

# 康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 807 期 | 2020 年 8 月 31 日 星期一 本版编辑: 潘嘉毅 视觉设计: 戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

## 家长做好开学七件事

### 完成四项准备

● **规律作息要调整好** 充分规律的休息是保证免疫力正常发挥的不二法门。暑假与新学期“时差”的变化,要求家长按照上学时间,督促孩子早睡早起,按时休息,睡前远离手机、iPad、平板等电子屏幕,调整好生物钟。

● **合理营养要搭配好** 虽然处暑已过,但是暑热难消,这段时间里,孩子的消化功能相对减弱,餐食忌过饱过饥、暴饮暴食、凉热失当。家长在饮食安排上应当以清淡且富有营养、易于消化的食物为佳。肉、奶、蛋、禽、鱼、虾以及豆制品都是非常好的蛋白质来源,在烹制过程中要注意少油少盐,避免浓油赤酱、过甜和粘腻的饮食。日常膳食中,瓜果蔬菜必不可少,尤其是含钾丰富的蔬果,能够补充随汗水丢失的钾盐,比如橙子、香蕉、葡萄、西红柿和各种绿叶蔬菜。花色搭配上最好多种多样,以提振暑热导致的食欲不振。体育课等剧烈运动后及时补充水分,但忌大量饮用冷饮和含糖饮料,避免出现胃肠不适以及电解质紊乱。

● **健康心态要建设好** 家长要仔细观察孩子的心理变化,通过一起参加家务劳动、体育运动,与孩子充分沟通,掌握孩子的心理状态,排除入学前的焦虑和紧张,避免出现入学后心理上的不适应。

● **卫生习惯要培养好** 在家和孩子一起重新温习入学、入园后需要掌握的卫生习惯,例如佩戴合适口罩、勤洗手、注意打喷嚏的正确姿势、不乱揉眼睛和鼻子、餐具水杯专人专用等。

开学了,中小學生如何做好个人防护,尽快适应学校集体生活呢?其实,只要家长做好以下7件事,就能帮助孩子顺利进入学生角色,在菁菁校园里健康成长。



对于幼儿来说,长时间佩戴口罩是一项不可能完成的任务,因此个人卫生是需要重点培养的良好习惯。很多家长会给孩子准备免洗的手部消毒用品,然而,对于预防传染病而言,最好的是经常用清水洗手,而不是手消。一方面反复免洗手消对于幼儿的皮肤是一种刺激,可能会诱发湿疹等皮肤疾病,其次手消并不能完全消灭各种病原,比如常见的诺如病毒。

总之,勤洗手更靠谱。流动清水+肥皂洗手,温和、刺激小,是预防各类传染病最有效的方法。进食前、碰触口鼻前、如厕后、外出回来后、和宠物玩耍后、打喷嚏后、擤鼻涕后,以上情况都需要洗手。

### 落实三个配合

● **配合全市的疫情防控管理** 根据教委、卫健委的相关规定,家长每天需要向

学校如实上报孩子和同住亲人的健康状况,早晨离家上学前做好体温监测;若出现发热、咳嗽、头痛、乏力等不适,不隐瞒病情,如实向所在学校老师反映。

● **配合学校的防疫工作** 根据所在学校的作息时间和规定,分批接送孩子,避免聚集等候、放学串门、在外闲逛。休息日避免去外地游玩,不去人员密集的公共场所。如果孩子出现发热,需要向学校通报,及时到指定医院的发热门诊就诊。

● **有症状后配合医生诊治** 开学后孩子难免出现头痛脑热、腹痛腹泻等不适,此时不要讳疾忌医,而应去医院寻求医生帮助。来到医院后,应当服从医院管理,根据不同的症状,医院会安排孩子进入发热门诊还是普通儿科门诊就诊。

**肖园** (上海交通大学医学院附属瑞金医院儿内科学科副主任医师) 图 TP

### 医周健闻

#### 1 揭开病原宏基因组学技术的神秘面纱

随着mNGS技术平台的完善和临床研究的增多,mNGS在临床上的运用将越来越广泛。mNGS中文全称是宏基因组新一代测序技术,mNGS在感染性疾病分子诊断领域大显身手,尤其在新冠肺炎的病毒检测中发挥出色,科学家采用mNGS系统发现了新型冠状病毒。

mNGS不依赖于传统的微生物培养,直接对临床样本中的核酸进行高通量测序,能够快速、客观地检测临床样本中的多种病原微生物(包括病毒、细菌、真菌、寄生虫),尤其适用于危急重症和疑难感染的诊断。

日前2020华大基因感染分子诊断高峰论坛上,临床、检验等感染相关领域的学者专家,就感染性疾病分子诊断的现在与未来,以及临床宏基因组学技术的发展与应用两大专题进行沟通交流。一系列病原分子诊断的新产品也在论坛上发布。

中国工程院院士闻玉梅教授对感染性疾病的防控、诊断与治疗,以及分子诊断技术发展提出了独到的见解和展望。她指出,分子诊断在传染病病原体诊断中是重要一环,临床上,分子诊断与传统生物学诊断要建立更多联系,实现更多结合,才能发挥更好的作用。免疫学是人与病原体斗争的基础,免疫治疗的基因分型尚缺乏相关的研究,科研创新的空间相当大。

复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏教授提出,中国感染性疾病mNGS在临床转化应用上已经走在世界前面。未来临床感染诊断的发展方向,应该不只是mNGS一种技术,而是多种技术共同发展,包括了传统技术以及新技术联合使用,从而满足临床感染诊断的需求。

