

中风偏瘫患者的营养管理

红外线测温仪会不会对身体有害?

不会。 — NO

火车站、高速路口、超市……由于防疫需要,在很多公共场所,红外测温仪都成了标配。于是,各种谣言也随之而来,刷屏朋友圈,让不少人信以为真。如红外线测温仪频繁照射眼睛会伤害视网膜,轻则引起眼球的玻璃晶体混浊及白内障等眼病,严重的会产生眼底黄斑变性。红外线测温仪真的对身体健康有害吗?

对此,中国疾病预防控制中心研究员冯录召表示,红外线测温仪的工作原理是当人体的红外热辐射聚焦到检测器上时,检测器把辐射功率转换为电信号,这个电信号在被补偿环境温度之后以温度为单位来显示,所以红外线测温仪并不是对人体发射红外线,而是接收我们身体发出的红外线热辐射,对我们的眼睛和身体都是没有伤害的。

献血使新冠肺炎康复者更虚弱?

不会。 — NO

新冠肺炎疫情危及全球。在目前尚无疫苗及特效药治疗的情况下,临床实践证明,运用新冠肺炎康复者恢复期血浆针对重型和危重型患者进行救治已成为重要治疗措施之一。近日不少网传文章表示,采集血浆或影响康复者的健康,真的是这样吗?

“这和普通的献血一样,不会影响捐献者的身体健康。尤其是轻症患者,如果恢复了,和健康人一样,只是多了对新冠病毒的免疫力。”南方医科大学三级生物安全实验室主任赵卫说。

事实上,当新冠肺炎康复者表达有捐献血浆的意愿后,需要经过严格的审核,才能进行捐献。如距首发症状时间不少于3周;符合最新版新冠肺炎诊疗方案中解除隔离和出院的标准;年龄应满18岁,原则上不超过55岁;男性体重不低于50公斤、女性不低于45公斤;无经血传播疾病史等。满足上述条件的康复者,在捐献血浆前还要接受体格检查、血液检查和特殊检查。不符合以上检查中任何一项标准,均为不适合献血者。

健康码会泄露个人信息吗?

不会。 — NO

近期,健康码走进了很多人的生活。凭借这个健康码,交通出行、出入小区或办公楼的时候也更加便捷,检查人员可以轻松掌握并核对健康信息。近日,有网友质疑健康码会泄露个人信息,也有很多网友有同样的担忧。

杭州安恒信息技术股份有限公司首席科学家刘博介绍,健康码是根据用户自行上报的真实数据,依托国家服务平台统一身份认证系统,融合汇聚卫生、民航、铁路等部门的数据,利用大数据分析,为用户提供的防疫健康信息。技术上,在用户上传的个人信息页面设置有加密措施,他人无查看权限。

“但个人也需要加强信息安全防护意识,在扫码的同时主动识别陷阱,防止一些不法分子冒用健康码盗取个人信息。”刘博说。

工业和信息化部装备工业一司司长罗俊杰也表示,作为监管部门,在健康码数据分析使用的过程中,会依据个人信息保护的有关法律,严格落实数据安全和个人信息保护的有关规定,切实加强监管,防范数据的泄露、数据的滥用等违规行为。

人体有没有最佳睡眠时间表?

没有。 — NO

生活中,很多人在为睡不着烦恼。与之相关的谣言更是不胜枚举,这不,近日不少人的朋友圈被“人体真有‘最佳睡眠’时间表,若能坚持做下去,养生效果或许翻倍!”刷屏,文中称,如果子时(相当于晚上11点~次日凌晨1点)前不睡觉,会严重影响身体健康。午时宜小睡,正午只要闭眼睡着3分钟,等于其他时间睡两个钟头等。看到此,经常熬夜的人表示更睡不着了,人体真的最佳睡眠时间表吗?

