

全国近视防控宣传教育月： 每日充足户外活动 有助预防近视

今年3月,是我国第8个全国近视防控宣传教育月。眼睛是心灵的窗户。儿童青少年由于课业压力大、电子产品使用时间长等因素,很容易导致近视发生。北京大学人民医院眼科主任医师王凯在接受采访时表示,充足的户外活动,有助于孩子预防近视。

王凯介绍,户外活动预防近视主要与多巴胺有关,室外较高的光照水平会促进眼睛释放更多的多巴胺,延缓眼轴增长,从而起到预防近视的效果。此外,户外强光照射使瞳孔缩小、景深加深、模糊减少,也认为可能对抑制近视发生起到一定作用。

“一般建议每天户外活动不少于2小时,或者每周累计达到14小时,幼儿每天户外活动时间可适当增加到3小

时以上。”王凯提示,如果孩子每天很难有2小时及以上的户外活动时间,可以多利用碎片化时间来补齐,如课间休息、体育课、晨练、中午的休息时间都是进行户外活动的好时机。孩子可在这些时间走出教室,望望远方,让眼睛休息一下。家长也可鼓励孩子多走上路上下学,在周末去户外玩耍或运动,补充光照。

有哪些推荐的户外运动?王凯表示,球类运动是优先推荐的户外运动方式。在打球时,双眼追踪球类远近运动轨迹,可以有效锻炼眼外肌、睫状肌,促进眼部血液循环。跑步、做操、散步等也是不错的户外运动方式。总之,加强户外运动,尤其是进行有氧运动,对儿童青少年近视防控是有益处的。



养宠物、喝蜂蜜、吃花粉…… 以毒攻毒 能打败过敏吗?



帽子、护目镜、口罩……街头出现了越来越多武装到“牙齿”的人们,“一把鼻涕一把泪”地提示大家北京地区已进入花粉高峰期,春天过敏季已经来了。

喝蜂蜜水、吃花粉、养宠物……很多“过敏星人”在抗争的路上,尝试各种偏方、高招儿,跟过敏“死磕”到底!他们的努力是徒劳吗?

过敏可以根治吗?到底怎样才能减少过敏的发生?为啥此前从不过敏,到了四五十岁突然就中招了?笔者采访北京大学人民医院呼吸与危重症医学科主任医师马艳良、耳鼻咽喉头颈外科主任医师王昱,对大家关注的过敏疑问答疑解惑——

为什么你过敏而他没事?

过敏,可以说越来越常见了。据估算,我国过敏性疾病患者的数量或以亿计。想要了解过敏,先要搞清楚“过敏原”,顾名思义,就是引发过敏的因素,包括食物(如小麦、大豆、花生、鸡蛋等)、吸入物(如花粉、螨虫等)、微生物(如细菌、霉菌等)、昆虫毒素、药物(如磺胺、青霉素)等。

每个人的体质不同,过敏原不同。加之过敏原与个体的内因有关,即过敏体质。所以在同等情况下,对于同样的物质,有的人可能容易过敏,而有的人则不会。临床上,还经常见到,父母不过敏,孩子会过敏,也是源于孩子的成长发育与父母的体质是不完全一样的。

值得注意的是,长期的不良生活习惯,如喝酒、大量抽烟、熬夜、不规律饮食等,可能导致机体免疫力紊乱,从而增加过敏的风险。

过敏反应类型中,最常见的是I型过敏反应,也称为速发型过敏反应或超敏反应,是机体接触过敏原后数秒或数分钟内发生的反应。当我们身体的免疫系统首次接触到过敏原时,会把它认为是“敌人”,分泌并释放抗体(蛋白质),特别是免疫球蛋白E(IgE)抗体,并在体内形成记忆。一旦再次接触这种过敏原,就会释放出大量过敏原特异性IgE抗体捕获过敏原,并引发一系列化学物质的释放,导致血管扩张、血管通透性增加以及平滑肌收缩,进而引发红肿、皮肤瘙痒、流涕打喷嚏、呼吸苦难等过敏症状。

目前,不管是过敏性鼻炎,还是过敏性鼻炎哮喘等过敏性疾病,都是可以治疗的。专家建议,不要过于担心过敏,更不用因过敏去焦虑,因为焦虑也是诱发过敏的一个重要原因。过度焦虑可能激发身体的免疫反应。请大家一定要正视过敏,科学应对。

过敏与年龄增长有关系吗?

