

营养与健康
YING YANG YU JIAN KANG

如果宝宝发生了厌食,家长会非常焦虑,担心影响孩子的营养摄入和正常生长发育。那宝宝为什么会发生厌食呢?我们分两期来讲讲。

面对小儿厌食,不再束手无策(上)

陈科

医学上的厌食,是指食欲减退或者消失,食量减少至原来的一半或者1/3,且持续时间达到2周以上。对于儿童来说,厌食症是指在较长时期食欲减退或者食欲缺乏为主的一种症状,但厌食症并不是一种独立的疾病,而仅仅可能是其它问题对儿童的食欲产生影响的表现,其中1~6岁的宝宝最为多见。

由于儿童时期是生长发育的重要时期,而营养的摄取在这个阶段尤为重要,厌食症导致宝宝不愿吃饭,体内各种营养素供给不足,不但会影响小

儿的正常生长发育,严重时会使生长发育停滞,体内脏器功能下降,并影响小儿的正常免疫系统和身心健康。因此,绝不可轻视小儿厌食症。

宝宝为什么会厌食呢?引起厌食症的原因有哪些呢?对此,中、西医分别从不同的角度进行了研究和解释。

中医学认为,脾运胃纳功能失健是主要病机,部分患儿也有脾胃气虚、脾胃阴虚的表现。正如《灵枢·脉度》所说:“脾气通于口,脾和则口能知五谷矣。”脾气通于口,脾胃调和,嘴巴就能辨别五谷的味道;若脾胃不和,纳化失职,则成厌食。

小儿脏腑娇嫩,脾常不足,易患脾胃病证,往往表现出脾气不足,运化功能失常。当然,每个宝宝的具体情况是不一样的,需要辩证分型。有的是脾失健运型,有的是脾胃气虚型,有的是脾虚肝旺型,还有的是胃阴不足型,其中以脾虚肝旺型厌食症的儿童最为多见。

而西医认为,小儿厌食的发病机制和病理变化与很多因素密切相关。譬如,宝宝有胃肠道、肝脏等疾病,以及服用可引起胃肠道不适反应的药物等都会导致消化道功能紊乱,平滑肌蠕动减慢以及胃肠电生理节律的紊乱,消化酶

活性降低,营养物质吸收到受影响,从而出现厌食症状;一些重要微量营养素,如锌、B族维生素、铁、铜、锰、铬、钾、镁、磷、钙等的长期缺乏,以及血铅水平过高等,也会影响儿童食欲;也有一些孩子先天胃功能较弱,肠道菌群失衡,胃内胃泌素、胃蛋白酶、脂肪酶、淀粉酶等的分泌量少都可能影响孩子食量,出现不易消化等情况。

此外,不良的饮食行为和家长对宝宝进食量的过高要求,也可能导致厌食。如,吃饭时,父母对儿童进行责骂,批评孩子的过错,或者家长采用引诱或

者强制进食等手段干预孩子的进食过程,会引起孩子的逆反心理,导致进食量减少;父母缺乏营养知识,饮食无度,片面追求高营养、高蛋白的饮食;进食没有固定的时间和规律;吃饭时逗孩子玩,致使孩子注意力不集中;家长恣意投其所好,给孩子喜欢的食物,养成厌恶其它饮食的习惯等。

当然,环境温度过高、湿度过大,缺乏运动或者运动不足,生活无规律、睡眠不充足、过度疲劳等也是儿童厌

食常见的外在原因。

无论中医还是西医理论,其实不良的饮食习惯、不科学的饮食搭配、父母对小儿的不科学喂养、环境因素等,都是导致该病发生的主要因素。

(作者系成都市妇女儿童中心医院临床营养科主任医师)

科技前沿
KE JI QIAN YAN

拥有一头浓密的头发是很多人心中的美好愿望,头发日渐稀疏也成为很多人内心的难言之痛。有研究表明,30%~50%的男性会在50岁开始出现脂溢性脱发。英国《新科学家》网站近期报道,目前,治愈脱发的技术正在迅速发展,包括头发移植、“毛囊银行”以及防秃疫苗等。

科学让脱发治疗方法多样化

导致人们脱发的原因五花八门。人们可能会因为感染某种疾病或在化疗后突然开始脱发;也可能因为自身免疫性疾病而脱发;但最常见的是雄激素性脱发,其特征是前额上部或顶部头发逐渐变得稀少,虽然受影响的大多是男性,但雄激素性脱发导致发际线后移在女性中也颇为常见。

古往今来,人们一直在积极寻找各种治疗脱发的方法。古埃及人试图将磨碎的驴蹄、河马的脂肪等揉进头发来抑制秃顶;中国古代也有用姜片摩擦头皮的方法;现代人的操作则多种多样:头皮滚轮、咖啡因洗发水、激光梳、微针、甚至迷迭香油等。尽管各出奇招,但几乎没有科学证据表明上述方法可以减缓或逆转脱发。

