

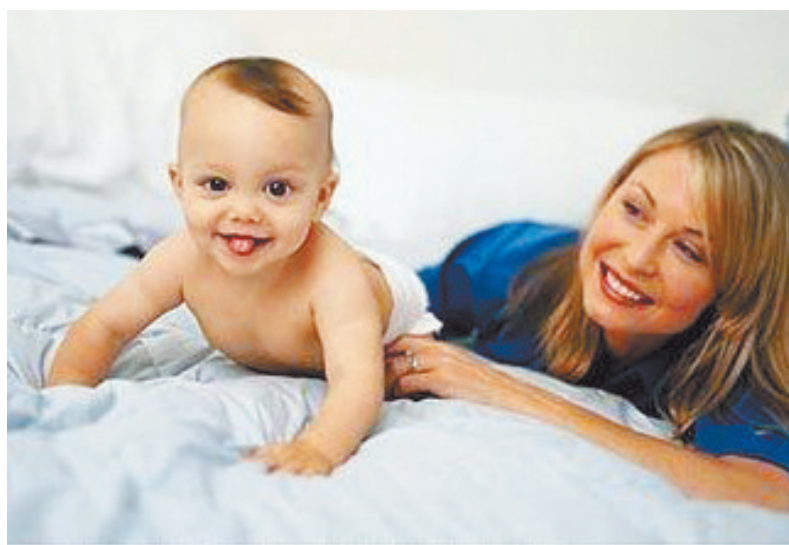
# 小兒佝僂病或喂養不當

一般認為，小兒佝僂病的發生主要與維生素D攝入不足，日光照射不足和孩子生長發育速度過快有關。除此外，還有一些比較少見，易被人們所忽視的病因，即小兒缺鐵所致貧血與喂養不當所致肥胖。

**貧血對小兒佝僂病的影響** 有關醫學專家分析指出，小兒發生貧血往往意味着機體缺鐵，而鐵的缺乏可使消化道上皮細胞代謝所需的多種含鐵酶活性降低，進而影響腸道黏膜對維生素D和鈣的吸收能力，使得維生素D和鈣物質吸收減少。

**肥胖對小兒佝僂病的影響** 由于肥胖兒童在早期出現生長速度過快現象，機體對維生素D的需要量迅速增加，而孩子每天能夠從食物中獲得的維生素D是有限的，鈣的吸收也是不可能迅速增加的。所以，此時機體祇好動員貯備的維生素D和鈣，很快就將體內貯備的維生素D和鈣消耗殆盡，呈現缺乏狀態。

臨床資料提示，在貧血和肥胖的嬰幼兒中不僅佝僂病患病率高于健康兒童，而且在病情程度上也重于健康兒童。同時還反映出貧血、肥胖、佝僂病三者之間有一個共同點，即喂養不當。所以，當兒童出現貧血或肥胖時，在防治中不但要重視維生素D和鈣的補充，還需要加強對兒童貧血和肥胖的糾正。以下幾點需要特別給予關注：首先，新生兒出生後4個月內盡可能給予嬰兒純母乳喂養，第5個月起添加輔食。注意添加含鐵、鈣、維生素D、維生素



C、維生素B<sub>12</sub>、葉酸豐富的食物，如魚、瘦肉、豬肝、蛋黃、豆汁、菜末、菜湯和軟豆腐等。其次，糾正小兒“越胖越健康”的誤識，防止長期給予兒童高熱量、高碳水化合物食品，防止因熱量過高引起兒童肥胖，避免增加小兒佝僂病的風險。天氣暖時多帶小兒外出活動和曬太陽，以增加內源性維生素D的貯備量，有利于對小兒佝僂病的預防。

## 輕觸按摩緩解老痴

據報道，日本神奈川縣川崎市高津區宮崎臺集會之家老人院引進“輕觸”按摩手法，對患有輕度認知障礙的老人起到了良好的安撫效果。

報道稱，在現場，看護人員運用該手法對一名80多歲的老婦輕柔地撫摸，數分鐘後，老婦人緊張不安的表情漸漸柔和起來，整個人也顯得鎮定放鬆下來。院方介紹該婦人有輕度認知障礙，精神也處于不穩定狀態。院長前澤薰介紹，自2011年老人院成立後即引進該套撫摸手法，對需要的患者人均做15分鐘撫摸。數年統計下來，該手法對輕度認知障礙的患者安撫效果良好，患者暴躁不安的情緒得以緩解，夜間睡眠質量也有改善。

