

—育儿新知—

儿童不能多吃的16种食品



医学家们通过大量研究发现,孩子常吃的食品,包括某些我们长期以来习惯性认为“多吃无害”的食品中,其实可能正隐藏着对孩子健康成长不利的因素。

橘子:虽然营养丰富,但其中叶红素含量很高,吃得过多,容易产生“红叶素皮肤病”,出现腹痛、腹泻,甚至引起骨骼疼痛。所以孩子吃橘子一天不宜超过4个。

菠菜:作为补铁的最佳植物食品的菠菜中含有大量草酸,草酸在体内遇上钙和锌便生成草酸钙和草酸锌,很容易排出体外。儿童生长发育需要大量的钙和锌,如果缺乏会导致骨骼、牙齿发育不良,甚至会影响智力的正常发育。因此摄入菠菜一定不要过量。

鸡蛋:鸡蛋一直被认为是多食有益无害的食品,其营养成分比较全面。但食用过多,体内胆固醇的含量太高,容易造成营养过剩,导致肥胖,最重要的是它会加重胃肠、肝肾的负担。儿童每天吃鸡蛋不宜超过3个。

果冻:果冻不是用水果汁加糖制成的,而是用香精、增稠剂、甜味剂、色素调制而成,这些物质对人体没有多少营养价值,多吃对孩子的健康无益。

豆类:豆类含有一种能致甲状腺肿的因子,可促使甲状腺素排出体外,容易使体内甲状腺素缺乏而导致体内甲状腺体积增大。儿童处于生长发育时期更容易受害,故豆类,尤其是未煮透的豆类不宜常食。

咸鱼:各种咸鱼都含有大量的二甲基亚硝酸盐,摄入体内后一部分转变为具有致癌物质的二甲基亚硝胺。有关研究显示,10岁前开始吃咸鱼,成年后患癌症的危险性比一般人高30倍。

泡泡糖:泡泡糖中的增塑剂含有微毒性,其代谢苯酚也对人体有害。此外,儿童吃泡泡糖的方法往往很不卫生,容易造成肠胃道疾病。

人参:目前市场上有很多人参类食品,如含人参的糖果、饼干、奶粉、麦乳糖以及人参蜂王浆等。而人参有促性激素分泌的作用,孩子吃这类产品会导致性早熟。

罐头:罐头食品在制作过程中都加入了一定的添加剂,有微量毒性,对成人影响不大,但对儿童却有很大影响,难免造成慢性中毒。

爆米花:爆米花含铅量很高,铅进入体会损害神经、消化系统和造血功能。儿童对铅解毒能力弱,常吃多吃极易发生慢性铅中毒,造成食欲减退、腹泻、烦躁、牙龈变紫以及生长发育改变等严重后果。

方便面:方便面中含有食用色素和防腐剂等,孩子常吃或多吃容易引起营养失调。

葵花子:葵花子中含有不饱和脂肪酸,孩子吃多了会消耗体内大量的胆碱,影响肝功能,还可造成儿童皮肤干燥症。

可乐:可乐饮料中含有一定量的咖啡因,对中枢神经系统有兴奋作用。由于儿童各组织器官尚未发育完善,抵抗力和解毒较弱,故不宜较早或过多饮用可乐饮料。

动物脂肪:儿童过多食入动物脂肪,不仅会造成肥胖,还会影响钙的吸收利用,故摄入量应控制在一定范围内。

烤羊肉串:羊肉串等烟熏、火烤食品,在熏烤过程中会产生致癌物质,儿童若常吃这类焦化食品,致癌物质可以在体内积蓄,使成年后患癌的概率增加。

巧克力:儿童食用巧克力过多,会使中枢神经处于异常兴奋状态,容易产生焦虑不安、心跳加快、食欲下降等不良反应。 康康

“2008秋季耳鼻咽喉专家大会诊”火热进行中

微创技术治鼻炎 受患者欢迎

日前,郑州的鼻息肉患者张女士,得到了济南军区多位耳鼻咽喉专家的会诊——由济南军区耳鼻咽喉专业委员会首席专家胡团元主任带领耳鼻咽喉专家团队,于河南省军区医院举行耳鼻咽喉学术交流及疑难病例会诊活动,对张女士等多例耳鼻咽喉疑难病例提供全方位、深层次、多角度的分析,并制订了具体的治疗方案。

