

孩子也有亚健康

□河南省中医院 李允佳

让孩子的食谱多样化，五谷杂粮、蔬菜水果……什么都要吃一点儿，这样，能帮助孩子摆脱亚健康的状态。

成人有亚健康，孩子也有亚健康吗？河南省中医院主任医师、教授侯江红说，有，孩子也有亚健康！只不过很多家长没有意识到，例如口臭、磨牙、腹疼、大便不正常、乏力、夜眠不安、夜惊、小便黄、脾气暴躁等，这些都是孩子亚健康的表现；表现在身体上的体征包括：面色萎黄或有白斑、黑眼圈、头发不润滑、腹胀、口唇发红、牙齿生长不好、手足心热或脱皮、多汗、皮肤粗糙或瘙痒、指甲白斑脆薄、消瘦等，长期的亚健康状态常常影响到孩子生长发育和免疫功能，从而使孩子的身高、体重不达标，容易感冒，长期咳嗽、扁桃腺反复发炎、哮喘反复发作等。所以孩子的亚健康不容忽视！

很多家长有这样的疑问，好东西都给孩子吃了，为什么他还是这么瘦，还总是生病？侯江红说，这就是亚健康状态，有这么几个原因会引起孩子亚健康状态：一、脾胃不和，也就是肠胃功能不好。家长以为常给孩子吃大

鱼大肉就是爱孩子，其实这些肥甘厚味及饮食的不规律恰恰是引起孩子亚健康状态最常见的因素。因为孩子的脾胃功能尚未完全发育成熟，而长期如此饮食会增加孩子的脾胃负担，造成小儿脾胃功能的紊乱，从而形成脾胃不和。二、某些疾病后期也是亚健康期，特别是急慢性感染疾病初愈，孩子身体的正气、脾胃功能尚未完全恢复，中医称之为“病瘥期”。三、反复使用多种抗菌药物，虽然病好了，但人体正气已伤，尤其会伤脾胃之气，造成脾胃不和。四、中医认为外感六淫之邪会伤及脾胃，表现为一种脾气失和的状态。五、体质原因。有的孩子先天禀赋不足，脾胃虚弱，长期处于亚健康状态可引起反复上呼吸道感染，而反复的上呼吸道感染又反过来使孩子经常处于亚健康状态，二者形成恶性循环。

侯江红提醒家长，日常生活中要注意这几点，可使孩子远离亚健康状态：饮食上不要

给孩子吃过多的大鱼大肉、煎炸油腻食物、零食等，要让孩子的食谱多样化，五谷杂粮、蔬菜水果……什么都要吃一点儿。病后调理，很多家长出于心疼，孩子病后赶紧做点高热量、高蛋白的食物让孩子补补，但此时孩子的脾胃还未恢复正常，需要清淡饮食。慎用抗生素，当孩子出现反复感冒时不要追求“快点好”而随意、过多地使用抗生素，要尽量调动孩子自身的免疫力，以调脾和胃、消食清热的原则进行治疗。有不少家长喜欢经常给孩子吃点山楂制品，如山楂片、山楂条等，目的是消食，但也要注意，山楂制品也不宜久吃，山楂吃多了也会生内热，反而会加重食积。家长也可以选择婴儿健脾散、止咳消积口服液、王氏保赤丸等成药。锻炼也是必须的，游泳是孩子锻炼非常好的一种方式，不但可以全身运动而且会增加肠胃蠕动。家长如果观察孩子处于亚健康状态，最好请找大夫进行系统的中药调理。



糖尿病患者 尿常规正常也别忽视了肾脏

□本报记者 陈锦屏

王先生患糖尿病7年，医生为他做尿常规检查未发现异常，又为他做尿放免检查，发现尿中有微量蛋白，说明肾脏已被损害。经过及时治疗，王先生尿中的蛋白消失。

郑州市第三人民医院肾病风湿科主任吴宪鸣说，尿常规检查是糖尿病患者的必查项目，用来评价糖尿病是否导致了肾功能损害。许多人认为，只要尿常规结果正常，肾脏就是健康的。这种认识正在逐步改变，因为更为敏感的检测方法问世了，这种检测方法就是放射免疫法，即“尿放免检查”。尿常规检查中，尿蛋白是以毫克计算的，而尿放免是以微克计算的，所以说尿放免要比尿常规精确上千倍。