有一定的关系。随着年龄的增长,人体的免疫系统、皮肤状况、生活环境等都会发生变化,这些变化都可能影响过敏反应的发生。

临床上可以见到以前一直正常,到四五十岁开始过敏的病例。这是因为过敏反应属于多基因遗传,通常不是出生后就很快发病。受遗传因素的影响,患者有多个基因位点和区域与过敏易感性相关。通常在同样环境下,比别人更容易发生过敏反应,出现过敏疾病。

除了遗传因素,环境因素也起着重要的作用。过于清洁的环境使得感染性疾病的减少、污染的环境(PM2.5、PM10接触多)、压力过大等外界因素可能导致个体免疫系统发生敏感,进而引发过敏反应。因此,要预防和减少过敏体质的形成,既要关注遗传因素的作用,也要注重环境因素的影响。

有一种发生在65岁以上的老年型鼻炎,此类患者并非典型的过敏性鼻炎,年轻时不发病,到一定年龄出现临床症状。常见症状以水样鼻涕为主,而其他症状相对较轻。其主要原因是老年人鼻黏膜的神经敏感性发生改变,副交感神经敏感性增高,出现以流涕为主要症状的鼻炎,使用胆碱受体拮抗剂能有效缓解流涕症状。

多接触自然能“抗敏”吗?

过敏患病率增高,其中一个很大的原因是过于干净的环境。早期的一些研究也发现,农场里的孩子,从小生活在充满自然微生物和尘土等不太卫生的环境中,却让他们的免疫系统得到了锻炼,增强了其抵御过敏的能力,反而出现过敏的几率更少。

研究证实,学龄前尤其是新生儿期是孩子免疫系统形成的重要时期,早期免疫接触抗原(不论是天然或人工的)

后,极易导致终生或长期的耐受,会将环境中的刺激物默认为“朋友”。而在成人后再接触到陌生的过敏原,则会激活一些过度的免疫反应。

反之,如果过度清洁环境,缺乏必要的微生物刺激,在成人之后再接触,免疫系统会把它认为是异常的物质,就会发生一系列过度反应,这就是过敏。所以说,在儿童早期,增加与自然环境的接触,有可能会降低将来出现过敏的几率。

但专家提示,并不意味着所有孩子都能通过这种方式避免过敏。对于过敏问题,仍需要综合考虑多种因素,并采取适当的预防和治疗措施。

此外,不少研究已经发现,过度使用抗菌产品和清洁剂,可以破坏皮肤上的微生物平衡,造成皮肤上屏障功能的损害,皮肤更容易受到外界刺激和感染,且与各种皮肤和黏膜过敏性疾病有关。因此,为了维护健康的免疫系统,避免过敏反应,大家应该避免过度清洁和过度使用抗菌产品,同时保持适度的卫生和清洁。

小孩养宠物能预防过敏?

不一定。国外的很多研究认为,早期接触宠物能够减少孩子过敏的风险。但目前并没有特别明确的相关研究。

但从临床上来看,一些孩子在接触宠物后还是有可能引起过敏的,这可能因为我们居住的环境是不同的。相对于城市公寓狭小的空间,在农场等相对开放、宽敞的环境接触宠物带来的各种过敏原的浓度相对是比较低的,发生过敏的几率也会降低。

此外,鱼类、鸟类或其他爬行动物也可能引起过敏反应。

多吃益生菌可以减少过敏?

肠道菌群是由多种细菌、真菌等微生物组成的复杂生态系统,它们在人体内发挥着重要的生理功能,如参与食物消化、合成维生素、抵抗外来病原体等。

作为城市人,我们吃的基本上是在超市购买的经过杀菌消毒的食物,长此以往,本该各族菌群“昌盛”的肠道,变得越来越单一,破坏了肠道内的菌群平衡,有害菌可能趁机繁殖,从而引发肠道问题。

在现代生活方式下,益生菌因其改善肠道健康、增强免疫力、促进营养吸收等方面的益处,受到了广泛的关注和追捧。

不是可以通过益生菌来增加肠道里的菌群来预防过敏?目前仅有少数的实验,还没有一些得到大规模研究的支持。总的来说,多吃益生菌可能对减少过敏有一定帮助,但不能作为过敏规范的治疗方法。

喝蜂蜜 吃花粉能增强抗敏能力?

