

想让孩子吃得营养 谨记这些要点

冬季天气寒冷，气温变化快，很多孩子出现了呼吸道疾病的症状，比如流鼻涕、咳嗽、有痰等。寒冷的冬季该如何给孩子准备一日三餐呢？可以参照以下几点。

●保证蛋白质的摄入,如肉类、豆制品和奶制品

要保证充足的鱼、禽、肉、蛋、奶类、大豆等富含优质蛋白质食物的摄入。充足的优质蛋白质是人体免疫系统发挥正常功能的物质基础。

“忌口要不得”，各种肉都可以吃。比如带鱼、平鱼、虾、鸡肉、鸭肉、鸡蛋、猪肉、牛肉、羊肉、猪肝，以及各种各样的大豆制品，可以每顿饭轮换着吃。

6岁-9岁儿童平均每天鱼、禽、肉、蛋的量

要达到120克，10岁-13岁儿童达到每天150克，14岁-17岁儿童达到每天200克。但要注意少选肥肉、加工肉制品等，同时肉类食物的烹调方式要合理，多用蒸煮炖等方式，比如清炖羊肉，可以放些白萝卜或胡萝卜，冬日热呼呼的，更容易消化，或者清蒸黄花鱼、炖鸡汤等，都是美味又营养的食物。肉类要少用煎炸烤，既不好消化，还可能产生对人体有害的物质。

吃各种各样的奶制品。可以每天喝1包牛奶加1盒酸奶，达到每天300毫升以上。如果觉得牛奶比较凉，可以稍微加热一下，也可以选择奶酪、奶粉等奶制品。奶制品不仅可以作为孩子们的优选零食，也可以融入到一日三餐中，比如奶酪生菜三明治、芝士焗虾、芝士焗饭等。

●五颜六色的新鲜蔬菜,每天最好吃三种以上

要给孩子准备品种丰富、五颜六色的新鲜蔬菜，每天达到3种以上。每顿饭都要有新鲜蔬菜，比如绿色的菠菜、油菜，紫色的甘蓝，红色的胡萝卜、西红柿，还有白色的菜花、鲜藕，黑色的木耳、香菇等。既可以把多种颜色的蔬菜一起炒或拌，如清炒胡萝卜、木耳和西兰花，也可

以给孩子做成包子、饺子之类的食物。注意，蔬菜的大小和口感要适合孩子的年龄，不要过于粗大。

●多吃新鲜水果,每天达到200克-300克

即使在寒冷的冬天，每天也要鼓励孩子多吃新鲜的水果，尤其是富含维生素C或类胡萝卜素比较多的橘子、冬枣、猕猴桃等，每天达到200克-300克。比如酸甜可口的橘子可以直接吃；脐橙既可以直接吃，也可以榨汁，每天让孩子喝1杯-2杯；或者把雪梨和银耳、枸杞、冰糖一起煮水，也是润肺的小良方。

●足量喝水,优选温热白开水

冬天虽然出汗少，但也要提醒孩子多喝水，优选温热白开水，少量多次，6岁孩子每天饮水800毫升，7岁-10岁每天1000毫升，11岁-13岁每天1100毫升-1300毫升，14岁-17岁每天1200毫升-1400毫升。出现发烧时，更要注意多饮水。如果孩子生病没有食欲，可以给孩子用新鲜柠檬泡水，或者多喝些汤，如西红柿蛋汤等。

●主食细软、易消化，适当加入谷物和杂粮

孩子的主食也要做到细软好消化，适当增加全谷物和杂粮杂豆，比如馒头、豆包、汤面、八宝粥、二米饭等，都是好选择。

据《北京青年报》

警惕这个会伪装的“儿童杀手”

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

近日，潍坊市妇幼保健院高新院区儿三科（呼吸介入专业）有两名住院患儿并发肺栓塞，确诊后经积极的抗凝治疗，患儿均顺利出院。儿童肺栓塞临床上比较少见，重症患儿病死率较高，因临床表现缺乏特异性，容易被忽略。那么，什么是肺栓塞？肺栓塞的症状是什么？肺栓塞怎样预防和治疗？对此，记者联系到了潍坊市妇幼保健院儿童呼吸介入科住院医师郑明雪。

郑明雪表示，儿童肺栓塞是以各种栓子阻塞肺动脉或其分支为发病原因的一组疾病或临床综合征的总称。儿童肺栓塞肺栓子通常很小，有时为多个，即使大叶血管受累，支气管动脉尚可对一些小叶供血，临床上可无症状，也可表现为胸痛、气短、呼吸急促、心动过速，大面积栓塞的儿童可出现低血压、晕厥、右心室衰竭甚至猝死。

