



健康关注

呼吸道疾病感染科学治疗问答

正确看待食用油

张银娥

生活中,很多患有高血压、高脂血症等慢性疾病的老年人对食用油存在着认识误区。一些老年人坚决不吃动物油,一些老年人将“少油”做到了极致,一些老年人对反式脂肪酸非常抗拒……那么,我们应该如何看待食用油呢?

误区一 动物油没有植物油健康

根据来源,烹调油可以分为植物油和动物油,常见的植物油包括豆油、花生油、菜籽油、玉米油、葵花籽油、亚麻籽油、橄榄油等;常见的动物油包括猪油、牛油、羊油等。二者最大的区别在于,植物油不饱和脂肪酸含量较高,动物油饱和脂肪酸含量较高。摄入过多饱和脂肪酸可能增加血液中的胆固醇含量,从而增加心脑血管疾病的患病风险。

虽然植物油不含胆固醇,但并不意味着它对血脂没有影响。植物油也是油脂,含有大量脂肪,过多的脂肪摄入会导致肥胖,增加心脑血管疾病风险。

选择植物油还是动物油,关键要看个人日常膳食组成。如果平时吃猪肉、牛肉、羊肉比较多,建议烹调油尽量选择植物油;如果平时多食素,也可以适量使用动物油烹饪。

误区二 食用油吃得越少越好

食用植物油的主要营养成分是脂肪、维生素E、植物固醇。脂肪又称甘油三酯,约占食用油的99%以上,是人体重要的供能物质。甘油三酯是由甘油(约10%)和脂肪酸(约90%)组成的。脂肪酸种类很多,不同品种的植物油所含的脂肪酸种类含量不同,营养也不相同。有些脂肪酸是人体必不可少而自身又不能合成的,如亚油酸和α-亚麻酸,人们主要从植物油中摄取。

植物油不仅能为人体提供能量,而且在烹调中赋予食物特殊的色、香、味,增进人的食欲和增强饱腹感,适量摄入能够促进维生素A、维生素E等脂溶性维生素的吸收和利用,对健康发挥重要作用。

因此,食用油不是吃得越少越好,而是应该适量摄入,《中国居民膳食指南(2022)》推荐的食用量是每人每天25-30克。

误区三 反式脂肪酸不好,一点都不能吃

脂肪酸包括顺式和反式两类,反式脂肪酸有三个来源:一是天然食物,如牛羊肉、乳和乳制品等含有反式脂肪酸;二是植物油氢化和精炼过程中会产生反式脂肪酸;三是食物在煎炒油炸过程中,如果油温过高且烹制时间过长,会产生反式脂肪酸。

反式脂肪酸摄入量会增加发生冠心病的风险。因此《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成人每日反式脂肪酸的摄入量不宜超过2克。

减少反式脂肪酸的摄入有两个小窍门:一是在烹饪过程中控制食用油的使用量,避免油温过高和反复油炸煎炒;二是在购买包装食品时注意看营养标签,尽量选择不含反式脂肪酸或含量低的食物。

需要注意的是,减少摄入加工零食和油炸香脆食品,如薯片、饼干、蛋糕、加工肉制品等。吃完后应补充富含膳食纤维的新鲜水果、蔬菜。

础上加强血压和血糖监测,必要时咨询社区医生。如果血压、血糖出现较大波动且不能控制,应及时就医。

出现混合感染应该怎么办

混合感染,即一个人同时感染了两种或两种以上的病原体。一般情况下,混合感染比单一感染更为严重。混合感染的诊断有赖于病原学检测,如核酸检测或抗原、抗体检测。如果证实是混合感染,则需要根据病原体类型进行针对性治疗,如流感病毒和新冠病毒混合感染,则应同时应用抗流感病毒药物和抗新冠病毒药物进行治疗。

呼吸道感染期间,饮食有哪些注意事项

在呼吸道感染期间,由于发热、咳嗽、乏力等情况,患者食欲较平时有所减退;呼吸道感染导致机体能量消耗增加,机体对能量的需求较平时增加。因此,合理均衡补充营养,保证能量的供给尤为重要。消化功能减退者可以采取少食多餐的方式以保证足够的能量摄入。