毛皮移植

过去几年,研究人员在理解头发脱落生物机制、寻找治疗方法方面,取得了突破性进展。

大约10年前,美国哈佛大学细胞生物学家卡尔·科勒领导的团队试图用干细胞培育一种在内耳中发现的细胞,结果发现总会额外出现一些皮肤



斑块,这些斑块经过生长会形成真皮层和表皮层,甚至形成毛囊。研究团队因此调整了方向,开始将干细胞培育成一小块有毛发的皮肤。卡尔·科勒表示,这些研究有助于测试治疗皮肤病的药物,也有望成为一种将头发移植到光头上方法。

当然,毛发移植已经存在,但它们也有缺点。例如毛囊单位提取(FUE)是从头发仍在生长的头部两侧和后部提取毛囊,将其移植到脱发区域。除

成本之外,FUE的问题在于,它只是重新分配头发,而不能让空荡荡的头皮上重新长出浓密的头发。

“毛囊银行”

每根头发根部都有一组毛乳头细胞,它们参与调节头发生长。21世纪初,再生医学企业家保罗·肯普研究将真皮乳头细胞注射到人类头皮中是否可以刺激全新毛发的生长,结果发现方法有效。2015年,肯普创立Hair-Clone公司,恢复了对真皮乳头细胞的研究。首先,研究团队从年轻人身上提取健康的毛乳头细胞并冷冻在毛囊库中,当这些人的头皮开始变薄时,细胞就会被培养并注射回头皮。Hair-Clone公司据此创建了“毛囊银行”,人们可以提取一些毛乳头细胞并冷冻于该“银行”内,这项服务目前已进入美国、加拿大、澳大利亚和英国。

瑞典斯德哥尔摩卡罗琳斯卡研究所研究皮肤和头发生物学的玛丽亚·卡斯帕则指出,每一

轮克隆都会降低乳头细胞诱导毛发生长的能力,这可能是一个挑战。但当该方法起作用时,可能成为一个长期的解决方案,恢复活力的头发可能会持续几十年。

防秃疫苗

去年6月,美国加州大学尔湾分校团队在《发育细胞》杂志上刊发论文,揭示了一种能激活头发生长的关键信号分子——SCUBE3蛋白质,为治疗雄激素性脱发提供了治疗靶点。

研究团队将微量SCUBE3蛋白质注射到移植了人类头皮毛囊的小鼠皮肤中。结果显示,小鼠身上休眠期的人类毛囊及其周围的小鼠毛囊均重新长出了毛发。今年6月,该团队再接再厉,在《自然》杂志上发表研究报告称,一种名为骨桥蛋白的分子与更快的头发生长有关。研究团队发现,骨桥蛋白与附近毛囊干细胞中的跨膜黏附糖蛋白CD44相互作用,可以激活毛囊干细胞,导致毛发旺盛生长。无论是注射骨桥蛋白还是使骨桥蛋白相关基因过表达,都足以促进小鼠的毛发生长。

除了骨桥蛋白和CD44,团队还在深入研究存在于毛发皮肤痣中的其他分子诱导毛发生长的能力,希望能找到更多有激活效应的分子。

(刘霞)

我的健康我做主

冬季易发心脑血管疾病,预防比治疗更重要

冬季是心脑血管疾病高发季,原因是寒冷天气会增加人体耗氧量,为维持体温,全身血管会收缩,导致血压升高、心率增快,心脏负荷大增。寒冷天气还会导致血流速度减慢,容易诱发血栓形成,增加心肌梗死和卒中风险。

中南大学湘雅二医院心血管内科主任刘启明表示,心源性猝死常见的征兆主要有胸闷、心慌、心跳过

缓、憋气、明显的口唇发紫、血氧下降等。在心源性猝死发病前,身体都会发出相应的预警信号,必须引起高度警觉。

中南大学湘雅医院神经内科教授夏健介绍,寒冷冬季,房颤患者易发缺血性卒中,脑卒中是引起猝死的重要原因,中老年人尤其要学会如何有效预防脑卒中。

“预防比治疗更重要。有任何心脑血管疾病症状,一定要及时就医。”刘启明建议,寒冬季节预防心脑血管疾病,首先要做好身体尤其是头部、颈部和四肢的保暖;饮食方面,冬季可适当增加一些水果、

蔬菜、全麦食品等高纤维食物,有助于降低胆固醇水平;多吃鱼类等富含Omega-3脂肪酸的食物,对心脏健康也有益;对高血压患者而言,低盐、低脂、低胆固醇、高钾、高钙、高纤维饮食是降压的基石。

