

## 康复讲堂

患尿毒症需警惕  
节日饮食要科学

春节将至，聚餐在所难免。对于尿毒症患者来说，合理的饮食管理在整个治疗过程中占据着举足轻重的地位。南通市第四人民医院血液净化科提醒尿毒症患者春节期间科学规划饮食，守护身体健康。

水分管理，平衡是关键。尿毒症患者的肾脏功能严重受损，无法像健康人一样有效地排出体内多余的水分。这就使得控制水分摄入成为饮食管理的关键环节。患者应根据透析安排和自身的体重变化，合理规划每日的饮水量。过多饮水可能引发水肿，加重心脏和血管的负担，还可能导致高血压；而饮水过少又可能造成脱水，影响身体正常代谢。同时，要注意减少高水分食物的摄入，像稀饭、汤品和果汁这类含水量高的食物，都需要谨慎食用。

低盐饮食，守护心血管。多数尿毒症患者常伴有高血压症状，而盐在其中扮演着“隐形推手”的角色，会进一步升高血压。因此，严格控制食盐摄入量对尿毒症患者至关重要，建议每日食盐摄入量不超过5克。在选择调味品时，应挑选低盐产品。日常生活中，要避免食用腌制、熏制和加工食品，这些食品往往含有大量盐分，会给心血管系统带来极大压力。

低蛋白，高质量。蛋白质是人体必需的营养物质，但对于尿毒症患者而言，需要对蛋白质的摄入进行限制，以此减轻肾脏的代谢负担。在蛋白质的选择上，应优先摄入优质蛋白质，像瘦肉、鱼类和禽类都是不错的选择。而植物蛋白，如豆类及其制品等，因其含有的非必需氨基酸较多，会增加肾脏的排泄负担，所以要适当减少摄入。对于透析患者，由于透析过程会带走部分蛋白质，可在医生的专业建议下，合理调整蛋白质的摄入量。

警惕高钾，守护心脏。尿毒症患者的肾脏排钾功能下降，使得血钾水平容易升高，而高钾血症对心脏的危害极大，可能引发心律失常，甚至危及生命。所以，患者必须严格控制钾的摄入，像香蕉、土豆、菠菜和紫菜等高钾食物，要尽量避免食用。

维生素与矿物质，不可或缺。尿毒症患者由于肾脏代谢异常以及饮食限制等原因，往往存在维生素和矿物质缺乏的情况，尤其是维生素B族和叶酸。为了补充这些营养素，患者可多食用富含维生素B族和叶酸的食物，比如粗粮、绿叶蔬菜和新鲜水果。同时，肾脏功能受损还会影响钙的代谢，导致钙流失增加，易引发骨骼病变。因此，患者还需注意补充钙质。

陈菊然 朱颖亮

## 科学育儿

孩子得了流感  
如何科学用药

冬季一到，流感病毒就像幽灵般悄悄出现，不少孩子都被它“盯上”。在治疗流感的药物里有两种“明星药物”备受关注，一个是经验丰富的“老将”奥司他韦，另一个则是崭露头角的“新星”玛巴洛沙韦。这两种药到底有什么不同？家长们又该怎么为孩子挑选最合适呢？南通妇幼保健院儿外科主任张友波提醒家长遵医嘱科学用药。

张友波介绍，奥司他韦是常见的抗流感药物，它的作用机制很有意思，就像是给病毒“关笼子”，能阻止病毒从被感染的细胞中释放出来，这样就能减少病毒在体内的扩散。奥司他韦上市时间很久了，经过大量临床使用，积累了丰富的经验。玛巴洛沙韦则是新型抗流感药，它是直接抑制流感病毒的复制，就好比给病毒的疯狂繁殖按下了“暂停键”。虽然上市时间短，但治疗效果一点也不差。

奥司他韦适用范围很广，所有年龄段的儿童，哪怕是刚出生的新生儿都能使用。玛巴洛沙韦目前只适用于5岁及以上的儿童，这一点家长们要格外注意。

奥司他韦需要在孩子出现流感症状后的48小时内就开始服用，而且得连续吃5天。每次的服用剂量要根据孩子的体重来确定，不同体重区间的孩子用药量不一样。玛巴洛沙韦也是在症状出现48小时内服用，但它最大的优势是只需要吃一次。对于孩子来说，这种给药方式特别友好，不用多次服药，大大提高了用药依从性，也减少了因为多次服药可能出现的漏服情况。和奥司他韦一样，它的剂量也是依据孩子的体重来确定。

奥司他韦常见的不良反应有恶心、呕吐、头痛等，在儿童群体中最常出现的就是呕吐。

玛巴洛沙韦常见的不良反应包括腹泻、支气管炎、恶心、鼻窦炎、头痛等，和奥司他韦相比，它引发恶心和呕吐的概率要低一些。

俯佑轩 朱颖亮

预防食源性疾病  
守护新年活力

2025年春节即将来临，各类宴会聚餐活动日益增多。南通市第一人民医院提醒，在尽情享受美食的同时，大家可别忽视了潜在的健康风险——食源性疾病。

沙门氏菌是一种常见的食源性细菌，特别喜欢藏在未煮熟的肉类里。想象一下，当你吃下一块未煮熟的肉，这些沙门氏菌就像一个个“小勇士”，在你的肚子里肆意“探险”，结果就是让你拉肚子、肚子疼，给你的肠胃带来不小的折磨。

