

孩子补钙,多晒太阳多运动



星报讯(孙志敏 记者 祁琳/文 倪路/图)“如果是美国医生,会不会给中国宝宝补钙呢?”“补钙能不能补出身?”“如何正确给宝宝补钙?”昨日上午,由市场星报社、安徽省食品药品监督管理局、安徽省药学会主办的品牌公益活动“安徽食品药品安全知识大讲堂”开讲了。首场讲座邀请了安徽省药学会副理事长、安徽医科大学、安徽中医药大学教授、硕士生导师,合肥市第一人民医院首席专家、主任药师范鲁雁女士给大家做了《关爱生命呵护健康》的演讲。

“很多家长相互交流,一说到孩子夜里出汗,头发少,就是缺钙,家长立马回家给孩子补钙,殊不知,这样对宝宝来说其实是不好的。”范教授称,从出生到两岁这个阶段,是宝宝身体生长发育的关键阶段,也是宝宝的骨密度学习调节营养均衡的重要阶段。从小吃惯了“高钙”,长大后,一旦钙供给不上,可能比别人更易缺钙,不仅如此,而且依赖上“高钙”,又增加了肾结石的风险。

“今天孩子吃的钙比他们的长辈多了不少,虽然骨

密度不低,但他们的骨骼‘缺钙’,看看他们的手腕,比不上父辈粗壮,原因不是饮食缺钙,而是日常缺少运动,钙是不会自动跑到骨头里去的。孩子只要营养均衡,多晒太阳多运动,就不会缺钙。”

不过,现场听课的居民有了问题:如何判断宝宝是否缺钙呢?范教授现场解释,“一般大家会认为,枕秃、多汗、夜惊的宝宝会缺钙,但这些都只是判断宝宝缺钙的决定性依据。”

“0~6个月的宝宝一般不需补钙剂,6个月以内需要多少钙,是根据宝宝吃多少母乳、其中的含钙量多少确定的。宝宝喝饱母乳,生长发育正常,说明钙供给够了。妈妈奶水不足,应用配方粉补足,也不需补钙。6个月以后,保证300克牛奶,或相当量的奶制品,不需补钙。1~3岁,保证300~400克牛奶,或相当量奶制品,再配合均衡饮食,也不需另外补钙。宝宝奶制品吃的少、太偏食等情况下,才考虑使用钙剂,补钙量一般每天200~400毫克。”

多吃补肾食物,可预防老年痴呆

之前喜欢说话现在却变得沉默不语,甚至突然不记得回家的路……老年痴呆已成为继心脑血管病和癌症之后,危害老年人生命健康的“第四杀手”。近期,各大卫视热播的电视剧《嗨,老头》,引发了人们对阿尔茨海默症(俗称老年性痴呆)热切的关注。对于这一老年人中最常见的一类疾病,省中医院专家介绍,由于目前尚无特效药,所以日常生活的调理对预防老年痴呆至关重要。

□ 陈小飞 记者 李皖婷

会“吃”也能预防老年痴呆

除了防止外伤,多动脑,多参加社交活动,保证充足的睡眠外,饮食调养是很重要的一环。老年人应避免摄取过多的盐分及动物性脂肪,饮食以清淡、低糖、低脂、低盐、高蛋白为主,少吃油煎、油炸食物,忌烟酒。

还可以多吃一些具有抗氧化作用的食物。如番茄、葡萄、绿茶、鲑鱼、坚果、花椰菜、蓝莓、大蒜、燕麦等。喝咖啡也有助于降低老年痴呆症和早老性痴呆症危险。

多吃补肾的食物也很关键。常见补肾食物有:核桃、山药、枸杞、芝麻、龙眼肉、猪脊髓、花生仁、腰果等。因为这些食物补肾填精,聪脑安神,可以改善心悸、失眠、记忆下降、痴呆、健忘等。

试试这几个食疗方

中医推荐了以下几个预防老年痴呆食疗方:

①羊骨粥:羊骨1000克,大米100克,细盐少许,葱白2茎,生姜3片,莲米10克(研细)。将羊骨洗净,捶破,加水煎汤,以汤代水,加大米、莲米煮粥,待熟时调入细盐、葱白、生姜,早晚温热服食。