北京协和医院神经外科关鸿志教授结合国内外脑脊液多中心的研究成果,认为mNGS是重要的神经感染性疾病精准诊断技术,目前脑脊液mNGS临床转化正在进行中。

上海交通大学医学院附属瑞金医院感染科张欣欣教授总结道,感染性疾病快速精准诊断,能推动感染性疾病精准医学的发展,开拓现有疾病诊断、治疗和控制模式的新路径,促进跨学科、跨领域的交叉融合,最终为广大患者的健康谋福祉。

柏豫

#### 2 中医药防治新冠 助力人类健康

当前,新冠疫情重塑了全球健康面貌,在新环境下,中医药如何防治新冠,助力人类健康,日前多位院士对此展开了深入探讨,发表了各自的观点。

面对此次新冠肺炎疫情,中医药通过临床应用,表现出良好的疗效,发挥了一定的防治作用。中国工程院院士钟南山教授指出,中医药可提高人体的固有免疫功能及部分获得性免疫功能,在防治病毒传染性疾病的进程中使患者获益。

清肺解毒与化痰止咳,是治疗病毒呼吸道传染性疾病的两个重要方面。中国工程院院士张伯礼教授指出,在抗疫期间筛选出的包括连花清瘟在内的“三药三方”,临床疗效确切,有效降低了新冠肺炎发病率、转重率及死亡率,促进了核酸转阴,提高了治愈率,加快了恢复期康复。

中医药复方包括麻杏石甘汤、银翘散、红景天等,治疗新冠肺炎的论文已被国际权威杂志认可。用现代化的医学研究手段来诠释中医药,势在必行。中国工程院院士吴以岭表示,中医药需要从基础到临床“找证据”,这样才能使中医药具有科学价值这一理念得到不断提升,在未来的疫情防控中发挥更大的作用。

乔阔

### 营养百科

## 选择真正的低糖水果 不怕升糖更不担心发胖

除了糖以外,水果还含有多种有机酸和单宁等成分,这些成分的加入使得水果不仅有了甜味,还有了其他味道,如酸味和涩味。

拿山楂来说,山楂的有机酸含量很高,比苹果高出2-3倍,含糖量也不甘落后,高达22%。山楂之所以口感酸,那是大量有机酸冲淡了糖的甜味。

大家选择含糖量低的水果时,千万不能仅仅以口感的酸甜来判别。

### 水果含糖量大盘点

“糖”少,但挺甜:每100克水果中含糖量由少至多分别是西瓜(5.5克)、草莓(6克)、木瓜(6.2克)、芒果(7克)、哈密瓜(7.7克)、杏子(7.8克)、枇杷(8.5克)、菠萝(9.5克)、樱桃(9.9克)、葡萄(9.9克)。

“糖”少,有点酸:每100克水果中含糖量由少至多分别是柠檬(4.9克)、杨梅(5.6克)、杨桃(5.7克)、柚子(9.1克)。

“糖”多,而且甜:桃子、苹果、梨、橙子等水果的含糖量大约10%-12%,而以下水果含糖量更高,糖友在选择时一定要控制好分量。每100克水果中含糖量由少至多分别是无花果(13克)、石榴(13.9克)、香蕉(14.5克)、蓝莓(14.5克)、荔枝(16.1克)、桂圆(16.2克)、柿子(17.1克)、榴莲(22克)、椰子(26.6克)、鲜枣(28.6克)。

“糖”多,但不甜:每100克水果中含糖

量由少至多分别是百香果(13克)、火龙果(13.3克)、人参果(18克)、山楂(22克)。这样的水果十分具有迷惑性,或因含有大量不甜的淀粉,或因酸涩掩盖了自身的含糖量。糖友一定要擦亮眼睛,高含糖量的水果不建议吃。

### 糖友吃水果还要注意这些

**血糖控制要达标** 当餐后2小时血糖在10.0mmol/L以下时,可以适当加餐水果。不达标的糖友先等等,暂不食用。

**水果最好放在加餐来食用** 糖友吃水果不建议直接在餐后食用,最好在两餐主食之间,比如上午九点或者下午三四点。如果出现夜间低血糖的糖友可以在睡前九十点进食少量水果,有助于控制血糖波动,预防低血糖的发生。

**掌握水果的摄入量** 水果作为加餐,进食量不可过多。每日水果总量控制在200克以内为好,也可以按照自己一个拳头的大小来计量。要强调的是,吃过水果,主食相应减少约25克。而如果要准确计算热量,还需参考水果的升糖指数和升糖负荷,这样才是准确评估水果能吃多少的方法。此外,为了保证营养成分不流失,最好直接食用水果,而不是榨汁饮用。

**胡琼 周莹霞** (护士长)(上海交通大学医学院附属瑞金医院内分泌科)

### 甜≠含糖多,不甜≠含糖少

水果的酸甜口感与水果本身糖的种类、有机酸的类别及含量等因素密切相关,不单纯由含糖多少来决定。

水果所含的糖种类繁多,主要包括单糖(果糖、葡萄糖)、双糖(蔗糖、麦芽糖)和多糖(淀粉)。化学结构不同成就了上述不同的糖,因此这些糖类的甜度也不一样。如果按甜度进行排序,我们可以发现:果糖含量高的水果,一般来说,口感更偏甜。

以火龙果与西瓜为例,由于火龙果的糖分主要是葡萄糖,而西瓜的糖分中果糖占了一半以上,因此从口感上比较,西瓜的甜度要高于火龙果,但从含糖量来看,西瓜的含糖量(5.5%)却比火龙果(13.3%)低。