

呼吸道疾病进入高发期

健康饮食 利于儿童预防和恢复

本报讯(记者庄媛)近来,呼吸道疾病进入高发期,而儿童由于呼吸道发育不完善、免疫机能差,支气管炎和肺炎发病率明显上升。“小膳食大健康”,儿童日常营养与饮食的改善,对于疾病的预防和治疗具有重要作用。天津中医一附院营养科主治医师夏焱给市民提出几点患病期间儿童的健康饮食建议。

增强机体抗病能力
促进恢复为主

适量摄入富含维生素的食物,尤其以维生素C、维生素A为宜。

维生素C可增强呼吸道内皮细胞的抗病毒能力,减少上呼吸道感染的发生率。猕猴桃、草莓以及橙子等柑橘类水果都是维生素C的良好来源。此外,蔬菜中的芥蓝、青椒、菠菜等也含有非常丰富的维生素C。

维生素A有维持呼吸道黏膜上皮细胞正常生长分化的作用,对儿童呼吸道黏膜具有重要保护作用。维生素A同样有维持机体正常免疫功能的作用,可以提高儿童抗过敏、抵抗细菌、病毒感染的能力,有防治儿童反复呼吸道感染的作用。动物肝脏、蛋黄以

及一些蔬果(如芒果、西兰花、胡萝卜等)都是维生素A的良好来源。

但要注意的是,摄入过多维生素A可能会引起中毒,儿童服用维生素A补充剂一定要遵医嘱。

饮食清淡 摄入优质蛋白

儿童患病后消化能力减弱,要给予清淡饮食,避免过咸、过甜、油炸、油煎食物。可做蔬菜瘦肉粥、鸡蛋蔬菜面汤、菜肉小馄饨等易消化且营养丰富的饮食。

针对合并发热,机体失水量增多的问题,要保证足量饮水,促进新陈代谢,有利于疾病恢复。不爱喝水的孩子,也可喝一些蔬菜汤、鲜果汁(可用水稀释以减少糖的摄入)或食用一些含水量丰富的蔬果,如雪梨、柚子、萝卜等。

避免给予寒凉、刺激及易过敏食物。避免冷食、冷饮,减少胃肠损伤。也要少用大蒜、辣椒等辛辣刺激食物,减少对呼吸道黏膜的刺激,避免病情加重。另外,尽量吃以往吃过且无异常反应的食物,避免出现食物过敏及不耐受,造成病情难愈。

患儿还可能出现食欲差的情况,导致蛋白质摄入不足,不利于机体恢复。蛋白质是免疫细胞及抗体的形成

基础,如果缺乏,会影响抗体合成,导致免疫力的下降。因此,如果饮食中蛋白质不足,要及时补充优质蛋白,如鸡蛋、瘦肉等。但要注意,对某些蛋白质过敏的患儿仍应避免食用。

日常这样吃 提高免疫力

对于2至5岁的学龄前儿童,要做到食物多样、规律就餐。每日膳食要安排3次正餐及2次加餐。加餐于上午9时左右、下午3时左右各1次,可选奶类、水果及坚果等健康零食。学龄前儿童新陈代谢旺盛,水分需求量大,建议2至3岁每日少量多次饮水600至700毫升,4至5岁每日700至800毫升,饮白水,避免含糖饮料。膳食保持原汁原味,尽量不用调味品,可用天然香料或蔬果汁调味,多用炖、煮、蒸的烹饪方式,少油炸。

对于6至17岁的学龄儿童,要做到一日三餐、定时定量、饮食规律。尤其要吃好早餐,早餐要包括谷薯类、蔬菜水果类、肉类、奶类或大豆等食物中的三类。做到清淡饮食、不挑食偏食、不暴饮暴食,两餐间零食要注意控制量,选择清洁卫生、营养丰富的食物作为零食。每天主动足量饮水800至1400毫升,首选白水。

冬季警惕一氧化碳中毒

本报讯(记者刘波)冬季是一氧化碳中毒事故的高发季节。市应急管理局提示,预防一氧化碳中毒的关键是保持通风良好,避免在密闭的空间内使用燃气等燃料。如果发现一氧化碳泄漏,应立即采取措施,避免发生中毒事故。以下预防知识要牢记:

注意燃气热水器的安装和使用,使用燃气热水器时,要保持通风良好,不要长时间使用。定期检查燃气管道和灶具,确保安全无泄漏。使用燃气灶具时,要打开窗户或排风扇。不要在室内使用煤炭、木炭等取暖,尤其是在密闭的空间内。不要在车内长时间开启空调,尤其是在密闭的车内。在可能产生一氧化碳的场所,如厨房、浴室、锅炉房等安装一氧化碳报警器,有助于及时发现一氧化碳泄漏。

