

专家支招应对春日“敏感”季

春季对于过敏体质人群而言是“敏感”挑战季。医学和疾控专家提醒,春季过敏并非普通感冒,而是免疫系统对花粉等过敏原的异常反应,需科学预防、及时干预,尤其要关注严重过敏反应。

每年2月至3月起,松树、杨树等树木花粉浓度激增,易诱发过敏人群过敏性鼻炎、结膜炎或哮喘。症状多表现为阵发性喷嚏、清水样涕、眼痒红肿,严重者可能出现喘息、胸闷等哮喘症状。北京大学人民医院呼吸与危重症医学科主任医师马艳良表示,若春季反复出现类似感冒症状且持续数周,应警惕过敏可能,及时就医鉴别。

针对春季成人过敏防护,马艳良提出三大关键措施。一是药物预防“早行动”。过敏性鼻炎患者可在花粉季前2周至4周使用鼻喷激素类药物,哮喘患者需遵医嘱预防性吸入糖皮质激素类药物,结膜炎患者可提前使用抗过敏滴眼液。

二是物理防护“全方位”。专家建议过敏人群关注每日花粉指数预报,当浓度>100粒/m³时,外出可佩戴N95口罩和护目镜,居家可使用高效空气净化器,回家后及时清洗鼻腔、更换衣物。

三是急救药物“随身带”。哮喘患者需随身携带急救吸入剂,若症状加重应立即就医。

专家表示,如果常规措施无法缓解症状,建议及时就医进行过敏原检测,必要时在医生指导下进行脱敏治疗。脱敏治疗需持续3年至5年,部分患者有望实现“脱敏”。

不同过敏性疾病高发年龄段有所不同。比如低龄儿童由于免疫系统发育不完善,比成人更容易发生皮肤过敏。

“近年来,我国儿童过敏性疾病患病率显著上升。”中国疾控中心慢病中心副研究员齐金蕾说,尽管过敏性疾病可发生于全年龄段,儿童过敏性疾病的表现类型存在随年龄增长而演变的过程,在某一年龄段某种过敏性疾病也可能更为多见,要特别关注有严重过敏反应的儿童。

儿童常见吸入性过敏原包括尘螨、花粉、霉菌等,食入性过敏原则有牛奶、鸡蛋、坚果等。严重过敏反应是指在接触上述过敏原后数分钟到数小时内,会迅速发生可危及生命的严重表现,须给予紧急救治。

齐金蕾建议,若孩子有严重哮喘、花粉症、湿疹或特应性皮炎、坚果过敏等情况,家长可为患儿制作“医疗信息卡”,注明过敏史及紧急联系方式,并随身携带急救药物。一旦出现呼吸困难、意识模糊等症状,须立即送医。

专家表示,过敏管理是“持久战”,需要医患协同。确诊过敏原后,应最大限度规避接触;无法避免时,需遵医嘱规范用药,切忌自行调整剂量。此外,保持室内清洁、定期清洗寝具、减少高敏食品摄入等生活细节也至关重要。

“预防过敏,既是为自己,也是为家人。”马艳良表示,通过科学防护和主动管理,过敏人群亦可享受明媚春光。(据新华社电)



“孩子正在长身体,胖点好。”有些宠爱可能让人忽视儿童肥胖的危害。3月4日是“世界肥胖日”,儿童内分泌科专家特别提醒,儿童肥胖可能导致性早熟、2型糖尿病、打鼾、睡眠呼吸暂停、脂肪肝等一系列的健康问题。

新华社发 王鹏 作

如何应对孩子挑食

挑食是许多孩子在成长过程中普遍存在的问题,可能对孩子的身体健康和生长发育产生不良影响。作为家长,如何引导孩子克服挑食,实现营养均衡,是他们需要面对的重要课题。本文将从了解挑食的原因、应对策略以及实现营养均衡3个方面进行探讨。

了解挑食的原因

孩子挑食的原因多种多样,包括生理、心理及环境等多个方面。从生理角度看,孩子的消化系统尚未完全发育成熟,可能对某些食物的口感、味道或质地产生抵触心理。在心理方面,孩子可能对新的或未知的食物产生恐惧感,也可能受家庭影响而挑食。此外,过度摄入零食、缺乏运动及不规律的生活节奏等,也可能导致孩子挑食。

应对策略

培养良好的饮食习惯:家长应设定固定的用餐时间,避免孩子在用餐时出现看电视、玩手机等分散注意力的行为。用餐氛围要轻松愉快,家长应鼓励孩子一起参与烹饪过程,以增加孩子对食物的兴趣。

选择多样化的食物:家长可通过变换食材和烹饪方式、制作色彩丰富及形状各异的食物,激发孩子的食欲。同时,家长要逐渐增加食物种类,引导孩子尝试新的食物,以扩大他们的食物接受范围。

控制零食摄入:家长应严格控制孩子零食的摄入量,避免在餐前给予过多零食,以免影响正餐食欲。家长可选择健康、营养的水果和坚果等作为零食,以补充孩子日常所需的营养。

关注微量元素摄入:缺乏微量元素可能导致孩

子食欲不振。家长应关注孩子的微量元素摄入情况,必要时可通过食物或营养补充剂进行补充。

营造愉快的进食氛围:家长避免强迫孩子进食,应采取鼓励、引导的方式,让孩子在愉快的氛围中进食。

实现营养均衡的妙招

合理搭配食物:在日常饮食中,家长应注重食物的合理搭配,确保孩子摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。例如,将肉类与蔬菜搭配起来烹饪,以提高食物的营养价值。

多吃蔬菜和水果:蔬菜和水果中富含维生素、矿物质和膳食纤维,对孩子的健康成长至关重要。家长应鼓励孩子多吃蔬菜和水果,以满足身体对营养的需求。

增加全谷类食物的摄入:全谷类食物如糙米、燕麦等富含碳水化合物和膳食纤维,有助于提供能量和改善肠道健康。家长可以在孩子的饮食中适当增加全谷类食物。

适量摄入蛋白质:蛋白质是构成人体组织的重要成分。家长应确保孩子每天摄入足够的蛋白质,可以选择鱼类、豆类等富含优质蛋白质的食物。

保持水分平衡:充足的水分有助于维持身体的正常代谢和废物排出。家长应鼓励孩子多喝水,避免过多摄入刺激性饮品。

总之,孩子挑食是一个需要关注的问题。家长应深入了解孩子挑食的原因,采取有效的应对策略,并通过合理搭配食物、增加全谷类食物的摄入及保持水分平衡等妙招,帮助孩子实现营养均衡,健康成长。(据《医药卫生报》)

本版组稿 李鹤