

“中国学生营养日”来临,营养专家提醒——

科学食养 助力儿童健康成长

本报讯(记者 张婵)5月20日是第34个“中国学生营养日”,主题为“科学食养 助力儿童健康成长”。市中心医院营养科主任韩东景提醒,家长在关注孩子食养健康的同时,也要避免一些误区。

“小胖墩”或缺营养,节食减肥不可取

韩东景介绍,眼下“小胖墩”越来越多,不过孩子长得胖不代表不缺营养。现在孩子的饮食结构正在发生变化,有些孩子非常喜欢吃肉类食物或高热量的“垃圾食品”,这些食物主要可以补充碳水化合物、脂肪及蛋白质。而很多孩子很不喜欢吃蔬菜水果类食物,此时孩子身体里就会缺乏各类维生素。学生正在长身体,如果忽视营养均衡,可能会给身体成长造成不利影响。

有的家长意识到孩子体重超标,于是采

用节食减肥法帮孩子减肥。韩东景表示,此法不可取,因为学生正在长身体,调整不好或矫枉过正,都会造成营养摄入不足,进而影响孩子的正常成长。如果想帮孩子减肥,最好的方法就是运动。目前《学生膳食指南》中明确指出:学生每天至少要保障60分钟的户外活动。

食物应“粗细搭配”,保健品别乱吃

如果想让孩子营养摄入更加均衡,首先从主食上尽可能做到“粗细搭配”,别吃太精细的米面,因为越精细的米面,营养价值越低。

吃好早餐,培养健康饮食习惯。早餐食物应包括谷薯类、蔬菜、水果,动物性食物以及奶类、大豆和坚果等几类食物中的3类及以上。可在两餐之间吃少量的零食,选择清洁卫生、营养丰富的食物作为零

食。此外,家长要让孩子每天吃足量的蔬菜,一般300克至500克为佳,蔬菜种类不限。

一些家长害怕孩子营养不良,所以会去医院做专业检测,发现孩子缺乏某种营养元素后,会有意识地给孩子吃补品或保健品,希望借此补充缺失。韩东景建议,孩子具体的营养情况最好到医院营养科咨询专业营养师,进行个体化的营养评估指导。如非必要,家长应尽量采用食补的方式补充营养。不管是补品还是保健品,很容易过量,造成另一种营养不均衡。

家长在照顾孩子饮食时往往存在一个误区,就是生怕孩子吃不饱,其实让孩子吃个七八分饱是完全没问题的。此外,如果孩子偏食,比如:不爱吃菜,家长可尝试用不同的烹饪手法,改变孩子的饮食习惯,切不可对偏食听之任之。⑩9

请给抑郁症患者多一份关爱

□南阳市中医院(独山院区)南阳市骨科医院 李冬梅

现代社会生存竞争的加剧,人们承受的压力不断增加,很多人处于精神亚健康状态,其中抑郁症最为普遍。世界卫生组织的一项研究表明,抑郁症已经成为中国疾病负担的第二大疾病。

南阳市中医院(独山院区)南阳市骨科医院显微手外科就曾收治了2例因为抑郁症而割腕的患者。

正是由于患者和家属对抑郁症没有正确的认识,没有足够的重视,才导致了悲剧的发生。虽然经过医护人员的精心救治,患者最终痊愈出院,但心理上留下的伤痛却是永远无法修复的。

抑郁症形成的原因是什么

迄今为止,抑郁症病因与发病机制还不明确,也无明显的体征和实验室指标异常,但可以肯定的是,生物、心理、社会(文化)因素的诸多方面参与了抑郁症的发病过程。常见公认的病因包括:遗传因素;生物化学因素;性格基础。由此可知,儿童期经历、自身性格因素、家族遗传、脑部化学物质不平衡、与情绪有关的脑神经环路失调、长期受躯体疾病困扰、遭受重大打击……这些因素都可能导致抑郁症。

抑郁症的症状有哪些?

情绪低落,自罪感、能力减退感;坐立不定或行动迟缓,有消极意念;兴趣缺失、睡眠改变;注意力不集中、体重有变化、乏力等。

抑郁症的严重后果有哪些

轻者:内心痛苦,生活质量下降,影响社交;免疫力下降易患病且加重原有躯体疾病。

重者:自责、绝望,难以控制疾病,出现自杀念头或自杀企图。

如何预防抑郁症

自我预防,保持精神健康,每天睡个好觉,多进行户外活动,释放压力,调节情绪,寻找精神寄托;及早干预,更易治愈;关爱他人,学会倾听,不要怜悯或争论;多鼓励,不要指责和打击;多陪伴,不要冷漠和疏离。