北京大学第六医院精神科医学博士范滕滕表示,人体最佳睡眠时间表是因人而异的,没有一定的标准。因为人与人之间差异很大,有些人是“百灵鸟型”,即早睡早起,还有人则是“猫头鹰型”,喜欢晚睡晚起。当然,由于工作压力、年龄的增长,睡眠时间也在不断地变化。

“但无论是哪种睡眠类型,建议保持规律的作息,如规律的上床、起床时间,白天进行适量的有氧运动。如果出现异常的睡眠问题,应当到专业的医疗机构进行诊疗和评估。”范滕滕说。(科技日报)

① 体重
理想体重 = 身高 (cm) - 105 (±10%)

| (自身体重-理想体重) | 评价 |
|-------------|------|
| 理想体重 | |
| < -20% | 极度消瘦 |
| < -10% | 消瘦 |
| > 10% | 超重 |
| > 20% | 肥胖 |

② 体质指数,用BMI表示。

| BMI (kg/m ²) | 评价 |
|---|--------------|
| BMI = 体重 (kg) / 身高 ² (m ²) | |
| 18.5~23.9 | 正常值 |
| < 18.5 | 消瘦或慢性营养不良 |
| < 16 | 重度蛋白质-能量营养不良 |
| < 16-16.9 | 中度蛋白质-能量营养不良 |
| < 17-18.4 | 轻度蛋白质-能量营养不良 |

4. 营养建议

对于病情较重的患者,建议与营养专科医生联系,开具营养处方,进行营养治疗。对于病情较轻的患者,建议营养均衡,食物多样,摄入的总热量和体力活动相匹配,达到或维持理想体重。具体建议如下:

- 选择粗细粮搭配,多摄取蔬菜和水果。
- 限制动物脂肪和油炸食品。
- 适当限制胆固醇。适当增加蛋白质,多选用鱼类和大豆类制品。
- 适当食用香菇、蘑菇等菌类食物及紫菜、海带等海藻类食物,以补充维生素、膳食纤维和矿物质。
- 限制钠盐,每日应在5克以下。
- 戒烟和控制饮酒。
- 食物尽量切碎、加工得柔软,有利于吞咽。

5. 吞咽障碍的营养管理

重点注意:
在决定营养方式前,应首先判断其吞咽功能。在选择营养支持途径前需对患者进行个体评估,选择置管方式。由专科医生根据病人的具体情况进行判断,并确定管饲的方式、方法,管饲食物的总量、浓

度、频次、输入的速度等。详细诊疗需咨询专科医生。

6. 怎样制作匀浆膳?



重点注意:
① 家庭制作匀浆膳要注意营养均衡,品种多样,粗细搭配,要有鱼、肉、蛋、奶、大豆、水果及坚果和菌类。
② 打匀浆要注意卫生,洗净煮熟是关键,搅拌机的清洗和消毒也很重要。
③ 当餐食物当餐做,如果一次做的比较多,盛于干净食盒中加盖保存在冰箱中,24小时内吃完。再次加热时边煮边搅动,以免结块堵塞。
④ 糖尿病患者不宜加糖。
⑤ 制作时需佩戴口罩。
(市中医康复医学科朱海花 供稿)

三法应对“倒春寒”

挟风邪、湿邪共同为患,阻遏人体阳气升发,使一身气机不畅。对外卫气不固,易感染疫病;对内导致脏腑功能失调,诱发多种疾病。对本来就属于虚寒体质的人来说,不妨试试下面3个方法应对倒春寒。

1. 吃药膳。红糖姜苏饮:取生姜一块,拍扁后切碎;紫苏叶3克,洗净后捻碎;陈

皮一小块浸泡,把生姜和紫苏放进煲中加水煮开后,放少量红糖。趁热频频饮用,使微微出汗,以汗液透解风寒之邪。砂仁鲫鱼汤:新鲜鲫鱼宰杀后在锅中煎至两面金黄,把砂仁3克、陈皮一小块放进鱼腹中,生姜(一块)拍扁。上述食材放进汤煲大火烧开,小火再煲30分钟,撒葱白调味后饮用。

2. 艾灸。艾叶性温,其纯阳之性再加上艾火的热力可“走三阴通十二经”,可行气活血、温经通络、驱寒逐湿,是抵御倒春寒最好的外治法之一。平日形寒肢冷者,可

艾灸督脉、足三里、关元、命门等穴位;反复呼吸道感染、风寒初起者,可灸位于颈背部的风池、风门、风府;食少便溏、神疲乏力等脾胃虚寒者,可艾灸或隔姜灸中脘、神阙、气海等穴位;风、寒、湿邪痹阻关节,关节冷痛者,可直接艾灸关节部位。

