



营养健康 怎样吃出来

疫情期间,除做好有效的个人防护外,良好的膳食营养是人体免疫系统正常工作、抵御疾病的重要保障。今天,云南省第一人民医院临床营养科主任洪品安和大家分享合理膳食、均衡营养需要重点关注的问题。

均衡营养提高自身免疫力

坚持合理膳食,通过均衡营养提高自身免疫力。

●均衡营养

人体内和免疫有关的活性物质都以蛋白质的方式存在,蛋白质缺乏会造成免疫力低下。因此,均衡营养很重要,营养跟上才能增强免疫力。

饮食有没有营养,对健康与免疫系统维护好不好,主要看它包含的营养是否全面、充分。

想要均衡营养、合理搭配,在食物的选择方面,加工方法和食物搭配要合理,避免高热量、高脂肪、营养单一

摄入。合理的营养搭配,应包含全谷类食物、优质蛋白质食品、维生素丰富的蔬菜和坚果类食物。

●规律进餐

规律进餐,定时定量。保证一日三餐,按时吃饭,能量合理分配。

●足量饮水

饮水可保障体内营养成分及代谢产物及时运输和排出,保持体温恒定。成年人应每日饮水1500~1700毫升(7~8杯),少量多次。

●科学补充营养素补充剂

在营养师指导下,可服用营养素补充剂,特别是食欲较差、进食不足者。

要少点外卖少吃快餐

经常点外卖、吃快餐,容易导致体重增加。从代谢角度说,体重超重,反式脂肪酸、过多的脂肪沉积在腹部,会产生胰岛抵抗,导致血糖、血脂、血压异常,从而增加慢性病发病风险。另外,过度煎、炸、烧、烤会让肉类食物产生的蛋白变性,产生

致癌物质。

快餐要尽量少吃。如果不得不吃,营养方面也不能太凑合。一顿营养健康的快餐,应包括足量的蔬菜和水果,一定量的全谷类食物,适量的富含蛋白质的肉类、水产品、奶蛋类或豆制品。

保持规律的作息方式

●监测体重

疫情期间,不少人宅在家里,运动量减少,加上不合理的膳食,体重增加不少。

其实,宅在家要注重体重监测,避免体重过大波动,因为体重过快增加或降低都是营养不均衡的表现。

●作息规律

合理的睡眠可有效改善身体机能,提高机体抗病能力。应保障每天7至8小时的睡眠时间。

●多晒太阳

疫情期间宅在家,户外活动不

足,日照不够,情绪、睡眠和食欲都会受到影响,维生素和钙的吸收也会受到影响。因此要多晒太阳,对稳定情绪和身体健康有好处。

●适度运动

一定强度的锻炼对维持免疫、维持健康很重要。可适当做一些可以在家进行的活动,如瑜伽、健身操、八段锦等,减少久坐或躺卧等静态时间。

需要提醒的是,运动一定要根据自己的身体条件量力而行。

本报记者 王劲松



治疗带状疱疹 72小时内最佳

今年61岁的杨女士在确诊带状疱疹后的一个多月里还在服用或外用抗疱疹病毒药物,以为可以缓解带状疱疹神经痛症状。云南省中医医院副主任医师伍迪表示,在水疱干燥结痂一周后甚至更长时间还在进行抗病毒治疗,这对水痘-带状疱疹病毒(是指儿童初次感染引起水痘,恢复后病毒潜伏在体内,在成人后病毒再发而引起的带状疱疹)的治疗已经没有多大意义了。

头、面部的带状疱疹更严重

据伍迪介绍,水痘-带状疱疹发病率随年龄增长而增高,常见于高龄、免疫功能低下人群,发病率在千分之三到千分之五。

疼痛是水痘-带状疱疹的主要症状,可于发病前或与皮损同时出现。年老体弱者疼痛程度往往较重,部分患者皮损消退后仍可留下顽固的神经痛,持续数月甚至数年。发于头、面部如三叉神经、耳部的带状疱疹病情常较重,可能导致视力及听力受损、面瘫等。如果水痘-带状疱疹病毒侵犯

中枢神经系统大脑实质及脑膜,甚至可发生脑炎和脑膜炎,严重者可致死。

通常情况下,水痘-带状疱疹抗病毒治疗的最佳时机是在出疹后72小时内。抗病毒药物种类较多,选用正确的抗病毒药物对于疾病的恢复非常关键。目前,可选用的抗病毒药物主要是无环鸟苷类,如阿昔洛韦、伐昔洛韦、泛昔洛韦。老年患者、头面部的带状疱疹患者应及时寻求正规医院皮肤专科医生的帮助,尽可能缩短病程,减小伤害。

免疫力低下时病毒易被激发

伍迪介绍,水痘-带状疱疹是由长期潜伏在脊髓后根神经节或颅神经节内的水痘病毒经再次激活引起的感染性皮肤病。初次感染该病毒后,临床上表现为水痘,呈隐性感染,此后病毒侵入神经末端,经过移动并持久地潜伏于脊髓后根神经节的中元中。免疫力低时易被激发。

伍迪表示,50岁后,随着年龄增

长,身体对病毒的免疫力逐渐降低,水痘-带状疱疹的发病率、住院率就逐渐升高。发疹前有这些常见症状:乏力、低热、食欲不振等,患处皮肤有灼热感或神经痛,疼痛性质如针刺样、刀割样、烧灼样、电击样,皮损沿某一周围神经区域呈带状排列,多发生在身体一侧……如果出现这些症状,应尽快到皮肤科就诊。

中西医协同治疗减少后遗症

水痘-带状疱疹神经痛及后遗神经痛大大影响患者的生活,降低生活质量。云南省中医医院皮肤科在长期的临床工作中积累了丰富的经验,除了给予患者规范及时的西医治疗外,结合中医中药特色,有效缩短患者疼

痛时间及病程,减少水痘-带状疱疹后遗神经痛的发生。如特色中医外治:夹脊穴注射,通过将中药药液直接注入穴位的方式迅速止痛;通过辨证内服中药及火针、针灸治疗等有效结合,让患者摆脱带状疱疹的困扰。

接种疫苗是最好的预防措施

伍迪认为,即便现在有了多样化的治疗手段,但最好的治疗仍是预防。他建议50岁以上免疫功能正常人群应接种带状疱疹疫苗。该疫

苗一共需要注射2针,2针间隔时间不超过6个月,可对接种人群起到积极的保护作用。

本报记者 闵婕



第十四届国际甲状腺知识宣传周



全国三甲甲状腺大咖团强强联合 助力甲状腺患者走向健康

专家挂号费
专家联合会诊费
¥0元

甲功七项+
甲状腺彩超+
弹性成像检查
¥90元
(原价269)

微创手术费最
高援助
¥2000元



活动时间: 2022年
5月27-5月29日

呼吁大家: 甲状腺疾病定期检查很重要,以便做到疾病早发现、早治疗。
昆明中研甲状腺医院根据多年的临床经验,采取中医、西医、物理治疗、中药调理、中医针灸、微波消融等综合治疗的方式,抑制甲状腺素的分泌。微波消融术以其疗效确切、创伤小、恢复快、无疤痕的特点,成为甲状腺结节微创治疗的新趋势。

扫码了解更多详情

预约热线
0871+

6516 2120

昆明市盘龙区环城北路75号

交通: 地铁2号线火车北站-D出口
公交: 环城北路公交站