吴宪鸣建议，5年以上的糖尿病患者应该做尿放免检查，等到普通尿常规检查发现问题后，病情就较为严重了，治疗起来也更为棘手。

糖尿病肾病是严重的并发症

吴宪鸣说，糖尿病肾病是糖尿病最严重的并发症之一，又是肾功能衰竭的主要原因。

糖尿病如果控制得不好，10~20年后约有50%的患者合并糖尿病肾病。它起病隐匿，从发展过程看分为5期。一期只有肾小球滤过率

增高，即使做肾穿刺检查，也看不到异常表现，往往被临床漏诊；二期尿中出现微量白蛋白，尿常规检查不出来，只有做放射免疫检查才能发现，经过正规治疗，此期还有逆转的希望；三期常规化验即能查出蛋白尿，治疗得好，发展慢一些，控制不好，进展增快；四期尿蛋白更多，全身水肿，到了肾病综合征期。这个时期病程进度加快，大约3~5年就会进入五期，即肾功能不全期，又称尿毒症期。

及早树立“保肾”意识

吴宪鸣说，糖尿病患者的肾脏比一般人更容易受到伤害，患者应该“惜肾如金”。

减少对肾脏损害 仅有微量白蛋白尿者，肾病仍处于早期，通过严格控制糖尿病、减少饮食中蛋白质的摄入量、治疗高血压和高血脂等方法，肾脏损害可部分得到逆转。

控制血压 糖尿病肾病患者大多数患有高血压，降压治疗既可以延缓肾病发展，又可以减少蛋白尿，是很重要的治疗措施。

严格控制血糖 一般情况下，理想的血糖水平是达到正常人的水平，即空腹血糖4.0~6.1毫摩尔/升，餐后两小时血糖6.0~7.8毫摩尔/升，任何随机时间血糖在8.0毫摩尔/升，同时又不发生低血糖，就可以认为血糖控制良好了。另外一定要定期(3~4个月)到医院检测糖化血红蛋白，如能保持在6.5%~7.0%，可以说血糖的控制处于理想状态了。

慎防泌尿道感染 在血糖过高的情况下，人体抵抗力变差，易造成泌尿道感染，若不及时治疗，会导致肾功能的损害雪上加霜，特别是女性患者，泌尿道感染的机会远大于男性。

定期抽血验尿 半年查一次血中的肌酐及尿中蛋白质，评估肾脏病变进展，及时予以药物治疗，饮食上注意限盐、限蛋白质，能有效延长肾脏寿命。

不轻易相信偏方 糖尿病患者，特别是肾功能异常的患者，不要轻易相信偏方，因为大部分药物都会对身体或多或少产生影响，使用不当会危及生命。



冬季进补五大注意事项

□家医

无虚不补

补药是针对虚证以使身体强健，无虚之人虽患病也不宜进补。因为无虚之人进补，轻则是一种浪费，重则还可造成严重不良后果。如无虚之人乱用人参、鹿茸等进补，常会引起内热阳亢等表现，出现兴奋、烦热、鼻衄等症状。若患病之时胡乱进补，还可能造成“闭门留寇”或“误补益疾、留邪致变”的危害。所以，凡遇感冒发热、消化不良等病症时都应暂时停止进补，待外邪已退、病情好转时再继续进补。

辨证施补

老年人进行药补不可盲目，一定要四诊合参，辨证施补，在明确是阴虚、阳虚、气虚、血虚或五脏中何脏之虚的基础上，因人、因地、因时制宜地进行。绝不可不问是否需要，跟着感觉走，跟着广告走，或别人用了觉得好也跟着用，这都是错误的。正如清代名医余听鸿说：“见病不可乱补，一日误补，十日不复。”

不宜骤补

一般而言，老年人体质虚弱，消化等功能衰退。所以只宜平补、缓补，慢慢调养，才能达到健运脾气、流通气血、平调阴阳、防衰抗老之目的。所以，老年人的补品，应选药性平和、补而不滞、滋而不腻之品。正如《寿亲养老新书》指出：“上寿之人，血气已衰，精神减耗，危若风烛，百疾易攻。”所以，“大体老人药饵，正是扶持之法，只可温平、顺气、进食、补虚、中和之药治之。”

