

# 康健园



扫码关注新民  
康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第902期 | 2022年9月5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

## 珍馐美饌共婵娟 营养学家来把关

秋三月，“天气以急，地气以明”，凉秋渐起，吹散了酷暑的炎热，因酷暑导致的胃口不佳也随之好转。中秋将至，正是各种时令传统美食大展风采的时候，食欲大开遇到珍馐美饌，堪称圆满。然而，进食不当可致身体受损。且来听一听营养学家的推荐和建议。



### ■ 饮食有节

金秋佳节，家里不知不觉就多了很多月饼、糕点、炒货等，太多不舍得扔，有人就把月饼和糕点当做主食，甚至一顿正餐；有人会在日常饮食已经吃饱的情况下，再多吃两口月饼和糕点。这两种做法都不可取。

月饼最好选择单位包装重量较小的，或者切小块和家人一起分享，应适量，或者作为正餐外的加餐，浅尝辄止，毕竟月饼含糖、油量高，热量也高，不宜多吃。

若月饼不小心吃多了，吃正餐时需要适当减少主食米饭、烹调油、糖、盐等的用量。烧菜选择适宜的烹调方式如蒸、煮、炖等。畜禽鱼蛋奶要适量，保证蛋白质的摄入，不宜过量。确保摄入充足的新鲜蔬菜，帮助增加饱腹感。餐后适当增加活动量。《中国居民膳食指

南(2022)》建议每天摄入谷类食物200-300克，动物性食物120-200克，这其中包括了每天一个鸡蛋，蔬菜不少于300克，其中深色蔬菜宜占一半。月饼糕点若吃不完，放冰箱冷冻保存，但最长不要超过3个月。

物无美恶，过则为灾。对健康人来说，饮食过量增加胃肠道消化负担，增加肥胖风险；对老年人来说，会消化不良，积食；对有慢性病的患者来说，吃得过多不利于控制血压、血糖等，甚至会加重慢性病的病情。

### ■ 食物多样

饮食节制和饮食多样，是否矛盾？其实这里的“多”，指的是品种多，而不是量多。

《中国居民膳食指南(2022)》强调“平衡膳食模式是保障人体营养和健康的基本原则，食物多样是

平衡膳食的基础”，所以一日三餐应该食物种类全、品种多，平均每天摄入的不同食物种类最好达到12种以上，每周25种以上。例如主食粗细搭配，包括全谷物、薯类和杂豆等，每天达到3种；新鲜的蔬菜、水果每天4种；动物性食物，如畜、禽、鱼、蛋，每天宜有3种；奶类、大豆制品和坚果每天可选2种。

饮食均衡、食物多样不矛盾，搭配合理才更健康。

### ■ 水果适量

秋燥天气让人体感觉不适，容易口干舌燥、口唇干裂，饮食宜清淡少辣。秋天正是吃各种应季水果的好季节，果实成熟，多汁解渴，推荐当季的水果，如梨、苹果、柿子等，缓解秋燥。水果解渴虽好但不易过多，《中国居民膳食指南(2022)》建议每天摄入200-350克

新鲜水果，一个中等大小的苹果可食部分大约是200克。

### ■ 限制饮酒

酒，在中国传统文化中有着独特的地位。中秋赏月，食以月饼，饮以桂花酒；吃蟹佐黄酒，酒也发挥着特殊作用。《中国居民膳食指南(2022)》建议成人每天最大饮酒的酒精量不超过15克(相当于高度白酒30毫升，或啤酒450毫升)。但任何形式的酒精对人体健康都无益处，过量饮酒会增加高血压、脑中风等疾病发生的风险。