這是源自瑞典的緩和醫療的一種手法，其原理是通過輕柔撫摸患者體表，促進人體分泌後葉催產素，抑制皮質醇的分泌，從而起到放鬆身心的作用。此外，還有提高患者交際能力、減少自虐傾向的效果。對於患有認知障礙的老人，不啻為一種良好、溫和性的看護手法，據稱該手法已在日本各地老人院間日益普及。

## 糖友不可頻繁換藥

不少臨床醫生在診療活動中發現，很多糖友開始吃一種口服降糖藥以後，過了幾天發現血糖依然沒控制好，就認為藥物無效，開始換另一種藥吃。專家指出，這樣的做法并不可取，因為藥物顯效可能需要一個過程，因此要規範用藥一段時間後觀察效果，再決定是否調整治療方案。

糖友在面對名目繁多的藥物時，難免有些眼花繚亂。部分糖友聽別人說吃某種藥效果好，就買來跟着吃，甚至渴過頻頻更換藥物，找到根治糖尿病的“偏方”，却不料不僅願望沒實現，還出現了嚴重的不良後果。專家指出，根據藥物的性質和患者個體不同，部分患者在服用某種藥物後，短期內沒有成效的很正常，如磺脲類降糖藥的藥效是隨時間逐漸增強的，還有些降糖藥服至半個月甚至1個月時才能達到最大的降糖效用。因此，不能因為短期內服藥“療效不好”便將一種降糖藥徹底否定。

糖友若是頻繁地換藥，會對病情產生極為不利的影響，可能由于每次都在一種藥物開始顯效之前就改用了別的藥物，反復再三，錢沒少花，血糖還沒控制好，不僅耽誤了最佳治療時機，加重了病情，還失去了控糖的信心。有些老年糖友常合并一些慢性併發癥，如果所更換的藥物是含有格列本脲、苯乙雙胍成分的所謂“祖傳秘方”、“保健食品”等產品，很可能會使併發癥加重，造成不良後果，如肝腎功能損傷、乳酸性酸中毒等。

雖然不提倡糖友頻繁換藥，但也不是絕對不允許換藥。如果糖友在服用某些降糖藥物時血糖達標仍不理想，首先應尋找原因，例如是否嚴格控制了飲食、運動、藥物配伍是否合理、恰當，有無精神情緒方面的因素或存在應激（如感染、手術、腹瀉、嘔吐等）情況，是否有低血糖後的高血糖反應，是否應用了升糖藥物如糖皮質激素等。如果以上原因能夠排除，再根據糖友的具體情況合理更換藥物或應用胰島素治療，是完全可以的。需要強調的是，這些都應在專業的醫生指導下進行，切不可自行決定。

## 維B<sub>12</sub>不用一直補

在自然界裏，很多細菌都能合成維生素B<sub>12</sub>，牛、羊等反芻動物的胃裏也含有這些細菌。但是人體沒有這些細菌，必須從動物食品中獲取維生素B<sub>12</sub>。不過，人體對維生素B<sub>12</sub>的需要量極其微小，一般正常飲食的人很少出現維生素B<sub>12</sub>缺乏，但是消化吸收功能不好、長期嗜酒或祇吃素食的人有可能不足，出現一系列神經系統癥狀，如手脚刺痛、麻木、情緒紊亂、健忘等。如果長期缺乏，還可能引起貧血等癥狀。長期吃素、喝酒過多者，以及老人、患有消化道疾病者、長期服用奧美拉唑等胃藥者，都可能缺乏維生素B<sub>12</sub>，首先建議大家通過吃肉蛋奶等食物補充，如果醫生認為需要通過口服維生素B<sub>12</sub>補充，應遵醫囑服用并注意劑量。

任何一種藥物都有適應癥，維生素也不例外。如果將其當成營養品，不加限制地服用，可能出現問題。例如痛風患者如果大量補充維生素B<sub>12</sub>，可能誘發痛風發作。口服維生素B<sub>12</sub>期間應注意調整飲食，少喝酒，以免加快其流失。

