

高考冲刺期，营养咋搭配

国家级营养保健专家：炎炎夏日，食谱要“降温”

今日女报 / 凤网记者 李诗韵 通讯员 杨艳

受新冠肺炎疫情影响，今年全国高考比往年来得要晚一些，延期至7月7日~8日举行。在高考这场人生的大战役中，考生们充当“战士”冲锋陷阵，而家长们充当“军师”，既要照顾孩子精神上的需求，更要时刻关心他们身体的情况和变化。

然而，今年全国高考延期后，高强度的复习与冲刺阶段的巨大精神压力、夏季高温炎热的天气，以及疲于应战的“情绪病”，都可能成为影响考生正常发挥的不确定性因素。

该如何保持良好心态积极备考呢？近日，今日女报/凤网记者特邀国家级营养保健专家、湖南省胸科医院院长唐细良，请他为广大考生制定一份高考营养食谱。

食材+烹饪方法决定肠胃好坏

“高考冲刺阶段，考生尽量不要刻意改变平常的饮食、生活习惯。”聊到高考冲刺期的饮食指南，唐细良首先强调了这一点。他建议在高考冲刺和考试阶段，广大考生遵循合理膳食、营养均衡的原则，做到食物新鲜、卫生、多样，烹调方法以煮、炖、闷、余等易消化方法为主，避免吃得过饱。同时要少吃油炸、油煎食物，避免对胃肠道产生刺激。绝对禁止食用变质与不卫生的食物，以免吃坏肠胃。

唐细良表示，不少考生家长由于太过重视，一改往日饮食习惯，在考前专门为孩子制定“冲刺”食谱，以期通过饮食安排为孩子增加营养。殊不知，这可能适得其反。“根据营养均衡的原则，在平常饮食的基础上为孩子制定搭配合理的食谱是可以的，但不提倡制定与平时的饮食习惯相差太大、甚至完全改变以往饮食习惯的食谱，以免造成考

生的肠胃一时难以适应，影响身体状态。”

唐细良指出，高考冲刺阶段，为保证大脑血糖的供应，主食粗粮的摄入必不可少。同时，要食用瘦肉、蛋类、乳类、豆制品、鱼等食物，以补充充足的优质蛋白质。

此外，考生应多吃一些新鲜水果、蔬菜，在摄取丰富维生素、矿物质的同时，促进胃肠蠕动，防止便秘。另外，还可适当吃些核桃、瓜子仁、松子仁、花生米等富含不饱和脂肪酸的食物，帮助大脑提高记忆力。

针对大部分考生晚上复习到很晚，大脑处于紧张兴奋状态，进而影响睡眠的情况，唐细良建议家长不妨在晚间给孩子加一些牛奶、面包、鸡蛋等食物，在补充营养的同时，还可起到安神的作用。

专家连线

近期，有很多家长感觉到了考生的过度紧张，是否能靠食物让孩子们放松一些？

要预防紧张、烦闷和心慌的情绪，可以考虑补充一些深海鱼。这类食物富含B族维生素、维生素C和钙质，对于镇定神经、缓解考前的疲劳感、紧张感很有效。除此之外，考前可以多吃些鸡肉、香蕉、葡萄柚、樱桃、菠菜、低脂牛奶或酸奶、全麦制品、南瓜、大蒜等令人精神放松且感到快乐的食物。倘若在考试期间感觉到心慌，建议喝些矿泉水并按压合谷穴（虎口部位）5分钟，以达到缓解压力的效果。

对于不少即将参加高考的女生来说，最害怕考试来例假。那么哪些食物更适合在例假期食用呢？

例假期女生可以补充一些钙镁整合剂及B族维生素。饮食中要大量摄取含高钙镁的食物，菜肴要清淡少盐，不吃罐装食品、薯片、皮蛋、板鸭、鲱鱼、动物内脏、贝类、红肠、火腿、豆腐脑、香干、豆干、蜜饯、橄榄、烤花生以及牛皮菜、萝卜、茼蒿、大白菜、菠菜等含钠较高的蔬菜。



肠梗阻的护理要点

文 / 赵染 (湖南省儿童医院普外二科)

肠梗阻是肛肠外科常见的疾病之一，可分为结肠梗阻和小肠梗阻。以下护理要点很重要：1、心理护理。针对患者的心理特点，连续动态地给予心理指导，并及时地与患者沟通，耐心解释发病原因以及预后办法，消除病

人的恐惧心理。2、胃肠道减压护理。如果患者出现恶心呕吐，可以进行胃肠道的减压，以减轻肠腔压力，定期冲洗引流管保持通畅。3、体力护理。生命体征的稳定与患者曲卧半位都有利于肌膈下降，对于减轻腹胀、促进

呼吸循环等有很好的作用。4、观察病情。严格观察患者的腹胀、腹痛、呕吐以及体征的变化。5、疼痛护理。如果病人没有明显的肠麻痹或是肠角窄，应用托福碱性的药物，对平滑肌痉挛的疼痛感进行缓解。

肺水肿该怎么办

文 / 陈红 (湖南省儿童医院重症医学二科)

1、针对病因治疗。引起肺水肿的原因多种多样。感染性因素可以引起肺水肿，这时需要进行抗生素针对性治疗。短时间内吸入大量的有毒物质也会引起肺水肿，首要处理措施是脱离有毒物质进行急救。2、对症治疗。对于肺水肿患者，如果病情严重，可以进行机械通气。需要让患者采取端坐位，进行双下肢的轮扎，减少回心血量。在减少