的确,民间有一些防过敏的妙招儿。比如少量多次喝蜂蜜或吃花粉,“以毒攻毒”的策略预防过敏发生,这种方法,并没有明确的科学共识。

蜂蜜,自古以来就被认为是一种营养丰富的食品和药品,具有消炎、祛痰、润肺、止咳的功效。很多人认为,蜂蜜中含有微量的蜂毒和花粉颗粒,对花粉过敏的患者希望通过少量、循序渐进的服用蜂蜜,让身体接纳花粉,减少过敏反应。

蜂蜜是蜜蜂从花朵中采集花蜜并经过在蜂巢中限制而成的天然食品,它含有丰富的营养成分,如糖分、维生素和矿物质等。而花粉则是植物的雄性生殖细胞,通过风或昆虫进行传播。

虽说蜂蜜具有一定的抗过敏作用,但它并非治疗过敏症的万能良药。蜂蜜和花粉虽然与花朵有关,但它们本身并不直接引发花粉过敏症。花粉过敏症通常是由于人体对特定植物的花粉产生过敏反应,导致呼吸道、皮肤或消化系统部位出现不适症状。

对于花粉过敏的患者来说,了解并避免接触自己的过敏原是最重要的。

多运动能改善过敏体质吗?

过敏,通常是由于个体属于过敏体质所引发的,这种体质可能是在先天遗传基础上形成的一种特异体质,也可能是身体免疫力下降所造成的。由于过敏与遗传和环境等多种因素有关,所以过敏通常不能根治。

多运动可以增强身体免疫力,提高身体抵抗外界过敏原的能力,有助于改善过敏体质,但避免接触过敏原更加重要。还需要积极配合医生进行治疗,以及日常生活中做好护理工作,来改善过敏的症状,降低过敏发作的概率。

头痛如何缓解? 专家支招

经历过头痛的人都知道,头痛发作起来疼痛难忍,精神无法集中,严重时会影响生活和工作。那么,引起头痛的原因一定是在头部吗?如何缓解头痛?为此,人民网采访了首都医科大学附属北京地坛医院神经外科主任冯恩山。

冯恩山介绍,可将头痛分为以下四大类:神经痛,由于神经周围的物理或化学因素刺激,沿着神经走形的方向引起头痛;痛性神经痛,因为神经本身的结构或功能有病理理性改变造成神经分布区的疼痛;原发性神经痛,疼痛的原因尚未明确,偏头痛、丛集性头痛、紧张性头痛等均属于该类;头部以外的其他原因造成头痛,如牙疼、感冒、发烧、颈部疾病等引起的头痛。

吃止痛药缓解头痛可行吗?冯恩山表示,无论是神经痛还是痛性神经痛,理论上吃

止痛药是有一定作用的,但想完全控制住该类疾病,止痛药作用仍存在一定的局限性。一部分神经痛可以通过药物治愈,另一部分则需要其他干预方式。对于痛性神经痛,应该去除病理性的改变,如炎症、肿瘤压迫等。

“截至目前,原发性头痛的机制有待进一步研究,因其复杂性,要根治有一定难度。”冯恩山建议,在日常生活中,应避免熬夜、喝酒、劳累、应激、紧张等可能诱发头痛的因素,可通过心理调节与保持规律生活等方式来减少头痛发作。

“出现头痛症状时,应及时前往医院,通过检查来排除病因、辅助诊断。通常包括血管的检查、核磁的检查以及查体,再结合医生经验,进行全方位的综合考虑。另外,还可能需要做影像学检查排除颈部病变。”冯恩山提示。



糖尿病老人最容易蛋白质不足! 教你如何帮长辈吃够量

《中华糖尿病杂志》近期发布了《中国老年糖尿病诊疗指南(2024版)》。用了十七个章节,从老年糖尿病及其并发症的流行病学、诊断、分型、预防、教育、管理、用药等多方面,在2021版指南基础上,对老年糖尿病的管理路径进行了进一步细化和优化。

新发布的中老年糖尿病诊疗指南 强调了哪些营养治疗要点?

