

饮食失衡导致维生素B1缺乏症,男孩全身多器官受损 挑食“小毛病”引起大麻烦

“孩子挑食而已,大不了营养差点、长得慢点,能有啥大问题?”这是不少家长的想法。然而,泉州市妇幼保健院·泉州市儿童医院近期接诊了一位因挑食导致全身多器官受损的小男孩,为广大家长敲响了警钟,严重挑食可能引发危及生命的健康危机!

□融媒体记者 张沼婢

多学科诊疗揪出病因

5天前,6岁男孩安安(化名)开始出现腹痛症状,每日腹泻1—2次。起初,家长并未足够重视,以为是常见的肠胃问题。但安安病情持续加重,出现疲乏无力、精神萎靡。家长察觉异常后,立即带其前往泉州市妇幼保健院·泉州市儿童医院儿童消化内科就诊。

检查结果令人震惊:安安不仅患有急性胃肠炎,而且存在双侧胸腔大量积液、腹腔积液、肠系膜水肿、肺动脉高压、中度贫血等多系统严重问题。病情复杂且危重,安安被紧急转至呼吸内科救治。

患儿无发热,不符合常见感染性胸水特征。面对这一复杂病例,该院迅速启动MDT(多学科诊疗)模式。诊疗团队在排除常见细菌感染、结核等因素后,将焦点锁定在安安长期严重挑食的习惯上。据了解,安安饮食结构极其单一,几乎只摄入精白米面,坚决不吃肉、蛋、奶、豆制品和杂粮。

基于此,医生高度怀疑这是营养素缺乏导致的相关疾病。最终,水溶性维生素检测结果证实了诊断,安安患上的 是维生素B1(硫胺素)缺乏症。

维生素缺乏引发全身危机

为何缺乏一种维生素会导致如此严重的多器官损伤?

该院呼吸内科主治医师庄雪娥说,维生素B1是身体能量代谢的关键辅酶。其缺乏可导致两型临床表现:以神经系统损伤为主的干性表现,如乏力、精神萎靡;以心血管系统损害为特征的湿性表现,如呼吸困难、心动过速、水肿,严重时可出现高输出性心力衰竭。

安安的胸腔积液、腹腔积液、肺动脉高压等严重症状,正是典型的湿性维生素B1缺乏症表现。

庄雪娥分析,安安长期挑食导致体内维生素B1储备严重不足。此次急性胃肠炎成为关键诱因:腹泻进一步阻碍维生素B1吸收,同时疾病应激状态大大增加了身体对该维生素的需求。需求剧增与储备极度匮乏叠加,最终引发心脏功能受损、血管扩张、体液渗出,表现为心率增快、全身水肿(包括胸腔积液、腹腔积液)及肺动脉高压等多器官功能障碍。

明确诊断后,医生立即为安安补充维生素B1,并辅以对症支持治疗。经过及时干预,安安最终康复出院。



挑食非小事,可能导致关键营养素严重缺乏。(CFP)

均衡饮食是防病根本

庄雪娥医生特别提醒广大家长:重视挑食危害,保障孩子均衡饮食。

家长应正视挑食风险,挑食绝非小事,可能导致关键营养素(如维生素B1)严重缺乏,埋下重大健康隐患,不能迁就孩子偏好单一食物的行为。

维生素B1广泛存在于天然食物中,但在精加工的白米、白面中含量极低。维生素B1的主要来源包括全谷物,如糙米、燕麦、小米、全麦面包;瘦肉及

动物内脏,如猪肉、猪肝;豆类和坚果,如黄豆、豌豆、花生;部分蔬菜和蛋奶。

坚持让孩子保持饮食均衡,儿童饮食应多样化。应确保孩子的主食中包含粗粮,鼓励他们摄入肉、蛋、奶、豆制品和各类蔬菜,预防营养缺乏。

庄雪娥强调,孩子的健康无小事。挑食看似“小毛病”,却可能引发危及生命的“大麻烦”。家长务必重视孩子的饮食,为其健康成长筑牢营养基础。

你的骨骼正被坏习惯“掏空”

28岁的小林(化名)只因一次轻微扭伤就骨折了,这让她意外地发现自己竟然患上了“老年病”骨质疏松。你是否也认为骨质疏离年轻人很遥远?