如何治疗抑郁症

抑郁症是一种常见疾病,它的发生是与大脑某些神经递质的异常有关,所以只要接受及时、正确的治疗,纠正神经递质的异常,抑郁症的治疗效果很好,几乎所有的抑郁症都能康复。

金无足赤,人无完人。当我们为没有鞋子而哭泣的时候,才发现有人没有脚。人生原本就是一个发现缺陷,然后去弥补的过程,在这个过程中才会体现出人生的价值与意义。学会接受不完美,这是我们人生当中最难的修行,唯有努力,方能幸福。

一句叮咛,一次倾听,也许就能挽救一个陷于精神困扰的生命。你帮助到的,可能是你的朋友,还有朋友的朋友,朋友的家庭……让我们共同参与传播精神卫生知识,传递爱与希望。⑩9

细说人工膝关节置换

□南阳市中医院(独山院区)南阳市骨科医院 王欧

很多患者一听到要换膝关节,立马就打退堂鼓,事实上并没有像听起来那么可怕,大家一定听过镶牙和戴牙冠手术吧,人工关节和戴牙冠手术非常相似。正常人的膝关节内有一层软骨垫,随着年龄增大,很多人关节内的软骨垫会像牙齿一样逐渐破损、脱落,只是有些人牙齿掉的早,有些人百岁还有满口好牙,膝关节内的软骨也一样,有的人软骨磨损快,有的人慢一些,一旦这层软骨衬垫磨没了,就无法再生。就像牙齿掉了,吃什么药都不能再长新牙,这时病人就会出现关节不稳、长骨刺、上下楼梯疼痛等症状,没有软骨衬的关节面,是骨头磨骨头,很多病人活动时都会感觉到骨头摩擦,甚至听到喀拉喀拉的声音。

现代人工膝关节置换手术始于上世纪60

年代,人工膝关节置换手术目前已是一项十分成熟的技术,对于保守治疗无效或效果不显著的晚期膝关节疾病的患者,特别是对于老年人的膝关节炎,通过手术有效缓解疼痛,改善膝关节的功能,完全满足日常生活需要。

什么是人工膝关节?

人工膝关节是模拟正常膝关节的解剖形状制作而成的一种仿生设计制品。它模仿了膝关节的结构,能恢复接近于正常膝关节的生理活动。

什么样的病人需要进行人工关节置换?

人工关节置换术用于治疗终末期的关节疾患。已成为骨科常见的手术之一。如:严重的骨性关节炎、类风湿性关节炎、创伤性关节炎、强直性脊柱炎、先天性发育畸形导致的关节炎或关节疼痛、活

动功能障碍,以及骨关节的肿瘤等。

换了人工膝关节有哪些好处?

如果有下列情况,一般来讲,人工膝关节置换术会有较好治疗的效果:

1. 严重关节疼痛影响到日常生活,如:行走、爬楼、坐起。发现自己已经走不了500米,关节就会出现严重疼痛。

2. 日常活动离不开拐杖,生活不能自理;持续、不分昼夜的膝关节疼痛,休息后也得不到缓解。

3. 慢性膝关节炎和肿胀,休息或者服用药物后无法缓解;关节畸形;关节僵硬,不能弯曲或者伸直。

4. 对止痛药物不能耐受或者副作用较大;对其他诸如想关节腔注射激素、理疗或者其他手术治疗无效的病人。⑩9

“回笼觉”为啥越睡越困

日前,65岁的张先生约着邻居早上6点多到小广场锻炼。起早了,担心白天没精神,他就在上午9点多睡个“回笼觉”。几天后,他发现“回笼觉”越睡越困,还影响了晚上的睡眠,便到医院就诊。

“睡‘回笼觉’后,张先生到了原本的午休时间睡不着,下午4点多犯困就眯一会儿,打乱了原来的生物钟。”专家史艳红说,睡“回笼觉”在老年人中挺常见的,因为不少老年人都有晨练的习惯,有的人运动后觉得疲惫,就会通过睡“回笼觉”的方式补充体力。

“如果晨练后觉得疲惫,可

以通过睡觉补充体力,但要注意其和运动的间隔时间,不建议运动后马上睡‘回笼觉’,而且睡的时间不宜过长。”史艳红说,建议在运动后一两个小时,待机体处于平衡状态后,再根据情况选择是否睡“回笼觉”,睡“回笼觉”以20分钟左右为宜。

史艳红说,张先生是因为改变了作息时间,导致生物钟混乱,所以建议他恢复原来的生物钟,在早上7点起床后,吃完早餐再晨练。如果他想早起跟邻居一起晨练,可以适当减轻运动强度,并逐渐提前晚上的人睡时间,如果不觉得疲惫,就可以不睡“回笼觉”。⑩9 (据《洛阳晚报》)