

儿童营养与饮食护理指导

□ 崔美丹

能量。米饭、面条、面包和土豆等食物富含碳水化合物。

3. 脂肪:不可或缺的能量来源

脂肪对儿童的大脑发育和身体正常运转同样重要。

选择健康的脂肪,如橄榄油、鱼油和坚果中的不饱和脂肪,有助于身体吸收维生素和

保护内脏器官。应尽量减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入,这些不健康的脂肪常见于油炸食品和加工肉类。

4. 维生素与矿物质:身体的“小零件”

维生素和矿物质在儿童的生长发育中起着关键作用。维生素 A 有助于视力发育,维生素 C 增强免疫力,钙支持骨骼生长,铁预

防贫血。

5. 膳食纤维:促进肠道健康

膳食纤维有助于促进肠道蠕动,预防便秘,并帮助控制体重。全谷物、蔬菜和水果是膳食纤维的良好来源。家长应鼓励孩子多吃这些食物,以保持肠道健康。

6. 水分补充:维持身体代谢

水是儿童营养中不可或缺的一部分。儿童活泼好动,容易出汗,及时补充水分对于维持身体的正常代谢和体温调节至关重要。家长应确保孩子每天喝足够的水,避免含糖饮料和过量摄入果汁。

7. 饮食习惯的培养

良好的饮食习惯对孩子的健康至关重要。家长应以身作则,让孩子参与食物的选择

和准备,以增加他们对食物的兴趣和了解。避免将食物作为奖励或惩罚的手段,以免孩子对食物产生不正确的认知。

8. 规律进餐:保证营养均衡

规律的进餐时间有助于儿童摄入均衡的营养。早餐应营养丰富,为一天的学习和活动提供足够的能量;午餐应吃饱,补充上午消耗的体力;晚餐应适量,避免过饱影响睡眠和消化。

综上所述,儿童营养与饮食护理是一项综合性的任务,需要家长的细心呵护和科学指导。

通过合理搭配食物、培养良好的饮食习惯和提供充足的水分,我们可以为儿童的健康成长加油助力,让他们在未来的生活中健康、快乐地奔跑。

(作者单位:河北省保定市莲池区妇幼保健院)

急性胃炎患者的日常饮食护理

□ 邵晶

肠道产生较大刺激,不利于胃黏膜的修复。

2. 多吃清淡易消化的食物

选择清淡且易消化的食物是急性胃炎患者的重要饮食原则。这些食物包括清水面、蔬菜粥、鸡蛋糕等,这些食物不仅营养丰富,而且易于消化,不会增加胃肠道的负担。同时,清淡的饮食还能避免对胃黏膜的进一步刺激,有助于胃黏膜的修复。

3. 多吃富含膳食纤维的食物

膳食纤维可以促进胃肠道蠕动,帮助消化和吸收食物养分。急性胃炎患者可以适量摄入富含膳食纤维的食物,如生菜、红薯、桃子等。这些食物不仅有助于改善胃肠道功能,还能增强患者的免疫力,促进病情的恢复。

4. 保持饮食规律

饮食规律对于急性胃炎患者的恢复至关重要。患者应养成定时定量进食的习惯,避免暴饮暴食。每天分多次进食,每次食量不宜过大,以减轻胃肠负担。同时,避免在夜间过多进食,以免影响睡眠和胃肠道的休息。

5. 补充水分

保持足够的水分摄入有助于稀释胃酸,缓解胃部不适感。急性胃炎患者应多喝水,但避免饮用含有咖啡因或酒精的饮料,以免加重胃黏膜的损伤。温水和淡茶是不错的选择,可以帮助保持体内水分平衡。

6. 避免饮酒和吸烟

酒精和烟草中的化学物质会刺激胃黏

膜,加重胃部不适症状。因此,急性胃炎患者应尽量避免饮酒和吸烟。这些不良习惯不仅不利于胃黏膜的修复,还可能加重病情,导致疾病反复发作。

结语

急性胃炎患者的日常饮食护理对于病情的恢复至关重要。通过避免食用刺激性食物、多吃清淡易消化的食物、多吃富含膳食纤维的食物、保持饮食规律、补充水分以及避免饮酒和吸烟等措施,可以有效缓解急性胃炎的症状,促进病情的恢复。

如果病情严重,患者应及时就医治疗,在医生的指导下制定合理的饮食和治疗方案。

(作者单位:河北省盐山县寿甫中医医院)

实用饮食建议让你“吃”出肝胆胰脾健康

□ 苏宝秀

薹)能增强免疫力,促进肝脏解毒功能,同时富含的抗氧化物质有助于保护胰腺免受自由基损害。

2. 低脂低胆固醇,守护肝胆

控制油脂摄入:减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入,如油炸食品、快餐、烘焙食品中的氢化植物油,选择橄榄油、亚麻籽油等不饱和脂肪酸丰富的油脂。

