

关于儿保,广妇儿专家想对洛阳家长说……

□洛报融媒记者 裴冉冉 通讯员 刘冰



关键词 身高

家长:孩子每天饭量不小,为啥个头长得慢?

专家:不少人给孩子吃的饭,营养太单一

陈力表示,此次来洛阳坐诊,她发现在不少洛阳孩子的饮食结构中,碳水化合物太多,优质蛋白少,营养太单一。她了解到,不少家长给孩子做的饭是早晚米粥、面糊,中午面条或米饭,碳水类的

近日,来自广州市妇女儿童医疗中心(简称广妇儿)的主任医师、儿保专家陈力在洛阳市妇幼保健院坐诊。洛阳家长们都有哪些关于儿童保健的问题?专家是如何解答的?一起来看看吧。

主食占比太高,肉类等优质蛋白和蔬菜水果等相对较少,而优质蛋白是保证孩子正常生长发育的重要基础。

陈力建议孩子的饮食一定要多样化,尤其是优质蛋白要有保证,以五六岁的孩子为例,每天做到“3个1”即可,即1两肉、1个鸡蛋、1斤奶,另外适当添加些豆制品,就可以满足孩子生长发育所需的优质蛋白。

关键词 睡眠

家长:孩子每晚十一二点才肯睡,但能睡够10个小时,这样行吗?

专家:不建议,尽量让孩子养成早睡早起的睡眠习惯

陈力说,孩子睡得晚,是因为很多家长睡得晚。晚睡从短期看没有太大的影响,但孩子的成长发育是长期的过程,睡得晚会影响生长激素的分泌,养成早睡

早起的睡眠习惯至关重要。建议小宝宝在晚上8点入睡,2岁以上的孩子可在晚上9点半左右入睡。如果孩子有午睡习惯,家长就尽量在下午3点前将其叫醒。

有些家长习惯给孩子开着小夜灯睡觉,陈力指出,光线会影响褪黑素的分泌,性腺轴的抑制功能会减弱,容易导致提前发育。

关键词 检查

家长:是否需要给孩子查查微量元素,看看缺啥?

专家:微量元素并非常规检查项目,家长更应关注血铅水平

查微量元素是很多家长做儿保时都会提出的要求,陈力表示,对1岁以内的儿童来说,微量元素不作为主要参考依

据,营养素是否缺乏还要结合孩子的临床症状、喂养及饮食情况来判定。家长更应关注孩子血液中铅元素含量是否超标。玩具、橡皮泥、颜料、画笔中可能含铅,颜色越鲜艳的物品,其含铅量可能越高。血液中铅含量高于每升100微克就可诊断为高铅血症,需要及时干预了。

关键词 喝奶

家长:孩子习惯睡前喝奶,有人说这样对肠胃不好,真的吗?

专家:大部分孩子睡前喝奶都没问题,注意和晚餐错开时间

陈力表示,从补钙角度来说,牛奶是孩子成长所需钙元素的最佳来源,6个

月至1岁儿童每天应摄入600毫升到800毫升牛奶,1岁以上儿童每天摄入500毫升以上牛奶。如果孩子习惯睡前喝奶,注意喝奶时间不要距离晚餐太近,注意要选择纯牛奶或配方奶粉而非早餐奶、酸酸乳等牛乳饮品。

关键词 语言

家长:男宝快两岁了,很少开口说话,需要干预吗?

专家:尽早做评估,越早干预效果越好

陈力表示,家长们不要被“男孩子就是说话迟”等观念误导,当发现孩子语言能力低于同龄儿童时,要尽早带孩子去医院做专业评估。语言能力包括语言表达、语言理解、认知玩耍、社交沟通等多方面。有些孩子家庭语言环境复杂,说

话学得慢,开口迟,但理解能力强,这种情况需要多引导孩子开口,如果伴随社交落后等情况,就要及时进行专业干预。

最后,陈力还提醒洛阳家长关注儿童的屏幕时间,2岁以下的幼儿一定不要接触电子屏幕,家长可通过互动游戏等给予有效陪伴;2岁至学龄前儿童在家长的陪伴下观看益智类动画时,每次不超过20分钟,每天不超过1小时。



开了花的山药还能吃吗

□洛报融媒记者 裴冉冉
通讯员 徐建军 李瑜琪

“这山药咋开花了?”近日,市民周女士收拾厨房,找出了一箱被遗忘的山药,打开一看,不少山药都开出了淡紫色的花。“还没见过山药开花呢,这还能吃吗?”周女士向记者咨询。

对此,市第一人民医院营养科主任李芄表示,山药开花虽然不常见,但也属于正常现象,至于能不能吃,则要看开花的程度。

“山药在存储过程中,当环境温度和湿度达到适宜条件时,就有可能开花。若只是刚刚开花,只需把开花的部分挖掉,挖深一点,可以继续食用,只是口感和营养价值会打折扣。”李芄表示,“若开花较多,就不要再食用了。如果不舍得扔的话,不妨把它当成家庭盆栽,欣赏一下不常见的山药花,同时提醒自己,下次购买时别买太多,回家后将其存放在阴凉干燥通风的地方,尽快食用。”

握毛巾能降血压是真的吗

□洛报融媒首席记者 曾宇凌
通讯员 高鸽

前不久,市民刘先生因头痛就诊后发现患高血压,于是到处打听降血压的偏方。上周,他在手机上看到一条消息说,练习握毛巾能帮助降血压。他想知道这个方法真的管用吗?记者就此采访了洛阳市中心医院心内科一病区主任常学伟。

接到咨询后,常学伟专门在网上查找了相关文章,并仔细进行了阅读。“文章中提到的那个方法,是将毛巾卷起后,反复做握紧毛巾、放松毛巾的动作,相当于把毛巾当握力器,帮助我们锻炼手部肌肉,能起到收缩、舒张血管的作用,长期锻炼可能会有微弱的降压作用,但如果想单纯通过这个方法实现让血压恢

复正常的目的,作用可以说是微乎其微。”

常学伟说,运动锻炼确实有助于降血压,但前提是强度和时长要达标。一般来说,在身体能耐受的情况下,建议高血压患者每周保持5天至7天、每次30分钟以上的中等强度运动,比如慢跑、快走、骑自行车、游泳等,还可以通过器械进行抗阻运动。

除了运动,改善生活方式也是治疗高血压的非药物措施,比如戒烟限酒、控盐、控制体重。“尤其要关注后面两项,对超重或肥胖的老年高血压患者来说,减轻体重对降压的帮助是很大的,有研究表明,体重每下降10公斤,能帮助血压下降5至20毫米汞柱;膳食限盐,能帮助血压下降2至8毫米汞柱。”常学伟说。