。

若因特殊需求，选择植物奶替代牛奶时，要注意从其他食物中增加蛋白质的摄入，同时注意选购添加了维生素D和钙的产品，否则植物奶无法像牛奶一样促进骨骼健康。