晚报记者 聂广利



患者称赞会诊省时省力省钱

张女士家住郑州市金水区,出现鼻子不透气的症状已经有四五年了,她一直认为可能是“患上了鼻炎”,可吃了不少药不见效果。前不久张女士和同事一起来到河南省军区医院参加单位组织的体检,在体检中被检查出鼻腔内有鼻息肉,后直接就诊于省军区医院耳鼻咽喉诊疗中心,接受了专家会诊。

张女士对会诊结果很满意,说:“以前到医

院看专家,挂号很难,看病还要等上很长时间,费时、费力还费钱,这次专家会诊,看病过程很轻松,挂号便宜方便,而且质量还高。”

据胡团元主任介绍,张女士通过鼻内窥镜检查确诊双侧鼻腔内均有鼻息肉,经会诊后就为她进行了鼻内窥镜微创治疗,目前鼻息肉已经完全清除,而且复诊结果也非常令人满意。

40多项微创技术为患者解忧

很多鼻炎患者提起手术治疗,立刻想到寒光闪闪的手术刀,以及流血、伤口、疼痛等字眼,“害怕”之情油然而生。其实,目前鼻科治疗已经迈进“微创时代”。

什么是“微创”技术?省军区医院耳鼻咽喉主任医师李秀敏说,从字面上即可理解为:“微小的创伤”,事实上不仅创伤小,术中术后痛苦也很小,治疗时间也是很短的,而安全性和治愈率却是很高的。

微创技术全程在鼻内窥镜下进行,它的亮度相当于无影灯20倍,3.5毫米小孔可将病变组织放大数倍。因此,患者病变部位可被医生一览无余,清晰的视野使手术达到更精细的效果,并在镜下结合鼻窦电动切割系统及等离子微创技术,直接进入鼻窦内将病变组织进行消

融,清除病灶,使手术达到更精细的效果,能进入到以前不易到达的区域,从而将以前传统的破坏性手术转变为在完全清除病变的基础上,尽可能保留鼻腔生理的功能性治疗。

据了解,在耳鼻咽喉学科微创治疗领域,河南省军区医院已成为业内的佼佼者。该院目前已引进了多种微创治疗设备,如德国进口耳鼻喉内窥镜系统、美国DNR低温等离子治疗仪、美国邦德全数字多导睡眠检测、丹麦进口全套电测听、鼾症治疗仪等,现在能开展的耳鼻喉微创治疗有40多项。如德国STORZ鼻内窥镜微创技术、美国DNR数字等离子技术、筛前神经及翼管神经微阻断术、奥林巴斯纤维喉镜显微技术、鼻窦电动切割技术、耳显微技术、双极射频等。

相关链接>>>

2008秋季耳鼻咽喉专家大会诊为期40天

由济南军区耳鼻咽喉专业委员会胡团元主任医师带领耳鼻咽喉专家团队李秀敏、王章、符友生、刘发森、吕旭霞、唐建平等,于河南省军区医院举行耳鼻咽喉学术交流及疑难病例会诊活动,为中原耳鼻咽喉疾病患者提供全方位、深层次、多角度的优质、科学诊疗服务,截止到10月31日结束。