## 情志也能傷正氣



中醫中的正氣，類似于西醫的人體免疫力，指的是人體對環境的適應能力，抵御邪氣的能力以及康復能力。如果說一個人正氣足，就是說這個人陰陽協調、氣血充足。邪氣泛指各種致病或損傷正氣的因素，也就是人們常說的病因。比較常見的病因，在中醫中有風寒暑濕燥火、七情內傷、飲食失宜、勞逸失度、外傷等。在人的一生中，邪氣每時每刻都在“挑戰”正氣，伺機損害人體的健康，而正氣是人體健康的保護神，必然與之抗爭。在中醫看來，邪氣是外因，正氣才是內因，正氣充足才能遠離疾病。因此，正氣是人體的根本，一方面要注重保護正氣；另一方面，生病後要扶助正氣，促進功能的恢復，正氣充足了，自然會驅邪外出。

具體到日常生活中，人們要做到“三好”。首先要吃得好，祇有吃得好，才能提供源源不斷的營養物質，正氣才能充足。第二要睡得好，起居有常、不妄作勞，讓人體的正氣白天工作、晚上休養，才能陰陽平衡。第三要心情好，中醫認為“恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來”，如果情志太過或不及，都會造成七情內傷，進而在人體內部產生邪氣。另外，人們在平時需要經常活動筋骨，做一做五禽戲、健身操等，調節經絡之氣，防止氣滯血瘀。當然如果邪氣已經誘發疾病了，不要再一味依賴正氣了，應該使用藥物調整臟腑的氣血陰陽。

## 兒童腸胃炎 喝稀釋果汁

一項新研究發現，與接受電解質液的兒童相比，嬰幼兒出現輕度腸胃炎和輕度脫水時，如果使用稀釋蘋果汁、或把孩子喜歡的飲料稀釋，讓孩子飲用，一般不需要接受打點滴等後續治療。

發表在最近出版的《美國醫學會期刊》上的這項研究稱，腸胃炎是一種常見兒科疾病，多數醫師建議兒童攝取電解質液，以預防脫水，一般市售電解質液相對較為昂貴，且口味選擇很有限，目前也沒有證據證實輕度脫水兒童使用電解質液是否會有好處。

在這項研究中，加拿大卡加利大學的研究人員以6-60個月的嬰幼兒

為研究對象，這些嬰幼兒都患有腸胃炎，也都有輕微脫水，這些兒童中，有些飲用稀釋一半的蘋果汁，或將喜歡的飲料稀釋、飲用，另外的人則是喝蘋果口味的電解質液。

研究跟踪7天發現，接受稀釋蘋果汁的兒童，較不會治療失敗，治療失敗比率約17%，與此相比，使用電解質液兒童的治療失敗比率為25%。如果孩子飲用蘋果汁、自己喜歡的飲料，接受打點滴（以靜脈注射方式補充液體）比率為2.5%，與此相比，如果兒童飲用電解質液，打點滴比率為9%，兩組的住院比率、腹瀉、嘔吐發生頻率則沒有明顯差異。

## 男人腰漸寬 預示五隱患

擇一清晨，你起床後讓老公立正站立，用軟尺測他臍水平綫的圍度，連續測3次，取平均值，這就是他的準確腰圍了。讀讀這個數字，如果大於90厘米，就意味着你不能再對老公的腰圍陌不關心，視而不見了。因為它可能預示着不小的5個隱患。

**腰圍越大，患高血壓的危險性也就越大**

20-30歲間腰圍增粗，高血壓的發生率要比同年齡腰圍正常者高1倍；40-50歲間腰圍增粗，高血壓的發生率要比同年齡腰圍正常者高50%。

### 更易發生高脂血癥

有研究表明，腹部型肥胖者比普通入患高膽固醇血癥、高甘油三酯血癥的風險高數倍。并且常常出現“該高的不高，該低的低”——低密度脂蛋白、極低密度脂蛋白異常升高，而本該高的高密度脂蛋白反而降低。**更易發生大腦動脈粥樣硬化**