3. 拔火罐。平素体质强壮之人,在倒春寒中若不慎感受寒湿之邪,引起肌肉酸痛、头重如裹等症状,可以试试拔火罐。拔火罐有驱寒逐湿、疏通经络之功,但它是泻法,只适合身体壮健之人,多拔易伤正气,虚人忌用。(生命时报)

五种思维模式催人老

衰老不仅是一种生理现象,还是心理现象。一个人的心态或思维对其保持年轻起到重要作用。诺贝尔生理或医学奖得主伊丽莎白·布莱克本以及健康心理学家伊丽莎·艾波联合开展研究,发现是端粒(染色体末端,也是染色体的保护帽)的长短,控制了细胞和人体的寿命,而一个人生活和思维方式会改变端粒长短,进而影响衰老的快慢。在他们的著作《端粒效应》一书中,两位科学家指出5种思维模式催人老,应该努力克服。

1. 愤世嫉俗。有些人总是抱有愤世嫉俗的心态,对他人或事情总是看不顺眼。愤世嫉俗的人老认为是他人不值得信任,有一种莫名的怒火。研究发现,愤世嫉俗程度高的人,通常端粒较短,而且更可能罹

患心血管疾病,代谢疾病甚至早亡。

2. 消极悲观。这样的人倾向于关注生活中负面、不好的一面。消极悲观的人染色体的端粒较短,这也与许多研究吻合,这些研究显示,相较乐观人士,悲观的人寿命更短,而且职场上的发展也没有乐观的人走得更远、更快。

3. 忧虑重重。所谓忧虑重重,就是脑海里一遍遍地回放担心忧虑的事。如果一个人总爱莫名担心,纵然是导致忧虑的源头已经消失,身心仍然会长时间处于承压应激状态,体现为心率升高、长时间高血压以及压力激素一皮质醇水平升高。实验室研究发现,忧虑重重的人更可能罹患抑郁或焦虑,而且端粒较短,衰老加速。

4. 压制情绪。也就是总是刻意地压抑一

些不想要的念头和感受,对负面念头和感受的压制或回避,与端粒较短相关联,会加速一个人的衰老。

5. 思绪游离。哈佛大学一项研究发现,人们47%的时间在思绪游离。相较于专注于此时此地,思绪游离的人更可能压力大、不快乐;而一个人专注于手头的事情,不管是加班、打扫卫生或坐地铁,都可能更轻松、愉悦。

保持年轻,除了加强健康的生活方式(锻炼方式,充足的睡眠和吃健康的食物)之外,还要注意调整思维、心态。学会观察



和调节自己的愤怒等负面情绪,不要老觉得别人针对你;尝试找到每一件事的积极面,相信好的事情会发生;专注当下,思前想后没有益处;不要回避消极的想法,可以通过冥想、转移注意力等方式放松。(生命时报)

国家药监局为两类药再加警示语



甘草片、感冒药、止痛片等常用药,如今要慎用了。近日,国家药品监督管理局发布公告,修订复方甘草片、对乙酰氨基酚常释及缓释制剂说明书,对其用法用量、不良反应、注意事项都有修改,有些药品还增加了禁用人群。北京医院药理学部主任胡欣表示,这是国家为保障公众用药安全做出的修订,旨在发出必要的药物警戒,提醒医患安全用药。

◆ 复方甘草片

复方甘草片是家庭常用镇咳类药品,此次修改内容包括:“警示语”中增加“本品含阿片粉,运动员慎用”;“不良反应”增加了该药对胃肠道、皮肤及其附件、神经系统、呼吸系统、心血管系统等方面的不良反应;“禁忌”项包含“对本品及所含成分过敏者禁用、醛固酮增多症患者禁用”;“药物相互作用”应包含服用本品时注意避免同时服用强力镇咳药。

胡欣说,作为我国独有的传统药品,

复方甘草片的使用度和接受度都很高。该药从甘草中提取,虽不像阿片类药物那样会成瘾,但仍具有一定的兴奋作用,运动员应慎用。甘草有弱皮质激素样作用,长期、大剂量应用,可能引起水钠潴留、低血钾、高血压和心脏损害。为避免过量服用,建议不要吞服,代之以含服更好,如服用3~7天症状未缓解,请及时就医。复方甘草片中还含有八角、茴香、大料油等成分,服用前务必阅读说明书,避免发生成分过敏反应。