事实上,像小林这样的病例并不少见。熬夜、久坐、外卖饮食、过度防晒……这些坏习惯正在悄悄“掏空”你的骨骼。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 黄芸芳 陈素虹

过度防晒阻碍维生素D形成

“医生,我就是下楼梯时扭了一下,怎么会骨折?”小林坐在福医大附二院东海院区脊柱外科诊室里,一脸不可置信,她的病情被诊断为骨质疏松性骨折。

“我每天都喝牛奶补钙啊!”小林很不解。该科室的俞海明主任医师问她:“你晒太阳吗?”她摇摇头:“我很注重防晒,不晒太阳。”

问题就藏在这“不见光”的生活习惯里。

人体90%的维生素D,需要靠皮肤接触阳光合成。没有维生素D这个“快递员”,钙无法被送达骨骼。晒太阳的时间最好在上午10点前、下午4点后,每天晒手臂、小腿或后背15—30分钟。这样晒太阳,温和不伤肤。

“偷钙”美食悄悄削弱骨密度

小林爱喝咖啡、奶茶,也喜欢卤味、烧烤。这些美食可能都在悄悄“偷”走她的钙,削弱骨密度。高磷、高糖、高盐的食物,就像一台台“钙流失加速器”,干扰钙的吸收。

为了让钙不“跑路”,平时应多吃奶制品、豆制品,比

如牛奶、酸奶、豆腐、豆浆等。还要多摄入绿叶蔬菜,如芥蓝、菠菜,以及小银鱼、虾皮等小鱼小虾。此外,应多喝白水,警惕“隐形盐”。



预防骨质疏松,不仅要补钙,还要补充维生素D。(CFP)

适度锻炼“养”出好骨量

“骨骼就像肌肉,越不动,它越弱。”俞海明说。小林每天工作久坐,长期缺乏运动,骨骼就收不到“需要变强”的信号。

医生推荐她进行一些“养骨运动”,包括快走、慢跑、跳操,以及使用小哑铃和弹力带进行力量训练。关节不好的人

则适合进行游泳、水中行走等锻炼。

俞海明提醒:酒精和烟草都是“骨骼杀手”。长期用激素类药物、有家族病史、缺乏运动的人,则是骨质疏松的高危人群。

护骨牢记四句口诀:巧晒太阳补维D,饮食均衡钙充足;适量运动强骨骼,良好习惯是根基。

老年人用药讲究“六先六后”

随着年龄的增长,老年人身体机能逐渐衰退,患病概率增加,用药也成为日常保健与治疗中不可或缺的一环。如何才能做到合理、安全、有效用药?老中医林禾禧为老年朋友们总结了用药“六先六后”原则。

●先取食疗,后用药疗。

“药食同源”,食疗在疾病防治中具有独特优势。对于一些慢性疾病、虚弱性疾病,乃至部分急症,食疗往往能发挥良好作用。例如,常食黑木耳有助于补血、辅助排石;风寒感冒初起,饮葱豉汤(即葱白与豆豉煎汤)或生姜红糖汤可缓解症状。因此,在病症初期或病情允许的情况下,应优先考虑食疗调理。若食疗效果不佳,再在医生指导下选用药物治疗,毕竟“是药三分毒”,能通过自然方式改善健康状况,更为稳妥。

●先用中药,后用西药。

中药多源于天然,经过数千年的临床实践检验,其药性相对温和,毒副作用通常较西药小。对于老年人常患的慢性疾病,可考虑先服用中药进行辨证调理,以达到标本兼治、整体调节的目的。必要时,再在医生指导下配合使用西药,以扬长避短,减少不良反应。

●先以外用,后用内服。

为减少药物对机体内部的刺激和毒害,能用外治法解决问题的,应优先选择外用药或外用疗法。例如,膏药外敷、理疗、针灸等方法,在治疗关节疼痛、局部炎症等多种疾病方面疗效确切,且全身副作用小,可作为优先考虑的治疗手段。

●先用口服,后用注射。

部分中老年朋友患病后急于求成,偏好注射给药,认为“好得快”。实则不然,注射药物直接进入血液或肌肉,药物作用迅速显现,但也可能有不良反应的风险。因此,只要病情允许,能通过口服药物有效控制病情的,就不必选用注射给药方式。

●先用小剂量,后逐渐增加。

为确保用药安全,防止或减少副作用,用药时应遵循“小剂量开始,逐渐调整”的原则,直至达到适宜疗效即可,避免盲目加大剂量。对于副作用较大或毒性较强的药物,更应恪守“衰其大半而止”的古训,切勿追求“斩草除根”而过量用药。