没有饮酒习惯的成年人，不建议因应酬而饮酒。儿童青少年、孕妇、乳母更不应饮酒。

佳节临近，虽美食不可辜负，但总以适度为好。

高海蓉 高键(复旦大学附属中山医院营养科) 图 TP

## 育儿宝典

婴幼儿和学龄前儿童好发皮肤瘙痒，让很多家庭为之忧心忡忡。婴幼儿通常表现为“奶癣”，用不停哭闹来表达自己的不适，有的宝宝搔抓后手臂上留下浅浅的血印。大多数学龄前儿童能够主动诉说“痒得停不下来”，以致无法入睡，注意力不集中，不愿意和同龄小伙伴一起玩耍。皮肤反复瘙痒是儿童特异性皮炎最显著的表现。特异性皮炎是一种慢性、复发性、炎症性皮肤病，婴幼儿及少年儿童是易感人群之一。

### ■ 遗传是主要内因

数据显示，每3个婴幼儿就有1个患有特异性皮炎。复旦大学附属华东医院皮肤科副主任医师石磊介绍，特异性皮炎的主要内因是遗传因素，也就是说父亲或母亲患有特异性皮炎，孩子得病的几率约50%。除此以外，免疫紊乱以及皮肤屏障功能障碍也是特异性皮炎主要的发病原因。与普通湿疹相比，特异性皮炎的病程更长。如果孩子出现瘙痒，以慢性或反复发作为特点，以及典型的形态和部位(屈侧皮炎)或不典型的形态和部位同时伴发干皮症，就需要引起重视，到医院皮肤科就诊，明确诊断。

### ■ 分期治疗，用药各异

不同于其他常见的皮肤病，特异性皮炎属于终身性疾病，病情缓解与复发，经常反复交替出现，有的患儿随着年龄增长，皮炎还可能进展为哮喘或过敏性鼻炎等其他过敏性疾病。因此，在治疗上不仅要缓解症状，更需要长期有效的全程管理。复旦大学附属华东医院皮肤科副主任医师申洁指出，目前75%的特异性皮炎属于轻中度，这部分患儿要长期坚持适当的保湿润肤，在基础治疗之上，视病情采用药物治疗。一般情况下，局部用钙调磷酸酶抑制剂和局部用磷酸二酯酶-4抑制剂，均适用于2岁及以上轻度至中度特异性皮炎患儿的局部外用治疗；必要时口服抗组胺药治疗合并过敏症或止痒。重度特异性皮炎患儿按医嘱使用局部外用糖皮质激素控制病情。局部外用糖皮质激素是特异性皮炎的一线用药，药效由弱至强一般可分为四级，主要用于急性期和发作期。

在儿童居家皮肤管理方面，家长容易陷入“急于求成”或“不当回事”两大误区。“长期坚持科学方法”才是正确应对特异性皮炎的关键，家长如果遇到问题或困难，应及时到医院咨询皮肤科医生。建议家长从保持居家环境适宜、正确洗浴和护肤以及科学选择饮食等方面着手，做好患儿的日常护肤。凌溯

## 长期坚持科学方法 抚平患儿皮肤瘙痒

## 医护到家

## 换牙期要警惕『埋伏牙』

“为什么有的乳牙早就掉了，后继恒牙却一直没长出来？”“为什么其他乳牙都换成恒牙了，偏偏有一颗乳牙就是不换呢？”“为什么换了牙之后，恒牙总数不对呢？”如果孩子换牙过程中遇到上述问题，就要警惕“埋伏牙”的可能。

“埋伏牙”是指牙齿萌出期已过而仍在颌骨组织中未能萌出的牙齿。好发于上颌，上颌尖牙患病率最高。

“埋伏牙”可对相邻的牙齿产生压迫，导致被压迫的邻牙发生牙根吸收，邻牙松动甚至脱落。“埋伏牙”还可能演变为含牙囊肿，导致颌骨的病变。“埋伏牙”除了可以是埋伏在骨内没能长出来的正常牙齿外，还可以是多余的牙齿，被称为“埋伏多生牙”。例如，小朋友长出的恒牙数目正常，但X线片显示，还有一颗牙长在了颌骨内、两个门牙牙根之间，这可能会导致两个门牙间的牙缝变大、其余牙齿没地方长从而造成牙列不齐等问题。