②胡桃首乌炖猪脑:胡桃仁、何首乌各15克,天麻6克,猪脑1副,调味品适量。将天麻切片,首乌布包,猪脑去筋膜备用,锅中放清水,天麻、胡桃、首乌,文火炖沸

后,下猪脑,煮至脑熟,去药包,调味服食。

③山药炖乳鸽:山药20克,杞子20克,乳鸽1只。山药洗净,切成片,杞子洗净,乳鸽活杀,去毛去内脏,切成小块。三者同置锅中,加黄酒、葱、姜,隔水清炖30分钟,分次食用。

相关链接

早期识别老年痴呆的8大“信号”

医生介绍了简单易行的记忆障碍筛查法,以早期识别老年性痴呆的8大“信号”:

1.判断力出现问题,主要表现在解决日常生活问题、经济问题有困难,如不会算账了,作出的决定经常出错,辨不清方向或者容易迷路。

2.兴趣减退,爱好改变,活动减少。比如,平时讨厌外出,常闷在家里,懒得动,无精打采。

3.不断重复同一件事。例如,总是问相同的问题,重复讲同一件事情或者同一句话等。

4.学习使用某些简单的日常工具或家用电器有困难,如遥控器不太会操作,微波炉也不知道如何使用。

5.记不清当前的月份或年份。

6.处理复杂的个人经济事务有困难。如忘了如何使用存折,忘了付水、电、煤气账单等。

7.记不住和别人的约定,比如和家人约好的聚会常常记不住,计划去拜访亲朋好友也会忘了。

8.日常记忆和思考能力出现问题。比如自己放置的东西经常找不着;经常忘了服药;想不起熟人的名字;去超市却忘记要买的东西;与他人谈话时,无法表达自己的意思等。

问题一:听别人说对于慢性心功能不全(简称“心衰”)的老年人,如果喝汤药时不注意方式方法,喝得“太猛”,反倒可能“弄巧成拙”,引发急性“心衰”。是这样吗?

合肥市第二人民医院内科 住院医师 潘建源:原则上一般不会出现这种情况,但不排除服用一些对心脏毒性较大的药物时,将对心脏产生不良的影响,以致于加重病情。

问题二:白内障拖着不治会不会拖成青光眼?

合肥市第二人民医院 眼科副主任医师 李永蓉:会。白内障晶体膨胀会引起闭角性青光眼;晶体过熟则会导致溶解性青光眼。

问题三:季节交替时老年人要注意些什么?

合肥市第二人民医院 老年医学科主任医师 洪玉娥:首先,季节变换应注意及时添减衣物,避免着凉或中暑。对有慢性基础病的老年人应注意监测血压、血糖,因为季节转变易导致各项生理指标波动。其次应保持良好的情绪和心态,在饮食上遵循冬季进补、夏季养生的规律,多吃蔬菜和水果。

问题四:老年人失眠怎么办?

合肥市第二人民医院 老年医学科主任医师 朱求庚:老年人失眠大致可分为两类:器质性和功能性。建议到专科医院进一步明确诊断。如果是由于功能性引起的失眠则需通过心理疏导、精神疏导来自我调整。器质性导致的失眠则需通过药物等治疗手段来缓解。

问题五:老年人意外倒地该如何施救?

合肥市第二人民医院 骨科主治医师 王玥:首先应让患者平卧,注意观察生命体征,查看患者的颅脑、腹部是否有明显外伤,是否出现呕吐、头晕的症状。如果胸部、背部、腰部有外伤应避免搬动,及时前往医院就诊。

开栏的话

在日常生活中,老年人总会遇到各种各样的健康疑问,去医院挂号难,想咨询却又找不到人。市场星报今天起开设“寻医问病”栏目,请医生来解答您的健康疑问。

如果您还有问题,可拨打健康咨询热线电话0551-62620110,也可投稿至邮箱:749868765@QQ.com留下您的疑问,我们会请专家来帮您解答。

记者 李皖婷