

一份来自6万名湖南人的体检大数据——

# 对症养生 男人多补水，女人要增压

小科普 &gt;&gt;

喝奶粉会上火吗

文/马婧(湖南省儿童医院神经内科)

宝宝如若上火,平常表现为眼角有分泌物、口干、便秘、情绪焦躁等。如果恰好这些情况发生在奶粉喂养后,大家会觉得是奶粉导致宝宝上火吗?其实不是的,导致宝宝上火原因有很多,主要有以下4种:

1. 喂养方式不恰当:奶过浓会增加宝宝的身体负担,肾脏、肠胃都会受影响,引发便秘、上火,甚至是肠坏死。所以,按照奶粉配比的比例冲调非常关键。

2. 水分摄入不足:奶粉内水分含量低于母乳,若单纯喝奶粉,无法满足宝宝对水分的需求。

3. 奶粉调配不当:奶粉应放置在干燥、阴凉地方,奶粉中掉入有害物质和沾染水汽,使奶粉受潮,如果奶粉受潮就要丢弃。另外,水温过高也会破坏奶粉中的营养素,导致蛋白质变性失活,积食上火。

4. 辅食搭配不全面:满6个月后的宝宝,除了每天喝奶粉,也需要添加其他辅食。不可单一添加能量型辅食,要注重维生素的摄入,否则会导致宝宝营养不均衡。

如何避免因亲吻传播细菌给宝宝

文/张凤(湖南省儿童医院感染科)

EB病毒(接吻病毒)又称为“人类疱疹病毒4型”,主要经过亲吻等经口密切接触行为传播,空气、飞沫也存在传播可能性。研究显示,超过90%的成人是EB病毒携带者,40岁以上人群更是100%携带。不过大多数人因为抵抗力好,不会被EB病毒侵袭,但小孩子抵抗力弱,容易感染,儿童发病高峰年龄为4-6岁。家长不要随便、频繁地亲吻孩子,避免因亲吻传播细菌,同时正确预防也是关键。

比如,家长患有感冒时不要亲吻宝宝。病菌是通过口腔进入肠道的,亲吻宝宝或者尝一下宝宝食物的热度,都可能让宝宝也“中招”。还有,家长的口唇角有疱疹时也不要亲吻宝宝。疱疹病毒感染较为普遍,也很隐秘,患有疱疹时亲吻宝宝会直接导致宝宝受到感染,加之宝宝的免疫功能弱,很可能会变为全身性的。同时,家长患有牙龈炎、牙髓炎等口腔疾病时,也容易通过唾液和飞沫进行传播。因此,家长在口腔疾病发生期和恢复期都不应亲吻宝宝。

为何孩子摔一跤竟成面瘫

文/胡胜男(湖南省儿童医院神经内科)

孩子摔跤是常事,可小小的摔跤怎么会导致面瘫呢?专家认为,这与孩子的免疫力有关。面瘫有一定的自愈性,但只有少部分体质较好、症状较轻的患者不经治疗可以慢慢恢复。面瘫的治疗见效比较慢,因为神经损伤后的再生速度很慢,所以面瘫从发病到恢复一般需要4~6周。症状严重的患者起病早期若没有及时、正确的治疗,容易出现严重的并发症和后遗症。

那么,该如何预防面瘫?首先,要避免吹冷风。冬天寒风冽,外出应戴好帽子围围巾,晚上洗头应吹干头发再睡觉。其次,合理锻炼,健康饮食,增强抵抗力。如果喜欢室外锻炼,冬天应避免气温较低的清晨及傍晚,选择上午比较合适,也可以锻炼时戴一个口罩。如果长时间待在冷风中,可以做一些“挤眉弄眼”的面部动作,以促进脸部血液循环。多吃新鲜蔬菜、粗粮,如西红柿、冬瓜、胡萝卜、蛋黄、玉米、排骨、鱼等。

今日女报/凤网记者 李诗韵 通讯员 朱文青

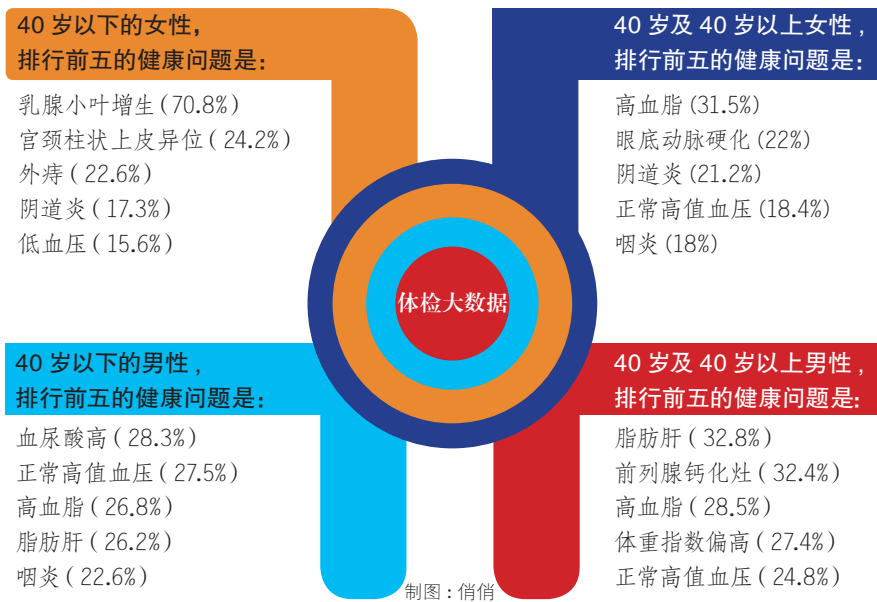
临近年底,大家都进入了最忙碌的时候,加班熬夜忙应酬时,一个健康的身体就显得尤为重要。近日,长沙市中心医院公布了2017年的一份6万人体检大数据,给众多湖南人提供了参考。其中,有个很有意思的现象——40岁以下男性健康问题排名第一的是尿酸高,也就是说,平日最爱叮嘱你“多喝水”的先生们,才是需要“疯狂补水”的对象!