适当运动可以帮助降低血压、改善心血管功能,降低糖尿病和高血压的风险。刘启明提醒,要注意避免在极寒天气运动,最好在室内锻炼。不宜做剧烈运动,可选择散步、行走、慢跑、太极拳、健身操和保龄球等温和的运动方式。

中南大学湘雅医院血管外科副教授欧阳洋表示,“强降温通常还会带来一个可怕的‘冬季杀手’——主动脉夹层,主动脉夹层最重要的发病因素是高血压控制不佳。因此,寒潮来临、气温骤降时,高血压患者一定要注意保暖,规律服用降压药。”(王鑫 方大丰)

破除谣言 正听
PO CHU YAO YAN
YI SHI ZHENG TING

鱼油、维生素等组合能防猝死?



近日,网传“鱼油+维生素D+B族维生素+叶黄素+镁”的组合模式是“防猝死套餐”,声称将这几种保健产品一起服用,可以起到防猝死的效果。这是真的吗?

目前没有任何科学证据证明这个所谓的套餐能预防猝死。

在所谓的“防猝死套餐”的组合中,虽然每一种产品对人体有一定的积极作用,比如:鱼油某种程度上有助于降低血脂、预防动脉硬化,维生素D在促进钙吸收和预防感染疾病方面有一定作用,B族维生素对造血和营养神经有帮助,叶黄素对眼睛有益……但“防猝死套餐”的混合搭配没有科学依据。即使是需要服用膳食补充剂的人,也要根据自己的身体需求有所侧重,不能随意攒到一起大量服用。

猝死的风险因素有很多,它的发生是多种因素综合作用的结果。例如,本就患有严重的心血管疾病,长期采取不健康的生活方式(如睡眠不足、吸烟酗酒、熬夜、久坐、暴饮暴食等),突然剧烈运动,经历强情绪刺激等。如果不注意预防这些因素,即使补充再多的营养,也无法从根本上预防猝死。而盲目过量服用膳食补充剂,还可能给肝肾带来沉重负担。

“防猝死套餐”不能真正防猝死,真正能降低猝死风险的做法是保持健康的生活方式,加强锻炼、均衡饮食、保证睡眠、减少压力。

(健康中国)

科普进行时
KE PU JIN XING SHI

红枫并不是一年四季呈红色

“远上寒山石径斜,白云深处有人家。停车坐爱枫林晚,霜叶红于二月花。”唐代诗人杜牧《山行》一诗中的“霜叶红于二月花”描写的就是——红枫。

红枫还有许多别名,叶片形似鸡爪,所以也可以叫它紫红叶鸡爪槭。它是槭树科、槭属、鸡爪槭的一个品种。落叶小乔木。红枫有许多品种,其中最主要有中国红枫、美国红枫和日本红枫。

印象里,红枫似乎一直都是红色的,那红枫一年四季都是红色的吗?一般来说,红枫每年有两次“变”红的过程。春季,其萌发出的嫩叶是

红色的,然后经过1~2个月的时间,叶片变绿,到秋季经过低温的洗礼再一次变红。所以,我们春天欣赏到的红枫叶是叶片刚刚长出来的样子,颜色也更加鲜艳娇嫩,而秋天见到的红枫叶是枫树叶生命将要结束的样子,红色比较暗。

红枫除了能观赏之外,也有很高的药用价值。不仅能清热解毒、润肺止咳,还可用于治疗喉炎和肺炎。除此之外,还能够调节免疫,补充营养,也可以和别的药材一同煮成茶汤,起到保健作用。不过要注意适量食用,特殊人群如孕妇和过敏人群是不能食用的。(钟科)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

崇尚科学 反对邪教
CHONGSHANGKEXUE
FANDUIXIEJIAO

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

我省全力推动反邪教
宣传工作提质增效

近日,四川省反邪教宣传通讯员专题培训班在成都开班,全力推动反邪教宣传工作提质增效。

省委政法委有关同志讲授了开班第一课,交流分享了当前反邪教斗争的形势与任务。培训班邀请了省级媒体主要负责同志以及有关专家如何做好重要节点重大主题深度报道、舆情引导与处置、融媒体产品策划与制作等内容进行了授课。培训期间,还组织学员进行了研讨交流、相互学习,共同提高。

此次专题培训班,既是推动四川省反邪教宣传工作的具体举措,也是推进主题教育走深走实、锻造一支高水平反邪教宣传队伍的重要载体。培训班通过专题培训、研讨交流等方式,进一步提升了反邪教宣传通讯员的业务水平,推动形成了反邪教宣传工作的强大合力。

据悉,此次培训班由四川正道文化传播中心主办,各市(州)反邪教宣传通讯员等参加培训。(据中国反邪教网)