肺栓塞包括许多危险因素，包括长期卧床、中心静脉置管、手术与创伤、恶性肿瘤、先天性心脏病、肾病综合征、炎症性肠病等，支原体肺炎患儿如出现持续发热、影像学肺实变面积大等，需警惕本病的可能。

郑明雪提醒，肺栓塞可以及早诊断，比如发生胸痛或咯血，D-二聚体 $\geq 5\text{mg/L}$ （正常参考范围0-0.55mg/L）有助于诊断，多数肺栓塞病变在平片上看不出改变，可通过胸部多层CT增强扫描进行诊断，其敏感性和特异性大于90%。在CT影像上，可直接显示肺动脉中的栓塞血栓所形成的充盈缺损。

该如何预防和治疗？

肺炎支原体通过直接侵袭、间接免疫损伤、血管炎性反应及机体高凝状态均可能导致肺动脉甚至肺静脉栓塞，该并发症往往进展快，若不早期识别，极可能造成诊断遗漏及治疗延误。因此，对于重症肺炎支原体肺炎患者，除积极抗感染、抑制超强免疫反应及支气管镜检查治疗外，必要时应积极完善胸部增强CT检查。此外，重症肺炎支原体肺炎患儿应多下床活动。如患儿出现可疑临床表现及时告知医生。



乳头反复湿疹 或是乳腺Paget病

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

3个月前，王女士左乳头瘙痒不适，她便每天用清水擦洗乳头，同时外用红霉素软膏。一段时间后，乳头瘙痒症状没有得到缓解。王女士到潍坊市妇幼保健院乳腺外科就诊，通过乳管镜检查及乳头活检，提示为乳腺Paget病伴可疑浸润。经过手术，王女士恢复良好。什么是乳腺Paget病？典型症状有哪些？对此，潍坊市妇幼保健院乳腺外科医生于庆波进行了详细解答。

于庆波表示，乳腺Paget病是一种少见的发生于乳头乳晕复合体的恶性病变，其典型临床表现为乳头上皮的脱屑、糜烂、渗液、瘙痒、结痂等湿疹样改变，故又称为乳腺湿疹样癌。

目前，导致乳腺湿疹样癌的具体病因还不清楚，研究发现年龄增长、乳房病史、胸部放射治疗、遗传因素、种族、BRCA1/2基因突变、使用激素等因素，都可能会增加患病风险。

乳腺湿疹样癌的典型症状为乳头乳晕区反复出

现脱屑、渗液及结痂等湿疹样改变。病变通常首发于乳头，随后累及乳晕，很少波及周围皮肤。起初患者可能会有乳头乳晕部的感觉异常，常见的症状是乳头上皮增厚、变红，有时会出现小的结痂。随着疾病的进展，乳头表面变得十分粗糙，逐渐出现糜烂。若持续发展，上皮缺损会导致乳头乳晕区的溃疡形成、破坏，甚至乳头消失，部分伴有乳腺深部病变的患者在临床体检中可触及肿块。

乳腺湿疹样癌的治疗包括以外科手术为主的治疗，对伴有乳腺浸润性癌的患者，还需要依据浸润性癌的分期和生物学特征进行系统辅助治疗。详细治疗方式的选择还需要根据患者的具体情况以制定更精准的治疗方案。

于庆波提醒，当乳头、乳晕发生异常改变，特别是湿疹样表现时，要前往乳腺外科就诊，排除乳腺癌的可能。

妇幼知识
一点通

关于人工破膜术的疑问 医生给出解答

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

人工破膜术也称羊膜穿刺术，即以人为的方式干预撕破宫口处羊膜，以便观察羊水颜色、加强宫缩、加速产程进展，是自然分娩过程中较为常见的一种引产方式。日前，潍坊市妇幼保健院产房主治医师曲花峰就人工破膜术相关问题进行了解答。

什么情况下要行人工破膜术？

人工破膜术一般适用于了解羊水的性状、怀孕晚期产程停滞、过期妊娠引产等情况。

操作时，医务人员用血管钳或者细针，从孕妇的阴道内将胎膜划破。因为胎膜没有血管和神经，所以人工破膜术是没有疼痛感的。

破膜后羊水会全部流出吗？

不会。破膜后羊水从破口中缓慢流出，流出的羊水是胎头前面的羊水，人工破膜后，胎头紧贴子宫的下端或者宫颈口，胎头后面的羊水流出来会受到一定的阻碍，所以羊水是不会流光的，孕妇及家属不必过于担忧。

行人工破膜术之后能下床活动吗？

破膜后能否下床活动要经过产科医生的专业评估。如果破膜后胎头紧贴宫颈口，下床活动不会导致脐带脱垂，也有利于产程进展。

行人工破膜术之后需要注意观察自身的症状，如果发现不适的情况，需要及时就医。