除了片剂,早在2017年,药监局还对“复方甘草片口服溶液”说明书进行了修改。由于溶液中含酒精,要求服药后不得操作机械、驾驶,且不能与头孢等抗生素联用,以免产生双硫仑样反应,威胁健康。

◆ 对乙酰氨基酚常释制剂(处方药)

对乙酰氨基酚,俗称“扑热息痛”,是各种感冒药中的常见成分,又称乙酰氨基酚、退热净等。该成分有解热镇痛作用,解

热强度与阿司匹林相似,但镇痛作用较阿司匹林要弱,仅对轻、中度疼痛有效,且无明显抗炎作用。

此次的单方处方药说明书中,做了如下修改:“不良反应”项增加“过量使用对乙酰氨基酚可引起严重肝损伤”;“禁忌”项增加“对本品过敏者禁用”;“注意事项”增加了严重肝损伤、过敏体质者慎用等内容,且应避免合并使用含有对乙酰氨基酚或其他解热镇痛成分的药品,以避免药物过量或导致毒性协同作用。

胡欣解释说,对乙酰氨基酚是个老药,国内外都曾广泛使用,美国的用量规定是每天不超过4克。但近年来,关于它的不良反应报告越来越多,少数患者服用后可能出现致命、严重的皮肤不良反应,因此超剂量使用引发肾损伤的案例也不少见。根据我国专家共识,建议对乙酰氨基酚的每日口服最大剂量不得超过2克;用药期间如发现全身乏力、食欲不振、厌油腻、恶心、上腹胀痛、尿黄、目黄、皮肤黄染等表现,应立即停药并就医。

◆ 对乙酰氨基酚缓释制剂(非处方药)

以对乙酰氨基酚为成分的复方制剂众多,相关剂型包括胶囊、滴剂、颗粒、片剂等。这些复方制剂中的对乙酰氨基酚含量要比单方制剂少,但仍需注意不良反应。

其非处方药的说明书对警示语和注意事项做了统一修改:“警示语”中增加“过量使用对乙酰氨基酚缓释制剂可引起严重肝损伤,长期饮酒、肝功能异常者使用对乙酰氨基酚发生肝损伤的风险更高”;“注意事项”中增加了“N-乙酰半胱氨酸是对乙酰氨基酚中毒拮抗药,宜尽早应用,12小时内给药疗效满意,超过24小时

疗效较差”。

药监局还特别对两种常见的缓释剂型,即“对乙酰氨基酚缓释片”和“对乙酰氨基酚缓释干混悬剂”提出了修改要求。“用法用量”中,将用量修改为“成人和12岁以上儿童一次1片,若持续发热或疼痛,每8小时一次,24小时内不超过3次”;“不良反应”增加“过量服用对乙酰氨基酚可引起严重肝损伤”;“注意事项”增加“严格按说明书使用,成人或儿童过量服用无论是否出现不适症状,均应立即就诊”。

胡欣强调,鉴于对乙酰氨基酚可能带来的肝损伤,儿童、老人的服用剂量应遵医嘱,不可自行调整,尤其是12岁以下儿童,肾功能发育不完全,容易造成不可逆损伤。这类药物平时应放置在儿童接触不到的地方,以免误服。

除上述两大类药物,国家药监局的修订公告还对两种复方药提出了说明书修订建议。

氨酚氯雷伪麻缓释片、氯雷氨酚伪麻缓释片,均可缓解感冒症状,如打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、咽喉不适、乏力、发热、肌肉酸痛、头痛等。过去,这两种药物也被用于过敏性鼻炎的治疗,但此次修订意见要求,说明书应在“适应症”中删除“季节性过敏性鼻炎”,并在“不良反应”和“注意事项”中增加“严重肝损伤”,强调不可“长期使用、短期内超剂量使用”。

胡欣说,这是因为临床发现,两种药物中含有的抗过敏成分不够,对季节性过敏性鼻炎的疗效十分有限。她同时提醒,长期服用该类药物需定时检查肝生化指标,一旦发现异常,或出现乏力、食欲不振、厌油腻、恶心、上腹胀痛、尿黄等表现,应立即停药并就医。(生命时报)