(1)推荐的食物:1.高营养、易消化的食物:如瘦肉、鸡肉、鱼、豆腐等,这些食物富含蛋白质,有助于身体组织修复。2.富含维生素的食物:新鲜的水果和蔬菜,如橙子、猕猴桃、胡萝卜和菠菜等,富含维生素C和其他抗氧化剂,有助于增强免疫力。3.全谷物和富含纤维的食物:如燕麦、全麦面包和糙米等,提供必要的能量和纤维素。4.充足的水分:保证充足的水分摄入,可以多喝水或果汁或汤等,有助于保持身体水分平衡、缓解咽喉疼痛。

(2)不推荐或需要控制摄入的食物:油腻辛辣食物、高糖食物、含咖啡因的饮料等。

就医时有哪些注意事项

(1)做好预约,优先通过在线服务进行预约,减少在医院内的等待时间。(2)做好个人防护:患者应佩戴口罩,在等待区和接待台保持安全距离。注意手卫生,避免用手或可能被污染的部位接触口、眼、鼻。陪同人员也应佩戴口罩并做好个人防护。(3)遵循医院指引:医院可能有特定的流程和区域用于检测和治理呼吸道感染性疾病患者,应遵循工作人员的指示。(4)准确描述病情:应携带医疗记录、医保卡等相关资料,准备好向医生详细描述症状的类型、严重程度开始时间以及相关的接触史等。(5)注意紧急症状:如果出现紧急症状,如持续的胸痛、呼吸困难或嘴唇发紫等,请立即呼叫救护车到急诊就诊。(摘自国家卫生健康委员会宣传司组织编写的《常见呼吸道感染防治百问百答》)



冬季呼吸道疾病高发期间加强健康防护

基酚,自行服用时须注意以下事项:

(1)当体温超过38.5℃时,可以考虑服用退热药。配合物理降温措施(温水或酒精擦浴身体、使用退热贴等),疗效会更好。

(2)对乙酰氨基酚一般每4-6小时服用1次,每次1片,24小时服用不超过4次。布洛芬缓释胶囊早晚各服一次。对乙酰氨基酚与布洛芬不要交替或同时服用,退热药与含有退热成分的复方感冒药不要同时服用。

(3)服用对乙酰氨基酚4小时后,体温仍在38.5℃以上,才可以考虑再服一次;若体温降至38.5℃以下可以不再服用。

(4)以下四类人须慎重使用布洛芬:1.有严重冠心病、心力衰竭病史者;2.有严重消化道溃疡、消化道出血病史者;3.因慢性病治疗,需要联合使用抗血小板药物和抗凝药物者;4.严重肾功能不全者。

(5)服用退热药后要多喝水,避免出汗过多引起虚脱。

当出现急性呼吸道感染时,自行服用退热药方便有效,但也要认识到,发热本身不是疾病,而是一种症状,退热药只是通过降低体温改善症状。若发热持续不退或症状反复出现,建议及时就医,查清发热原因并针对病因进行治疗。

成人如何使用常见的镇咳药

当呼吸道分泌物不多、咳嗽程度不严重时,可以暂缓进行镇咳祛痰治疗。如果咳嗽程度严重影响正常生活,则可以进行镇咳治疗。镇咳药使用的总体原则为:对于干咳可单用镇咳药;对痰液较多的咳嗽应以祛痰为主,不宜单纯使用镇咳药。

此外,对于其他原因引起的长期慢性咳嗽,自行服用镇咳药治疗效果欠佳时,需要积极就医寻找病因,避免延误诊疗。

儿童使用镇咳药需要注意什么

不推荐给儿童常规使用镇咳药,尤其是较多的儿童。如果咳嗽严重或伴有胸痛,影响日常生活或睡眠,建议及时就医,在医生指导下进行镇咳治疗。儿童禁用成瘾性中枢性镇咳药。

急性呼吸道感染好转后仍久咳不愈怎么办

有些患者在呼吸道感染的急性期症状消失后,咳嗽仍然迁延不愈,持续3-8周,胸部X线检查无明显异常,其中以病毒性感冒引起的咳嗽最为常见,又称为“感冒后咳嗽”。如为偶发咳嗽,不必用药。如咳嗽症状明显,建议短期应用镇咳药。若痰比较多,可口服祛痰药。

部分儿童在呼吸道感染后可能因气道反应性增高而出现久咳不愈的情况,尤其是既往有喘息、湿疹、过敏等病史的患儿。除了可以在医生的指导下进行药物治疗外,还应尽量避免接触花粉、烟草、宠物等。可通过进行雾化治疗、拍背、服用祛痰药或进行中医治疗促进痰液的排出。适当增加空气湿度也有利于提高呼吸道舒适度。

