



如何挑选儿童鱼油?

健康营养美味并存才适合孩子

在孩子成长过程中,补充鱼油是许多家长的选择。那么,如何挑选一款适合儿童的鱼油呢?

首先,适合儿童的鱼油应当有科学的DHA和EPA配比,这不仅能够有效助力儿童大脑的发育,还能帮助保护视力健康。

研究表明,适量的DHA补充有助于助力儿童大脑健康发育、改善儿童的视觉敏锐度,EPA则主要以其抗炎作用而著称。对于儿童来说,均衡摄入DHA和EPA能有效促进大脑神经回路的完善,并为视觉发育提供重要支持。

其次,要考虑鱼油的口感。传统鱼油腥味较重,儿童往往难以接受。建议选择采用先进技术处理、新鲜度高、腥味几乎消除的鱼油产品,如采用ConCordix®专利技术的诺康莱无糖鱼油凝胶糖果儿童版。

另外,生物利用度也是选择鱼油的一个关键因素。生物利用度是指人体对摄入营养素的吸收和利用效率,家长们应多留意产品标签上的生物利用度信息,只有高生物利用度的产品,才能确保孩子身体更好地吸收和利用摄入的营养素。

家长在挑选儿童鱼油时,要注重营养成分、口感和生物利用度。选择既营养又美味、易消化的鱼油产品,让孩子的成长之路健康顺畅,开心快乐。③6

据新华社电

为您提醒

长期腰腿痛要查腰椎管狭窄

64岁的杨先生几年前突然开始腰痛、双腿疼痛,发展到走路一瘸一拐,没法超过400米。半个月前,他腰腿痛、麻木的症状进一步加重,连10米距离都行走不了。就医后,他被诊断为腰椎管狭窄症。近日接受手术后,他终于可以自由行走。

南方医科大学第三附属医院脊柱外科二科主任医师吴毅介绍,腰椎管狭窄症主要是由于腰椎间盘退变、腰椎不稳导致腰椎退变,造成腰椎椎管神经根通道以及椎间孔的变形或狭窄。随着年龄增长,加上长期久坐、劳累、缺乏运动等,椎间盘退化快,椎管狭窄会越来越明显。患者会有下肢放射痛

和腰痛、间歇性跛行、乏力、疼痛甚至麻木、步态不稳等症状,而且疼痛时间较长。

腰椎管狭窄症的患者休息后,症状可能会得到缓解或消失。但长期卧床容易引发并发症,建议卧床不超过2周。如果在家疼痛难以缓解,可以服用非甾体消炎药和止痛药、肌松剂等。但要避免长期用药,也可以做一些康复治疗。

保守治疗无效或疗效较差的,出现大小便失禁等马尾神经受压症状的以及症状严重影响日常生活的患者,建议接受手术治疗。③6

据《今晚报》

感冒后声嘶尽量别说话

杭州市中医院耳鼻喉科主任陈志凌说,声音嘶哑主要表现为说话时费力、发声不清楚,甚至完全失声等。一般在老师、主播、歌手或经常过度用嗓的职业中多见。

引起声音嘶哑的原因主要有3种:1.急性炎症(最常见原因),如感冒引起的急性喉炎,一般持续一到两周会逐渐恢复;2.用声过度,发声不当,常见于教师、演员、歌唱家等职业人群;3.鼻炎、鼻窦炎、

咽炎和胃食管反流等导致喉部慢性刺激。

陈志凌建议这样预防声音嘶哑:1.多喝水,长时间讲话时,多喝温开水润嗓;2.避免长期食用酒精、辛辣、海鲜、咖啡等饮食;3.感冒或感染后声音嘶哑,尽量不要讲话;4.避免过度用力咳嗽或清嗓;5.减少不必要的长时间聊天或打电话,避免大声喊叫。③6