届时还将有耳鼻咽喉微创治疗专家组为患

者规范治疗各种慢性单纯性鼻炎、肥厚性鼻炎、鼻窦炎、鼻甲肥大、过敏性鼻炎、鼻中隔偏曲、鼻息肉、咽喉炎、扁桃体炎(肥大)、腺样体肥大、新声、声带小结(息肉)等疾病,以期达到最佳疗效。咨询了解详情可通过健康热线0371-69368777或网址:www.jqebh.com。(河南省军区医院坐落于郑州市金水区与经七路交会处,是一所综合性部队医院、省市医保定点单位。)

行业资讯

妇炎洁携手妇女发展基金会 共促女性健康事业

——双方共同启动“绿叶健康女性关爱工程”

为进一步促进我国女性健康事业快速发展,日前,中国妇女发展基金会和妇炎洁共同启动了“绿叶健康女性关爱工程”,此活动的开展将为我国女性健康事业再上新台阶作出重要贡献。

据了解,“绿叶健康女性关爱工程”将历时3年,目标人群是贫困和普通家庭女性,范围覆盖全国,主要目的是为了向更多女性弱势群体普及健康知识,让那些长期患生殖系统疾病无法医治的人得到治疗,重新获得健康生活。此外,“绿叶健康女性关爱工程”由“工程公益资助”和“绿叶健康讲堂”两大部分内容组成,一方面向有疾病的妇女提供资助支持,另一方面向身体健康的女性做健康知识的公益传播,能有效实现实际救治和意识防范两手抓的目的。

同时,相关人士说:“近年来权威机构调查显示,约有95%的女性处于疾病和亚健康状态,而妇女是推进社会进步、促进经济发展的重要力量,她们在各个地区、各个领域都发挥着半边天的作用,保障她们的健康,是构建和谐社会的基础性工作。因此,关注女性健康对整个社会的和谐发展,对构建稳定的家庭关系都具有极其重要的意义。”妇炎洁方面则表示:“希望通过‘绿叶健康女性关爱工程’的推行,能使更多女性疾病得到救治,并让女性疾病预防意识得到普及和提高,进一步让公益行动在女性健康事业中发挥应有的作用。”

晚报记者 董亚飞 张玉韩

医药保健



“入夏无病三分虚”,过了夏天,按照古人的生活习惯就要进补了,俗话说“秋冬进补,春天打虎”,按照中医理论“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,现在进补十分重要,因为秋季是恢复和调节人体各脏器机能的最佳时机,稍加滋补便能收到祛病健身的功效,而体质较弱者,更宜在秋天打好基础,以增强体内应变能力。

但秋来进补也不是随心所欲的,进补还要弄清楚自己的体质,正确用药,切忌自己乱补,虚弱状态包括因长期患病导致身体亏虚,这在中医讲就是“虚症”。祖国医学认为气、血、阴、阳不足为“虚”,虚症一般分为气虚、血虚、阴虚、阳虚四种,主要症状表现如下,气虚症状:精神倦怠、易发虚汗、困乏无力、语声低微;血虚症状:面黄、唇白、头昏心悸、健忘失眠;阴虚症状:潮热盗汗、五心灼热、口燥咽干、眼目干涩;阳虚症状:面色苍白、肢冷畏寒、腰膝酸软、精神不振。

因此,专家推荐参杞杜仲丸(原不老丸),该药是我国元代以来养生抗衰老的著名方药,以人参、杜仲、枸杞、地黄等十二味中药组方,能全面调节五脏,温补肾虚,具有补肝肾,益气血,养心神,抗衰老的功效,同时,不必担心“补而不当”,男女均可服用。 亚飞 玉韩

郑州普瑞眼科医院
ZHENGZHOU BRIGHT EYE HOSPITAL

看眼病, 到普瑞

诊疗项目:

白内障、青光眼、眼底病、眼外伤、角膜病、屈光眼肌专科。

光明热线: 0371-60195888

医院地址: 郑州市东明路170号(与纬四路交叉口) 网站地址: <http://www.P0371.com>
交通路线: 乘240/58/65/105/205/319路河南省肿瘤医院站下车即到