谨防虚不受补

一般而言，年高体弱者消化能力也弱，而补药又滋腻之品较多，不易被肠胃吸收，用之反加重腹胀、纳呆等。因此，应用补药时一定要顾及脾胃是否能够吸收，必要时可先调理脾胃，或在补剂中适当配伍健脾和胃之品(如砂仁、白蔻仁等)同用。

使用补益药品，一定要根据老人的年龄、

体质等情况按医生规定的剂量进补。否则，剂量过小则杯水车薪，用量过大则易产生不良反应。在具体选用补品剂型时，短时间服用，或欲使疗效快一些，一般宜选用煎剂或炖服；若服用时间较长，则宜选用丸剂、散剂、片剂或膏滋补剂等。

注意灵活变通

人体是一个有机整体，在生命活动过程中，气血阴阳相互依存，所以在虚损不足的情况下，也常相互影响，如阳虚多兼气虚，而气虚也可导致阳虚；阴虚和血虚都可表现出机体精血津液的损耗，阴虚多兼血虚，而血虚也可导致阴虚。因此，补气与补阳，补血与补阴往往相须为用。至于气血两亏、阴阳俱虚之证，则当采用气血双补或阴阳兼顾的办法。

对于虚实夹杂之证，又要根据实际情况变通进行；如采用补泻兼施，或消补兼施，或以通为补，或先消后补等，不可拘泥。



四种症状预示内分泌失调

□新康

“四大罪状”控诉内分泌失调

内分泌失调会使人体的机体出现各种不适变化，也会引发不少疾病。

罪状一 肌肤恶化：很多女性都有过这样的经历，亮丽的脸上突然出现了很多黄斑、色斑，抹了不少化妆品也无济于事，其实这不仅仅仅是皮肤问题，这些色斑也是内分泌不稳定时受到外界不良因素刺激引起的。

罪状二 脾气急躁：更年期女性经常会出现情绪变化较大的情况，这可能是女性内分泌功能下降导致的。

罪状三 妇科疾病：妇科内分泌疾病很常见，不育不孕、子宫内膜异位症、痛经、月经不调等都是妇科内分泌疾病，还有一些乳腺疾病也和内分泌失调有关，有些面部色斑也是由于妇科疾病造成的。

罪状四 肥胖：“喝凉水都长肉”，很多人经常发出这样的感慨。据内分泌科医生介绍，这可能和本人的内分泌失调有关系，经常食用

高热量、高脂肪的食物，不注意膳食平衡等饮食习惯也会对内分泌产生影响。

解忧处方：中医西医各有侧重

“内分泌失调”代表荷尔蒙的不稳定状态，如何防止内分泌失调，中西医也给出了不同处方。

陕西省人民医院内分泌科医生王养维称，调节内分泌主要从饮食、运动上入手，必要时辅以药物治疗，要养成良好的饮食习惯，多吃新鲜果蔬、高蛋白类的食物，多喝水，补充身体所需水分，同时多参加各种运动，增强体质，还要有科学的生活规律，不要经常熬夜，以免破坏正常的生理规律，造成荷尔蒙的分泌失衡甚至不足，进而引发其他疾病。

西安市红十字会医院中医科医生王瑞智称，人体气血不正常容易导致气血运行失常，出现痛经、月经失调或子宫肌瘤等，中医针对内分泌治疗主要以中药调理为主，根据每个人的身体情况进行辨证施治，看其属于寒、风、暑、湿等外邪

中的哪一类，根据实、虚、阴、阳、气、血等进行不同调理，中药可清除体内代谢淤积，平衡女性气血，使内分泌系统恢复正常运行。

“情志”直接影响内分泌

“从中医角度来讲，情志也对内分泌有一定影响。”王瑞智说，所谓的情志“实际上指的是人的精神心理状态。《黄帝内经》反复论述了不良的精神心理状态对人体脏器所造成的损伤，认为“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”。情绪好坏直接影响到人体雌激素等的分泌。

女性因为特殊的生理及心理特性，也会出现独特的情绪表现，她们因为较易受到外界环境的影响，经常出现焦虑、愤怒、抑郁等不良情绪，所以要主动调节情绪，保持稳定的情绪和心境，以减少特殊生理周期前后皮肤的变化，保持良好的精神状态。当然，还要保持规律的生活和充足的睡眠，尤其是在月经、更年期等特殊时期，更要注意及时转移自己的不良情绪。