大家都知道,对于所有年龄段的糖尿病患者而言,“营养治疗”都是治疗基础,应贯穿于糖尿病治疗的全程。这对于实现血糖、血压、血脂控制目标,维持目标体重,以及预防或延缓糖尿病并发症均具有重要作用。

在本次指南的营养治疗部分,除了再次强调对老年糖尿病患者进行营养评估和营养风险评估的重要性,还特别强调了以下几点。

关键点1:营养治疗方案的制订,务必个体化

由于老年人已经在长期生活中形成了自己的饮食习惯(改变起来较为困难),应当基于老人固有的饮食习惯,结合他们改变饮食结构的意愿强烈程度、健康食物的获取能力等做适当调整。

关键点2:监测碳水化合物的“质”与“量”

以延缓血糖升高、减少血糖波动、改善血脂水平为目标,在老年人能力范围内(比如咀嚼能力、胃排空能力、消化能力等等),在进食碳水化合物的同时摄入富含膳食纤维的食物。不过,指南并没有给出碳水化合物的具体摄入量,因为“老年糖尿病患者的最佳碳水化合物摄入量尚无定论”。同时提到:胃轻瘫和胃肠功能紊乱的老年患者,需避免过量摄入膳食纤维。

关键点3:关注老年患者三餐中碳水化合物、蛋白质与蔬菜的进食顺序(将富含碳水化合物的食物进食时间延后(也就是放在每一餐的后半段吃),有助于降低餐后血糖的增加幅度,帮助餐后血糖更平稳。

关键点4:需适度增加蛋白质摄入保证饮食能量摄入充足,以避免肌肉蛋白分解,且由于老年糖尿病患者肌肉含量较低,需适度增加蛋白质摄入。指南特别建议:以富含亮氨酸等支链氨

基酸的优质蛋白质摄入为主(如乳清蛋白)。另外,长期食物摄入不均衡的老年糖尿病患者应注意补充维生素和矿物质。

本文我们要讨论的重点就是“关键点4”,是关于蛋白质的。蛋白质对于老年人的身体状况来说非常重要!接下来就是需要强调的重要核心内容。

不同身体情况的老年人分别需要多少蛋白质?

健康老年人需每日摄入蛋白质1.0-1.3克/千克;

合并急性慢性疾病的老年患者需每日摄入蛋白质1.2-1.5克/千克。

合并肌少症或严重营养不良的老年人每日至少摄入蛋白质1.5克/千克。

有糖尿病的老年人,就属于“合并慢性疾病的老年患者”。他们与没有糖尿病的老年人相比,发生营养不良的风险更高,发生肌少症的风险也增高。因此,尤其需要重视饮食蛋白质的摄入量是否达标。除动物蛋白外,也可选择优质的植物蛋白。

在体重达标、能量摄入充足的前提下,一名60千克体重的糖尿病患者需要72-90克蛋白质,一名70千克体重的糖尿病患者需要84-105克蛋白质,以此类推。

蛋白质摄入若都来自肉蛋奶 容易给老年人肾脏增加负担

当我们看到这些克数的时候,一定不要误以为要吃够可以提供这么多克蛋白质的肉蛋奶豆腐!因为:这个克数包括了植物性食物(粮食、蔬菜、水果)所提供的蛋白质!它们至少提供我们全天蛋白质摄入量的1/3以上哦!

如果上述所需蛋白质的克数都来自肉蛋奶豆腐会怎样?——老人的蛋白质摄入量有可能会超标,并给肾脏增加代谢负担(先假设他们能吃进去那么多的动物性食物+豆制品)。

如何学会自己计算食物中的蛋白质含量?