那该如何预防呢？在烹饪肉类和蛋类时，一定要确保它们完全煮熟。可以用温度计检查，只有当食物中心温度达到70℃以上，才能放心食用。同时，生熟食品要分开处理和存放，避免生食品上携带的细菌污染到熟食品。

诺如病毒堪称食源性病毒中的“隐形侠”，常常藏在生的或半生的食物中。一旦你不小心吃了这些被污染的食物，它就会迅速发起攻击，让你上吐下泻，整个人感觉超级不舒服，严重影响生活和健康。

为了防范诺如病毒，生吃瓜果蔬菜时一定要洗净，去除表面可能携带的病毒。制作凉拌菜时，要确保食材新鲜，最好能用开水焯一下，这样才能有效杀死潜在的病毒，让你吃得更安全。

绦虫是常见的食源性寄生虫，尤其喜欢潜伏在未煮熟的猪肉里。一旦绦虫随着食物进入你的身体，它就开始了自己的“奇妙旅行”，但这可不会给你带来任何好处，反而会让你肚子

疼，长期下去还可能导致消瘦、营养不良等问题。

所以，吃猪肉时一定要煮熟煮透，哪怕是家里自制的腊肉、香肠，在食用前也务必进行加热处理，彻底消灭可能存在的绦虫，保障自己的身体健康。

各种能导致食源性疾病的细菌都偏爱温暖潮湿的环境。如果剩菜在室温下放置太久，细菌就会大量繁殖，当你再次食用这些剩菜时，就很容易“中招”，引发身体不适。

正确的做法是，剩菜剩饭要及时放进冰箱保存，冰箱的冷藏温度最好设定在5℃以下。再次食用时，一定要充分加热，将食物加热到70℃以上，这样才能杀死细菌，避免因食用变质剩菜而生病。

保持厨房干净整洁是预防食源性疾病的重要一环。一个清洁的厨房环境能帮你赶走那些潜在的病原体，让食物更安全。

每次做饭前后都要认真洗手，去除手上可能携带的细菌和病毒。厨房用具要严格做到生熟分开，定期对厨房用具进行清洁消毒。食材和做好的成品也要分开存放，防止交叉污染，从源头保障食品安全。

食源性疾病虽然听起来有些可怕，但只要掌握了正确的预防方法，就能轻松应对。记住这几点：食物要煮熟煮透，生吃的食材要洗净，剩菜要及时冷藏，厨房要保持干净整洁。做到这些，你就能安心享受每一顿美食，远离食源性疾病的困扰，开开心心迎接新年。

益宣 朱颖亮

## 揭秘骨质疏松四大误区

在日常生活中，骨质疏松是一个常常被提及的健康话题，但很多人对它存在一些误解。南通市中医院骨伤科住院医师赵善旭提醒：市民朋友应注意规避骨质疏松常见的四大误区，守护骨骼健康。

误区一，骨质疏松就是缺钙。不少人认为，骨质疏松仅仅是因为身体里缺钙。其实不然，骨质疏松的诱因多种多样。吸烟、过度饮酒会影响骨骼健康；长期体力活动缺乏，骨骼得不到足够的刺激，也容易引发骨质疏松。饮食方面，如果钙和维生素D摄入不足，比如光照少导致体内维生素D合成受限，或者日常饮食中这类营养物质匮乏，也会增加患病风险。此外，一些疾病，像甲状腺、甲状旁腺疾病以及糖尿病等，会影响骨代谢；还有激素、免疫抑制剂等药物，同样会对骨代谢产生不良影响。由此可见，缺钙只是骨质疏松众多原因中的一个。而且，单纯补钙并不能有效预防骨质疏松，最好在补钙的同时补充维生素D，必要时还需服用抗骨质疏松药，这样才能降低骨折的风险。

误区二，骨质疏松病人没有外伤

史，就不会发生骨折。很多人觉得，没有明显的外伤，就不会骨折。然而，对于患有骨质疏松的人来说，他们的骨骼十分脆弱。一些看似微不足道的动作，都可能引发骨折，比如剧烈咳嗽、打喷嚏、抱小孩等，甚至用力呼吸都可能导致骨折。所以，骨质疏松患者哪怕没有明显的外伤，也不能掉以轻心。

误区三，钙补得越多，吸收得也越多，形成的骨骼就越多。不少人认为，只要大量补钙，身体就能全部吸收，骨骼也会更健康。但事实并非如此。一般来说，60岁以上的老年人每天摄取1000毫克的钙就足够了。如果盲目大量补钙，导致血液中钙含量过高，会引发高钙血症，反而危害身体健康。

误区四，骨头汤里的钙含量丰富。很多人都觉得骨头汤是补钙的佳品。实际上，钙很难通过普通的烹调方式从骨头中溶解出来。而且，骨髓中含钙量并不高，胆固醇和脂肪含量却很高。经检测，1000毫升的骨头汤里仅含有20毫克钙，远远无法满足人体对钙的需求。因此，骨头汤并不是理想的补钙食品，特别是肥胖人群和痛风患者，更应该少喝。 仲轩 朱颖亮