一氧化碳中毒的常见症状包括:头痛、头晕、恶心、呕吐、视力模糊、眼前发黑、皮肤苍白、口唇发绀、心悸、气短、胸闷等。还可能出现意识障碍、昏迷等。如果出现以上症状,应立即转移到通风良好的地方。如果怀疑自己或他人一氧化碳中毒,应立即拨打急救电话,并采取相应的急救措施。

药物开封后
保存有讲究

本报讯(记者狄慧)药品质量受多方面因素影响,如药品本身的稳定性、药品包装材料、药品储存环境等。其中药品的储存又受到空气、光线、温度、湿度等多种外在因素的影响,如未能正确储存,会导致药品的性质发生变化,从而缩短药品的有效期,同时增加药品不良反应的发生风险,大大降低药品的临床疗效。市儿童医院药剂科医生提醒,不同药物开封以后保存有讲究。

液体制剂:如口服溶液、糖浆、混悬液等,开封后在室温下可保存约一个月,冬季可适当延长使用期限。需要注意的是,再次服用之前应检查药品性状是否发生变化,如出现变质情况,不可继续服用。

瓶装药品:开瓶后在6个月内使用(有效期内)。

眼用制剂、鼻用制剂:开封后使用期限不超过4周,如说明书对开封后使用期限有规定,按说明书要求保存使用。

软膏剂:各种外用膏药类开封后一般可使用2-3个月,如出现出水、颗粒等变质情况,不可继续使用。

掰开服用的药物:尽量在当天用完。

胰岛素类:开封后不需再放入冰箱,可在室温下存放4周。

雾化药物类:乙酰半胱氨酸开启后应放置在冰箱内,在24小时内使用;异丙托溴铵不含防腐剂,开启后的剩余部分应舍弃;特布他林可在雾化器容器中稳定保存24小时;药液混合后应在30分钟内使用。

水合氯醛口服溶液:检查当天现用现配。

爱心捐赠
温暖相随

近日,天津春晖文艺志愿者团队将爱心人士王丽艳、胡嘉鑫捐赠的218条牛仔褲转捐给了喜曦物业公司的外来务工人员。志愿者的温情关爱,令在津工作的外来保洁员们十分感动。

本报记者 高莹辉摄



多条道路施工 车辆注意减速慢行

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,即日起,本市多条道路施工,交管部门提示,车辆、行人途经施工路段需按交通信号指示通过,减速慢行,机动车注意避让行人和非机动车。

因道路提升施工,即日起至12月25日,河西区三水道施工路段道路变窄。

因电力管线施工,即日起至12月26日,南开区灵隐道(三潭路至孤山路段)局部道路变窄。

因燃气管线施工,即日起至12月31日,南开区南丰路(鞍山西道至湖滨道段)、鞍山西道(与南丰路交口处)局部道路变窄。

因燃气管线施工,即日起至12月31日,南开区广开四马路(天宝路至西营门大街段)局部道路变窄,晚间施工期间,由广开四马路(由南向北方向)右转西市大街、黄河道的机动车可由广开四马路主路最右侧机动车道右转。

因地铁站建设施工,即日起至2024年4月21日,红桥区河北大街地铁施工区域两侧导行路(三条石大街至南运河北路段)、三条石大街(与河北大街交口以东)局部车行道、人行道变窄。

因工程施工,即日起至12月3日,西青区安福道(天华路至广新路段)道路变窄。

因改造施工,即日起至12月20日,西青区环宇路(外环线至梨双公路段)半幅封闭,由北向南行驶的车辆可以通行,由南向北方向去往外环线的车辆可绕行友谊南路、津港公路等道路。

因设置交通设施,即日起至2024年2月10日,津沧高速公路跨才智道立交主线桥、津晋高速公路跨津歧公路一号桥主线桥、津晋高速公路跨津港公路匝道桥、宁静高速公路跨港城大道主线桥、荣乌高速公路联络线跨赛达大道主线桥、长深高速公路跨团王线主线桥、长深高速公路跨津歧公路二号桥主线桥,施工路段路面变窄。

红桥区竹山南道
部分路段调整为单行

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,红桥区竹山南道邻近快速路天平桥段,周边有多处大型居民区,是居民出入的主要道路之一。由于道路行车间距原因,交管部门经过调研,已将该道路临近快速路天平桥段调整为自东向西的单行路段。

交管部门提示,属地交警已在天平路辅路设置了“机动车禁止驶入”提示牌,并施划了自西向东方向的非机动车道。途经驾驶人需依据路口提示牌指示通行,切勿逆行驶入造成事故或通行隐患。