蛋白质的含量。如果外包装没有,或者买的散装粮食,可以按照每100克平均6克蛋白质的量来计算。因此,如果老人一天吃了200克生重的主食,就获得了12克左右的来自粮食的蛋白质。

奶类:外包装上都有营养成分表,每100克含2.5-4.0克蛋白质不等。如果老人一天奶制品总量350毫升,一般都能获得不少于10克蛋白质(往往比这个量高)。

鸡蛋:一个整鸡蛋大约提供7克左右蛋白质,蛋清、蛋黄各提供3.5克蛋白质。

瘦肉及水产:猪牛羊鸡鸭鱼虾贝蟹的蛋白质含量略有不同,可以粗略按每100克瘦肉部分提供18-20克蛋白质计算。如果老人一天吃了150克瘦肉或水产(生重),约等于30克蛋白质。

豆制品:内酯豆腐和日本豆腐的蛋白质含量低一些,老豆腐含量高一些,与豆腐的“结实”程度及用料有关。大家可以按平均每100克提供5-6克蛋白质粗略计算。

蔬菜水果:按一天400-500克蔬菜和200-250克水果(都是生重),大致提供总量5-6克蛋白质。

坚果种子类:按照平均每100克提供20克蛋白质计算即可。如果一天吃了30克左右,约获得5-6克蛋白质。

如果按上述食物量完成全天饮食,家里老人可获得约75克蛋白质,这对于体重60千克左右的老人,肯定达标了。而对于70千克体重的老人,如果按上述各组食物量,额外再加50克生重粮食和150毫升奶制品,也能达标,否则就不够。

年龄较大或患有其他共病的老人吃不够蛋白质该怎么办?

以上是假设老人食欲佳、咀嚼吞咽能力正常、消化功能正常的量。但如果老人年龄较大,或患有其他共病,则很有可能通过食物吃不够这些量。在全天饮食能量充足的基础上,如果老人没有能力吃够肉蛋奶鱼豆这些蛋白质含量高的食物,可以借助蛋白质补充剂。

市面上的蛋白补充剂多以粉状为主,也有少量液态形式的。无论何种质地,建议首选乳清蛋白来源的产品,其次是乳清蛋白+大豆分离蛋白,再然后

是大豆分离蛋白或其他植物蛋白来源的产品。

相比而言,乳清蛋白补充剂吸收率及生物利用度更高,大豆及其他植物蛋白的价格更亲民。如果老人的消化道症状较严重、消化吸收困难,也可以选择水解蛋白或小分子肽配方的蛋白质补充剂。不过这类产品价格更高,因此不推荐没有消化问题的老人使用。

关键点1:如何正确选择蛋白质补充剂?

对于普通非水解配方的蛋白质补充剂,大家可以通过对比“配料表”及“营养成分表”来选择。在配料表标注质地相同、蛋白质来源的前提下(比如都是来自乳清蛋白,且都是粉状),看营养成分表上每100克产品实际含蛋白质的克数,越高表示该产品实际可以提供的蛋白质的量越多。

例如,产品A中每100克产品含75克蛋白质,而产品B中每100克产品含85克蛋白质,那就选B。当然,也要对比价格,选择自己认为性价比更合理的。

以大豆、豌豆、粮食等为蛋白质来源的蛋白粉,总体上价格会更亲民,但蛋白质的含量和吸收率会比乳清蛋白来源的略低一些,大家可以量入为出选择。

还有个小知识:没有蛋白质含量100%的蛋白粉,所以,在折合成实际吃进肚的蛋白质的量的时候,需要自己手动计算。

关键点2:如何正确使用蛋白质补充剂?

根据前面提供的天然食物所含蛋白质的量,可以大致计算出家中老人经由天然食物摄入的蛋白质的量。如果没有满足需要量,缺多少就额外服用多少蛋白质补充剂。

比如缺10克蛋白质,那就额外补充12-15克蛋白质粉。可以加入粥、谷物糊糊、牛奶、豆浆等流质或半流质食物里。

如果老人同时存在肌少症问题,需要额外服用更多的量,以实现通过全天饮食+蛋白质补充剂达到1.5克/千克的蛋白质摄入量目标。

如有条件,最好能求助医疗机构的营养师,在评估老人饮食及营养风险后,给出具体的饮食及营养补充剂使用方案,会更为稳妥。