男性的腦血管又硬又脆，容易在高血壓的作用下發生破裂，引起危險的腦出血，甚至危及生命。統計顯示，男性腰圍增粗者腦出血的發生率是正常者的3.6倍；外國研究表明，在肥胖程度相等的情况下，腹部型肥胖者腦梗塞的發生率比臀部型肥胖者高3-5倍。并且，與腰圍正常者相比，腰粗者中風後的機體恢復能力明顯降低。

**心絞痛和猝死的發生率較腰圍正常者增高4倍**

有學者提出，腰圍超過標準腰圍30%以上者，10年之內發生冠心病的機會大為增加。

**可能發生糖尿病，特別是Ⅱ型糖尿病**

腰粗男士糖尿病的患病率可高達正常腰圍男性的4倍之多。從另一方面來看，在Ⅱ型糖尿病人中，80%都是腰圍超標者。而且，超標時間越長，患糖尿病的機會就越大。

## 尿酸高 全身都受罪

很多人在體檢後發現自己的尿酸水平高，因為沒有任何癥狀，就沒把它當回事。如果診斷為高尿酸血癥，不治療也不控制生活方式，長此以往，會有很多問題找上門。

**關節** 大量尿酸結晶沉積關節腔內，可誘發痛風性關節炎。患者往往在深夜突然出現關節疼痛，呈撕裂樣、刀割樣疼痛，嚴重時影響走路，伴關節紅腫，局部皮膚溫度升高。首次發作以第一跖趾關節（大腳趾與腳掌連接的關節）最常見，占90%左右，踝關節、膝關節、腕關節、指間關節等也會受累。如果尿酸控制不好，痛風反復發作，大量尿酸結晶沉積在皮下、關節腔內，會形成痛風石，造成關節骨質破壞、畸形。

**腎臟** 尿酸結晶沉積于腎臟，可導致急、慢性尿酸性腎病和尿石癥。大量尿酸結晶沉積在腎小管等處，造成急性尿路梗阻，會突然出現少尿、無尿、急性腎功能衰竭等癥狀，這是急性尿酸性腎病。患高尿酸血癥10-20年的患者，由于結晶長期沉積于腎間質，導致慢性間質性腎炎，可出現夜尿增多、尿比重下降、輕到中度蛋白尿，也就是慢性尿酸性腎病的表現。上述腎臟病變長期發展，終將導致慢性腎功能不全。高尿酸血癥使終末期腎病風險增加4-9倍。

**心腦血管和胰腺** 高尿酸血癥之所

以被稱為“第四高”，是因其與高血壓、高血脂、高血糖等一樣，會導致全身多器官、組織損害。尿酸鹽結晶會損傷胰島細胞，還會降低機體對胰島素的敏感性，導致2型糖尿病發病風險升高。高尿酸還會刺激、損傷血管壁，增加動脈粥樣硬化斑塊的危險。大量研究證據表明，高尿酸血癥是2型糖尿病、高血壓、心血管疾病、動脈粥樣硬化、腦卒中、外周血管疾病的獨立危險因素。普通人群中，血尿酸水平每增加60微摩爾/升，新發糖尿病的風險增加17%、高血壓發病的相對危險增加13%、冠心病死亡的風險增加12%。

建議高尿酸血癥的高危人群（男性、肥胖者、高嘌呤飲食習慣、有家族史等）要重視尿酸的檢查和控制。生活方式的調整包括：  
選擇低嘌呤食物（如主食、新鮮果蔬），避免食用高嘌呤食物（如動物內臟、濃湯、肉湯、海鮮等），避免飲酒。  
堅持適量有氧運動，如健步走、慢



跑，每周5次以上。

糖尿病、高血壓、冠心病、高脂血癥等代謝相關性疾病與高尿酸血癥的發生相關，使體重達標可有效預防上述疾病的發生。

每天飲水2-3升，增加尿酸排泄，最好選擇白開水，不推薦濃茶、咖啡和碳酸飲料。生活方式幹預後如控制不佳，可用藥輔助治療，如別嘌醇、苯溴馬隆、非布司他等，有效的降尿酸藥物治療可以縮小痛風石，建議尿酸達標後，以最小劑量服用，定期監測，才能有效地預防高尿酸血癥全身併發癥的發生。