限制胆固醇:高胆固醇食物如动物内脏、蛋黄(虽含优质营养,但需适量)、奶酪等应适量食用,以避免形成胆结石或加重肝脏负担。

3. 适量蛋白,优选植物性

优质蛋白:适量摄入鱼、禽、豆制品等低脂肪蛋白,有助于肝脏修复和胰腺功能维持。

植物蛋白:豆类、坚果、种子类食物不仅提供丰富的植物蛋白,还含有纤维、维生素 E 等,对肝脏健康尤为有益。

4. 充足水分,促进排毒

每日饮水:保证每天至少 8 杯水,有助于稀释胆汁,预防胆结石形成,同时促进体内毒素通过尿液和汗液排出。

避免含糖饮料:含糖饮料和高糖食品可增加脂肪肝风险,应尽量避免。

5. 定时定量,细嚼慢咽

规律饮食:保持一日三餐定时定量,避免暴饮暴食,有助于维持血糖稳定,减轻胰腺负担。

细嚼慢咽:充分咀嚼食物,减轻胃肠及胰腺的消化压力,同时增加饱腹感,减少过量进食。

6. 避免刺激性食物

减少辛辣、烟酒:辛辣食物、酒精、烟草均可刺激肝胆胰脾,增加炎症和癌变风险。尤其是酒精,是脂肪肝和肝硬化的主要元凶之一。

谨慎饮茶与咖啡:虽然适量咖啡和茶可能对健康有益,但过量摄入可能引起胃酸过多,影响消化吸收,特别是对于有胆道疾病的人来说,应避免过浓的茶饮。

通过上述饮食调理的智慧,我们不仅能在日常饮食中享受美味,还能有效维护和提升肝胆胰脾的健康。记住,健康的饮食习惯是一种长期的生活方式,而非短期的节食或特效疗法。让我们从每一餐做起,为自己的健康投资。

(作者单位:内蒙古自治区人民医院)

浅谈临床病理学与精准医疗

□ 赵春兰

替代的重要地位。

2. 精准医疗的个性化特征

精准医疗是一种基于个体基因、环境和生活方式等特征来制定个性化治疗方案的医疗模式。通过基因检测、分子分析等手段,精准医疗能够确定疾病的分子类型,为医生提供量身定制的治疗方案。这种个性化治疗策略不仅提高了治疗效果,还显著减少了不良反应的发生。

3. 病理诊断在精准医疗中的应用

病理诊断是实现精准医疗的关键步骤。通过对病变组织的详细分析,病理医生可以确定病变的类型、性质、发展程度等信息,为临床医生制定个性化治疗方案提供有力支

持。例如,在肿瘤治疗中,病理诊断可以确定肿瘤的分子类型,从而选择针对性的靶向药物或免疫疗法。此外,病理诊断还可以监测药物疗效,及时调整治疗方案。

4. 人工智能与大数据的助力

人工智能和大数据技术在精准医疗中发挥着越来越重要的作用。人工智能能够整合和分析海量的医疗数据,包括电子病历、医学影像、基因测序结果等,实现更精准的疾病诊断和个性化的治疗建议。

例如,人工智能可以自动识别医学影像中的肿瘤位置、大小和形态,帮助医生更准确地判断肿瘤的性质和分期。

5. 面临的挑战与未来展望

尽管精准医疗在临床病理学中取得了显著进展,但仍面临一些挑战。例如,病理医生的专业素养、病理设备的更新换代、病理样本的采集和保存等都需要不断优化和改进。此外,人工智能算法的准确性和可靠性也是实现精准诊断和治疗建议的关键。

总之,临床病理学与精准医疗的结合正引领我们迈向个性化治疗的新时代。通过精准的诊断和个性化的治疗方案,我们可以为患者提供更有效、更安全的治疗选择,提高他们的生活质量。随着医学科技的不断进步和研究的深入,相信未来精准医疗领域还将取得更多突破性的进展,为更多患者带来希望和光明。

(作者单位:河北省保定市妇幼保健院)

急性胃炎是一种常见的胃部疾病,由于多种原因导致的胃黏膜急性受损并引发出血性炎症。该病常伴随着腹痛、呕吐、恶心、食欲缺乏、腹泻等症状,严重时可能出现呕吐物略带血性、脱水、酸中毒或休克等症状。因此,急性胃炎患者的日常饮食护理至关重要,有助于缓解症状并促进恢复。

以下是一些关于急性胃炎患者日常饮食护理的建议。

1. 避免刺激性食物

在急性胃炎发作期间,患者应避免食用辛辣、油腻、烟熏等刺激性食物。这些食物可能加重胃部不适症状,例如辣椒、花椒、姜、肥肉、蛋糕、火锅等。辛辣和油腻的食物会对胃

在繁忙的现代生活中,肝胆胰脾作为人体重要的消化系统器官,其健康状况直接影响着我们的生活质量。不良的饮食习惯往往是这些器官疾病的诱因之一。因此,通过科学合理的饮食调理,可以有效维护和促进肝胆胰脾的健康。

以下是一些实用的饮食建议,帮助您“吃”出健康。

1. 均衡膳食,多样摄入

五谷杂粮为基础:全谷物如糙米、燕麦富含膳食纤维,有助于促进肠道蠕动,减轻肝脏负担,预防便秘引起的胆道问题。

蔬菜水果不可少:深绿色蔬菜(如菠菜、西兰花)和富含维生素 C 的水果(如柑橘、草

随着医学科技的飞速发展,临床病理学与精准医疗的结合正引领我们迈向个性化治疗的新时代。这一变革不仅为疾病治疗提供了更多选择,还显著提高了治疗效果和患者的生活质量。以下是关于临床病理学与精准医疗的几个关键点:

1. 临床病理学的核心作用

临床病理学是疾病诊断与治疗的重要基石。它通过观察和分析生物体组织、细胞或分子的形态、结构和功能,揭示疾病的本质。病理诊断,包括病理切片、组织学检查、细胞学检查等手段,被誉为“医学的皇后”,因其能够提供最直接、准确的诊断结果。在肿瘤、感染、自身免疫性疾病等领域,病理诊断具有不可