那么,女人又有哪些健康问题呢?今天,我们就用这份权威体检大数据“说话”,教你对照问题,好好养生。



看数据 &gt;&gt;

健康问题也“男女有别”



聊问题 &gt;&gt;

男人“补水”，刻不容缓

记得网上有这么一个段子——老婆(女朋友)只要感冒,老公(男朋友)的第一句话总是提醒“多喝水”,好像喝水还能治病一样……

这还真不是玩笑。在今天的这份大数据里,“多喝水”是真的能治病,不过,不是给女人治病,而是“解救”广大男同胞。

记者了解到,参与这份6万人体检大数据的湖南居民,职业分布多是脑力劳动者,年龄层涵盖十多岁到九十多岁的群体,绝大多数是中青年。所以,在一定程度上,体检报告对大多数人健康指导性。

“男女健康问题各不同,女性的高

女人“增压”,别盲目节食

“我们听得最多的一句话是‘减压’,为身体排解压力。但对40岁以下女性来说,我想建议大家适当‘增压’,防止低血压的出现。”栗文晖介绍,中年女性的低血压率达15.6%,这个数据让人印象深刻,一方面可能是其本身基础血压偏低,另一方面可能是现在年轻女性较多选取断食减肥的方式所导致。

栗文晖说,重视颜值、身材而盲目节食减肥的女性越来越多,让身体吃不消。所以,中青年女性要注意以下几点:首先,早上起床时,应缓慢地改变体位,

血脂、体重指数,男性的尿酸偏高、正常高值血压等这几项,都比往年有所上升。”长沙市中心医院健康管理中心主任栗文晖表示,其中,男性尿酸偏高的现状尤为严重,需要引起大家的重视。

“大鱼大肉吃得多,啤酒饮料不离口,尿酸人群就暴增了。”栗文晖解释,尿酸是体内的老旧细胞,看似是个“小问题”,但如果长时间尿酸偏高,引起痛风的风险会相对增加,引起心脑血管疾病的风险也会增加。然而,这种问题完全可以靠日常养生来解决,比如,多喝水、适当加强锻炼,就能很好地促进尿酸排泄。

防止血压突然下降。平日多淋浴以加速血液循环,或以冷水、温水交替洗足。平时多锻炼身体,增强体质。

此外,饮食上也有讲究。荤素兼吃,合理搭配膳食,如伴有红细胞计数过低,血红蛋白不足的贫血症,建议适当多吃富含蛋白质、铁、铜、叶酸、维生素B12、维生素C等“造血原料”的食物,如猪肝、蛋黄、瘦肉、牛奶、鱼虾及新鲜蔬菜、水果等。同时,莲子、桂圆、大枣、桑椹等果品,具有养心益血、健脾补脑之力,也可常食用。

提建议 &gt;&gt;

减盐、减辣,降血压

从大数据来看,健康问题虽然“男女有别”,但也有共同之处,比如说,正常高值血压问题,男女普遍存在。那么,这预示着哪些问题?

栗文晖解释,“正常高值血压”是指数值较高,但尚未达到高血压诊断标准的血压。湖南人饮食上好盐、好辣,是导致正常高值血压的一个重要原因,再加上有些人不太爱锻炼,还有生活中压力过大的人,也容易导致正常高值血压。

体检时发现正常高值血压该怎么办?栗文晖建议,正常高值血压要引起高度重视,避免高血压的风险。应当保证饮食清淡,少吃盐,多锻炼,争取将血压降到正常范围。

链接 &gt;&gt;

体检最好提倡个性化“1+X”套餐

“针对个人状况,进行有针对性的个性化1+X体检,更有利于发现健康问题。”栗文晖介绍,“1”是指体检项目目录里的基本项目,“X”为个性化的项目,是根据个人的生活习惯、工作环境、目前的身体状况,还有家族史等来制定的。

考虑到女性中高发的宫颈癌,建议已婚女性应当每年做一次宫颈癌TCT和HPV筛查。此外,每年也应当进行乳腺和盆腔的检查。40岁以上,经常有咳嗽症状,喜好抽烟,或者有肺癌家族史的市民可以选择CT检查,方便更早发现肺癌,进行治疗。40岁以上有高血脂、肥胖问题的人群最好能够进行颈动脉检查,了解血管内的状况。45岁以上的人群,最好还要增加肠胃镜筛查。