“埋伏牙”要早发现、早治疗。有的“埋伏牙”可以通过正畸牵引治疗，也有“埋伏牙”只能选择拔除，具体需要根据“埋伏牙”牙胚的发育情况、位置、生长方向、对邻近牙齿的影响、患者口腔中其他牙齿的排列及咬合等情况，由专业的口腔正畸医生进行综合考虑，从而制定详细的矫治方案。建议家长陪同正处于换牙期的孩子到口腔正畸早期矫治专科，做一次全面而专业的牙齿检查，有助于孩子顺利地换牙。

周郁葱 纪芳(主任医师)(上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔正畸科)

## 耳蜗植入的最佳时机：1-2岁之间

### 前沿新探

听力障碍对儿童的成长带来极大的危害，影响其一生。新生儿听力及基因联合筛查，是听力残疾最有效的早期诊断技术和防控措施，可有效减少听力障碍对患儿的影响。需要植入耳蜗的听障儿，耳蜗植入的最佳时机被认为在1-2岁之间。

### 从病因入手解决听障问题

想要解决儿童听障问题，需要了解其病发原因。数据表明，我国听力残疾人群约2780万，耳聋残疾约5%~12%由线粒体基因突变导致，约20%由于GJB2基因突变导致，在重度-极重度非综合征型耳聋患者中PDS基因突变所致的前庭水管扩大约占12.8%。除了遗传因素外，环境因素也不容忽视。40%与环境因素相关，如母亲怀孕期间的病毒感染、使用耳毒性抗生素、噪声、早产、产后高胆红素血症等，都与先天性耳聋有关。早诊断、早预防，有60%儿童的听力损失是可以避免的。中国优生优育协会理事张劲指出，针对病因，一方面，所

有的新生儿都要进行听力筛查。听力语言障碍的早发现、早诊断，早期进行听觉言语训练，是非常重要的。另一方面，则要进行治疗，《人工耳蜗植入工作指南(2013)》已明确，人工耳蜗植入主要用于治疗双耳重度或极重度感音神经性聋。要想人工耳蜗植入手术达到最理想的效果，应该在符合植入指征的患儿2岁以前，最好是1岁时植入。既减轻患儿的痛苦，又减轻家庭和社会的负担，有着极大的经济效益和社会效益。本市一位曾接受人工耳蜗植入的患儿家长直言，“不要因为设备的问题，限制未来孩子的发育”“再来花时间去反复治疗或者矫正，那个时候耽误的就是自己孩子成长的时间”。可见，科学规范的治疗要趁早。

### 早诊意识和产品安全并重

除了尽早治疗的意识，选择安全的产品同等重要。从海南博鳌乐城国际医疗旅游先行区获得特许进口以来，Ultra 3D植入体和Sky CI™ Marvel声音处理器的联合应用技术已经得到市场的认可。Ultra 3D植入体打开了人工耳蜗行业的3D时代，该植入体可以兼容3.0特斯拉核磁共振检查，为听损者享受最新医疗影像学检查提供

了无限可能。声音处理器Sky CI™ Marvel搭载全时声感追踪系统3.0，是业界第一款专为儿童和青少年设计的自动操作系统。它可以通过实时获取和分析儿童所处的环境，自动调整程序和设置，实现聆听场景的无缝切换。儿童无论身处课堂学习、户外运动，还是群体社交等环境，都能提升言语清晰度和聆听舒适度。在海南博鳌乐城旅游先行区，至今已经有超过100例患儿受益于此项技术。先行先试的政策让患儿不用走出国门，就能够重获新“声”。

当然，人工耳蜗只能让听障儿童获得听力，而它们能否学会运用听力进而达到听懂和能够进行有声语言交流的目的，则必须依赖有效的听力语言康复训练。张劲介绍，康复的形式包括在各级聋儿听力语言康复中心机构康复、家庭康复和随班就读三种形式。无论采取何种形式，都要坚持全面康复的理念，即不仅要关注听障儿童听力、语言的发展，还要关注其认知、情绪、行为、社会性等方面的健康发展。

随着人工耳蜗产品的技术越来越精准、越来越完善，未来，让听障儿童从小就能和正常儿童一样健康成长，相信不再只是梦想。章苒