外周回心血量的同时，可以扩张血管。3、一旦出现肺水肿，要立即采取急救措施，给患者足够的氧气吸入改善呼吸功能，避免低氧血症。肺水肿患者需要立即采取端坐位，双腿下垂有助于改善呼吸功能。同时配合使用利尿剂、扩张血管的药物以及正性肌力药物。在急救之后要尽量的找到发生的原因，能够预防肺水肿的再次发生。

食管异物如何急救

文 / 段招弟 (湖南省儿童医院急诊科)

食管异物是由于经过口腔的物体咽下后，滞留在食管内而形成的，以小孩为多发。好发部位在食管生理狭窄处，最常见于食道入口，其次是在主动脉弓、支气管平面和横膈裂口。可以采取下面方法紧急处理：

1、用米醋解除异物。若异物为鱼刺、碎骨，可试用口服米醋，分次慢慢咽下，禁止吞馒头、米饭团等。2、用胃蛋白酶合剂或

嫩肉汁解除异物。若异物为不带骨头的肉块、肉片，并且刚刚发生阻塞，可用胃蛋白酶合剂10毫升，每30分钟一次，慢慢吞喝咽下。也可让病人吞下液状的嫩肉剂，以使肉类软化以便于吞下。3、注意观察异物是否排出。若异物光滑且为圆形，虽然已误吞下去，但并没有嵌顿症状时，请不要担心和着急，一般都能自行进入胃内并由大便排出。

儿童早期白血病的症状

文 / 刘月平 (湖南省儿童医院门诊部门护组)

白血病是由于造血干细胞增殖分化异常而引起的恶性增殖性疾病，它不仅影响骨髓及整个造血系统，并浸润身体其他器官。主要表现为贫血、皮肤、牙龈、鼻腔等出血或便血、尿血，反复感染及白血病细胞浸润各组织、器官引起的相应症状，如浸润皮肤可引起结节、肿块，侵犯到中枢神经系统出现头痛、呕吐、视力模糊，浸润到睾丸则睾丸

肿大。白血病为小儿常见的恶性肿瘤，分为急性淋巴细胞性白血病（急淋）及急性非淋巴细胞性白血病（急非淋），小儿以急淋多见。主要症状表现为：1、不规则发热，进行性苍白、衰弱、出血，以皮肤、牙龈出血、鼻衄常见。2、组织浸润表现：肝、脾、淋巴结肿大，可有骨关节、皮肤、腮腺、纵隔淋巴结、神经系统、睾丸等器官浸润并出现相应症状。

小儿呼吸系统的生理特点

文 / 吴寒 (湖南省儿童医院呼吸一科)

1、新生儿多为强迫性经鼻呼吸，而鼻腔相对狭窄，容易发生呼吸道梗阻。为保证呼吸道通畅，应放置口咽通气道或气管内插管。2、与成人相比，婴幼儿的头大、舌体大、颈部短、喉头位置高、声门和环状软骨环均较狭窄、会厌位置

较高，不仅容易发生呼吸道梗阻，而且给人工呼吸或气管内插管带来困难。3、呼吸道最狭窄部位在环状软骨平面。因喉腔呈漏斗型，因此当气管内插管遇到阻力时，不应勉强通过。4、机体代谢率高，氧耗量增加，为7~9ml/kg/分。

5、婴幼儿的呼吸代偿功能差。主要原因为：①闭合容量较大，肺功能余量(FRC)降低，容易发生肺泡塌陷；②膈肌容易疲劳，胸廓易随胸内负压增加而下陷；③去氧饱和过程非常迅速，呛咳、挣扎时容易发生缺氧。

小儿皮肤过敏有哪些症状

文 / 张婧 (湖南省儿童医院皮肤科)

1、一般症状。在宝宝的脸部容易出现红肿现象，耳道湿润，因为休息不好导致的黑眼圈，皮肤出现明显的干燥并且宝宝出现多汗的症状，严重时会影响宝宝的肠道、呼吸功能，出现感染或者慢性咳嗽的症状。2、行为改变。因为宝宝

年龄较小，不能清晰地用言语表达出自己身体的不适，往往是通过行为来反应。0-1岁的新生儿会表现出持续不断的哭闹，情绪变得烦躁和极度萎靡，入睡困难或者嗜睡，不愿意被抱。1-3岁的小宝宝，则会出现活蹦乱跳，喜欢躲到床底下或

者桌底比较阴暗的地方，不愿意交流。3-6岁的儿童，情绪和行为都有突然的转变，不能安静地吃饭睡觉。一旦出现这样的情况，不要马上使用过敏药物，因为用药虽能缓解症状，但容易出现反复的情况，且容易让患者有昏昏欲睡等症状。

吸入性肺炎和普通肺炎的区别

文 / 刘晓慧 (湖南省儿童医院重症医学二科)

1、起因不同。吸入性肺炎的出现与医源性因素有关，比如胃管刺激到咽部时，容易引发呕吐等症状，且给该病创造了病发时间，能对肺部健康带来伤害。普通肺炎的出现与病原体以及宿主因素有关，如果病原体的数量过多的话，容易对全身免疫防御系统造

成损害，提高普通肺炎的病发率。2、症状不同。吸入性肺炎患者会出现痉挛性咳嗽等表现，且伴有气急以及神志不清等症状出现。大多数普通肺炎患者起病急骤，容易引发高热不适的表现，严重者体温可高达39~40℃，且伴有头痛以及全身肌肉酸痛等

不适的症状出现。3、治疗措施不同。吸入性肺炎以吸氧治疗为主，宜采用纤维支气管镜或者是气管插管将胃内的容器以及异物吸收。而普通肺炎应当重视抗感染治疗，结合肺部受损的程度选用治疗药物，用药后注意饮食调节。