慢性病患者合并急性呼吸道感染如何处理

慢性阻塞性肺疾病患者,叠加急性呼吸道感染可能导致疾病进一步加重。症状较轻时,有条件者可以进行居家氧疗以缓解症状,并进行指氧饱和度监测,当指氧饱和度持续低于93%时需要及时到医院就诊。若出现咳嗽加重、咯黄脓痰、持续高热、气短和呼吸困难等情况,应及时到医院就诊。

高血压、糖尿病等慢性病患者合并急性呼吸道感染时,应在保持原有治疗方案的基础上

呼吸道感染性疾病如何居家监测

出现发热、鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽、咳痰、肌肉关节疼痛等症状,提示可能发生呼吸道感染,建议居家做好以下几个方面的监测。

症状监测 症状监测包括测量体温、脉搏、呼吸频率等。如出现发热超过38.5℃且持续时间超过3天,呼吸频率超过每分钟24次,胸闷、憋气不能缓解,咳嗽伴胸痛、咳脓痰和血痰等情况,应及时就医。

指氧饱和度监测 如家中有指氧仪,可自行监测指氧饱和度。指氧饱和度持续低于93%时,建议及时就医。

病原检测 可使用新冠病毒、流感病毒、支原体检测试剂自行进行抗原检测,检测结果须结合临床指征,具体可咨询医生。

原有基础疾病监测 部分呼吸道感染可导致原来的基础疾病病情不稳定,需要关注基础疾病的症状有无加重,加强对血压、血糖、尿量、体重等监测。

如何进行居家体温监测

持续进行体温监测可帮助评估病情变化,判断是否有进一步就医的需求。每日早、晚各测1次体温,使用水银体温计时测量时间至少达到5分钟,使用电子体温计时可连续测量2次以获得稳定的体温数值。及时记录体温数值,便于观察体温变化趋势,判断病情发展。若体温持续超过38.5℃,应及时到医院就诊。

如何进行居家血氧监测

血氧情况可以通过指夹式脉氧检测仪进行居家监测。应分别在平静状态和活动后检测。检测时手要温暖,手指冰凉时血氧检测的结果不准确。血氧检测须每天进行2-3次,病情有变化时随时检测。若氧饱和度持续低于93%,建议及时到医院就诊。

如何进行居家病原检测

出现呼吸道感染症状的患者可以自行购买相关检测试剂进行检测,查明可能感染的病原体。目前常用的试剂盒有新型冠状病毒抗原检测试剂盒、甲型乙型流感病毒抗原检测试剂盒、肺炎支原体快检试剂盒等。具体检测方法参见试剂盒说明书。

如何选择成人退热药

成人常用的退热药有布洛芬和对乙酰氨基酚

健身广场

有氧运动与无氧运动

闫会敏

运动可分为有氧运动和无氧运动两大类。

有氧运动也称为耐力运动,是指身体大肌群参与的、较长时间的持续运动,运动过程中吸入的氧气与体内消耗的氧气是等量的,可达到生理上的平衡状态。有氧运动包括快走、跳广场舞、骑自行车、游泳等。这类运动的特点是持久性强、时间长,具有一定的节奏性、连续性,注重耐力训练。

通过有氧运动,青少年可以提高肌肉力量,促进骨骼发育和骨骼健康;成年人可提高心肺功能、减轻体重、调节血压、改善血糖和血脂、预防动脉硬化,进而预防心脑血管疾病的发生;老年人群可以防治心脑血管疾病、提高平衡能力、防止跌倒。

无氧运动是指持续时间短(10-30秒)、强度高的全速运动。肌肉在“缺氧”状态下剧烈运动,会产生大量乳酸。无氧运动大部分是

负荷强度高、瞬间性强的运动,需要消耗大量能量。机体内葡萄糖不能及时氧化满足身体能量需求,就会通过无氧代谢来补充,与此同时也会使乳酸在体内堆积,导致四肢酸痛。无氧运动难以长时间坚持,而且疲劳消除得也慢。

通过无氧运动可以锻炼肌肉力量,增加肌肉围度,预防骨质疏松,增强心肺功能。实际上,锻炼过程中,有氧运动和无氧运动并没有绝对界限,多数情况下两者是重叠的,只是在不同时间,主导地位不同而已。