据《每日商报》

今年9月20日是第36个“全国爱牙日”,主题是“口腔健康 全身健康”,副主题是“全生命周期守护 让健康从‘齿’开始”。市口腔医院专家提醒——

口腔健康 应贯穿全生命周期

俗话说,牙好,胃口就好,吃嘛嘛香!一口健康的牙齿是“胃口好”的前提,也是健康生活的第一道关口。然而一些人因为罹患口腔疾病,影响咀嚼功能、外观形象、发音和社交活动,对生活乃至全身健康造成严重影响。今天,我们邀请市口腔医院口腔专家,和大家聊聊如何维护口腔健康,提高幸福生活指数。

爱护牙齿应从娃娃抓起

龋齿和牙不齐是儿童最常见的口腔问题。市口腔医院两相路院区儿童口腔二科主任庞爽提醒,发现龋齿,尽早治疗,特别是不能忽视乳牙龋的治疗。龋齿不治,不仅会影响口腔局部健康,还会对消化功能等全身健康乃至心理健康造成一定影响。预防龋齿最有效的方法是窝沟封闭,封闭的时机是3岁至5岁的乳磨牙,6岁至9岁的第一恒磨牙,12岁至13岁的双尖牙和第二恒磨牙。

“千万不要等到12岁换完牙再矫正。”市口腔医院两相路院区口腔正畸二科主任张春蕾提醒,一般情况下,儿童仅有牙列不齐,无颌骨发育异常,理想的矫治时间为12岁至14岁;既有牙列不齐又伴有颌骨发育异常,如“地包天”、脸部偏斜等,3岁半后即可接受治疗。早期戒除吮指、咬下唇、吐舌、偏侧咀嚼、口呼吸、打鼾等不良习惯。

口腔专家建议,儿童应每半年接受一次口腔检

查,发现龋齿、乳牙滞留、多生牙、牙不齐等,应尽早干预。

重视牙周病远离老掉牙

“老掉牙并非自然规律。牙周炎才是导致成年人牙齿丧失的主要原因。牙周炎是一种慢性且不可逆的疾病,主要表现为口腔异味、牙龈出血、牙龈红肿、牙龈萎缩、牙周溢脓、牙槽骨吸收、牙齿松动与脱落等。”市口腔医院两相路院区牙周病科主任高琰表示,牙周病可防可控可治,重视牙周病,远离老掉牙。高琰建议,成年人每半年至一年洁牙一次,有牙周病的患者每3个月洁牙一次,必要时行龈下刮治、根面平整等基础治疗以及牙周手术等序列治疗,以维持牙列的完整性。

不要带着口腔疾病怀孕

“女性怀孕后,体内雌激素水平升高,比平时更易患口腔疾病,如龋齿、妊娠期牙龈炎、牙周炎、智齿冠周炎、牙龈瘤等。孕期口腔疾病有可能导致胎儿早产或出生时体重较轻。”市口腔医院口腔急诊科主任杨丽表示,建议孕前6个月进行一次全面口腔检查,发现口腔问题,及时治疗龋病,拔除位置不正的智齿,进行一次洁治或必要的牙周系统治疗。

老人口腔健康莫忽视

牙齿缺失是老年人主要的口腔问题。市口腔医院口腔种植修复专家祝红伟提醒,牙齿缺失应及时修复。目前主要修复方法有固定义齿和种植义齿等。种植牙因稳固、舒适、美观、不需要基托卡环、不需要磨削相邻天然牙等优势,成为缺牙患者首选。特别是去年4月份种植牙集采政策在市口腔医院落地后,种植牙价格“大跳水”,到该院种牙的患者骤增,切实为群众带来“咬得着”的健康实惠。③6

(高艳红)

温馨提示

为增强全民口腔健康意识,提升口腔保健水平,市口腔医院开展系列惠民活动:即日起至10月31日,凡到该院就诊的患者,洁牙、窝沟封闭项目优惠20%;龋齿充填、根管治疗等项目优惠10%;镶牙,除特殊材料(贵金属牙、全瓷牙、种植体、纤维桩等)以外的所有修复失牙项目均优惠20%。