适量运动是有益的,但运动不当和运动过量也会存在风险及伤害。运动总原则为循序渐进,发挥运动益处,最大限度避免运动风险。建议一周运动3-5次,每次30分钟左右,同时合理分配有氧运动和无氧运动的时间,以使自己不感到特别疲劳为宜。若运动过程中出现身体不适,应立即停止运动。



滑雪 盘小美

医生手记

儿童咳嗽的护理方法

咳嗽是儿童呼吸系统疾病常见症状和就诊原因之一,是孩子生病时的“报警信号”。由于儿童咳嗽反射较弱,痰液容易在气道内滞留引起气道阻塞,这时通过拍背排痰,可以促进痰液排出,保持呼吸道通畅。

家长可给予以下护理措施:

1.鼓励孩子经常变换体位,咳嗽明显、有痰的孩子可以进行有效咳嗽,有利于痰液的排出。
2.对于有痰不易咳出的孩子,可以通过拍背帮助清理痰液,保持

气道通畅,从而帮助肺部炎症更好地吸收。

拍背时间要与进餐时间隔开,一般在餐前半小时或餐后2小时进行,防止引起呕吐。

拍背时不宜直接与孩子的皮肤接触,需用单层薄衣物保护皮肤,避开纽扣、拉链等。

3.拍背方法:五指并拢,掌心弯曲呈碗状,形成中空,依靠腕关节的力量有节奏地在两肺部位由下往上,由两边向中间有次序拍打,避开脊柱及肾区。着重拍背

的部位应该是在肺部比较靠下的区域,因为这些区域比较容易沉积痰液。

正确的拍背声音应是“空空”声,而不是“啪啪”声。每侧肺部反复拍击1-3分钟,频率为100-120次/分,每日3-4次。

拍背时力量适中,以不让孩子感到疼痛或不适为宜,拍背的同时鼓励孩子做深呼吸、咳嗽、咳痰。

(稿件来源:首都儿科研究所《儿童呼吸道感染高发季家庭保健建议》)

中医指南

按摩有益养肺护肺

杨昶超

冬季,人们易出现口干、咳嗽、痰少不易咳出、胸闷喘憋等症状。中医认为,肺为娇脏,喜润恶燥。冬季气候干燥、气温下降,肺易受伤。

平时经常点按太渊、肺俞等穴位,可起到养肺护肺的作用;点按列缺、合谷等穴位,可缓解咳嗽、咽痛等症状。

太渊穴 该穴位于腕掌侧横纹桡侧,挠动脉搏动处。太渊穴为八会穴之脉会,按摩该穴能通达三焦、激发元气,以防邪气入侵。太渊穴是肺经的原穴,按摩该穴可补益肺气、宣肺平喘,缓解流行性感冒、支气管炎、哮喘、肺气肿、百日咳等疾病的症状。

肺俞穴 该穴位于肩胛骨内缘,第3胸椎棘突下旁开1.5寸(中指中节屈曲时内侧两端纹头之间或者拇指指间关节的宽度,为1寸)。肺俞穴是肺的背俞穴,为肺气输注于背部之处,属于足太阳膀胱经。按摩该穴可调补肺气、补虚清热、宣肺化痰、止咳平喘,缓解咳嗽、气喘等症状。

膏肓穴 该穴位于背部,第4胸椎棘突下旁开3寸。膏肓穴是足太阳膀胱经的穴位,按摩该穴具有散结排脂、补虚益损、调理肺气的功效,可缓解肺气虚弱所致咳嗽、气喘等症状。膏肓穴配尺泽穴、肺俞穴可用于治疗喘咳。

列缺穴 该穴位于前臂桡侧,桡骨茎突上方,腕横纹上1.5寸处。两手虎口交叉,一手食指按在另一手腕关节上,食指指尖凹陷处即是列缺穴。列缺穴为手太阳膀胱经之络穴,按摩该穴具有疏风解表、宣肺理气、止咳平喘、通络止痛的功效,可缓解受风后出现的咳嗽、咽痛、头痛、胸闷喘憋等症状。

合谷穴 该穴位于手背,在拇指、食指合拢时肌肉隆起的最高处。合谷穴是手阳明大肠经的穴位,肺与大肠相表里,按摩该穴具有疏风散表、宣通气血、升清降浊的功效。