●先用老药,后用新药。

中老年朋友患病时,应优先选用临床应用时间长、疗效确切、安全性已得到充分验证的老药。确需使用新特药时,务必格外慎重,详细咨询医生,并密切关注用药后的反应,特别是对于进口药物更应审慎。

□融媒体记者 张沼婢



老年人用药应先用老药,再考虑新药。(CFP)

选购操作不当

美容按摩仪变“伤眼仪”

市场上的美容按摩仪主要通过高频振动、光电热等原理发挥作用。有些机器带有眼部护理功能,虽然是按摩眼周,但不正确的操作也会损伤角膜。

角膜是眼球最外层的透明组织,富含感觉神经末梢,因此特别敏感。角膜上皮损伤的典型症状包括眼红、疼痛、畏光、流泪和视物模糊。这些症状与青光眼有相似之处,常导致患者误判。青光眼多因眼压升高压迫视神经所致,而角膜上皮损伤则是角膜最表层的保护层受到了物理或化学性的破坏。

泉州爱尔眼科医院章小华医生表示,按摩仪高频震动时,机械性摩擦和长时间近距离接触眼球会导致角膜上皮损伤。美容按摩仪伤眼,多是由于产品设计缺陷和使用习惯不当共同导致的,核心隐患集中在三点:按摩眼周时,高频震动易让探头偏移,刮擦角膜,造成划伤;长期使用,易磨损角膜上皮,睡前操作,损伤角膜的风险上升。

如何正确使用美容按摩仪?

选对产品:优先选标有“眼周适用”的产品,其硅胶探头圆润、震频力度弱化。避开金属探头、无档位或低档位轻度仍然剧烈的产品,眼面两用款需确认“眼周模式”的温和程度。

控时控距:探头离眼睑边缘至少应有3毫米,仅能作用到眼眶骨皮肤,远离睫毛根部、眼角。单眼使用时间≤2分钟,双眼使用时间合计≤5分钟,中途暂停1—2次。

注意环境:使用美容按摩仪时,室内保持明亮,不完全闭眼,以便感知探头位置,察觉探头偏移,或感觉不适,应立即停止。不要一边玩手机,一边操作美容按摩仪,集中注意力,防误伤。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 吴斌斌

主食吃太少会导致失眠



适当摄入主食,吃好才能睡好。(CFP)

失眠,已经成为困扰当代人的一个常见问题。有些人吃保健品,换床垫、枕头,甚至坚持每天运动,躺在床上却还是辗转反侧难以入眠,或者频频发生“夜醒”,如果有以上情况,建议考虑一下有没有这种饮食习惯:主食吃得太少,特别是晚餐少吃或不吃主食。这种因缺乏碳水化合物而造成的失眠,是吃保健品难以改善的,需要把主食“吃够”。

虽然有关营养素缺乏与失眠之间是否存在关系的研究结果不一,但已经有多项研究证实,碳水化合物与入睡速度、睡眠时间和睡眠连续性有关。适量摄入富含蛋白质的食物,对睡眠也有帮助,但如果摄入蛋白质过多,有可能会适得其反。晚间应避免摄入过多蛋白质,适度摄入淀粉类食品,更有利睡眠。其科学原因主要有以下几点:

蛋白质有“食物热效应”,容易使人兴奋,所以过多的蛋白质食物不利于安静入睡。

蛋白质、脂肪含量高的食物消化速度慢,会加重夜间胃肠负担,从而影响睡眠质量。

如果主食不足,其他食物也没有相应增加,晚间会产生饥饿感,影响入睡和睡眠质量。

在动物实验中发现,增加碳水化合物摄入会增加大脑对色氨酸的摄取,而色氨酸在大脑中会被代谢为血清素和褪黑素,有益于睡眠。

在限制膳食碳水化合物摄入后,睡眠的结构也会发生改变,总睡眠时间会缩短。

故轻体力活动的成年人,每天应摄入200—300克的粮食,这是指烹调前的干重。轻体力活动女性大约需要200克粮食,差不多是每餐吃1小碗米饭。如果运动较多,可以再加量。轻体力活动男性大约需要300克粮食,但如果经常锻炼,或者正在增肌,还需要加量。

如果能吃到一部分全谷杂粮,比如,用大米和糙米煮的饭,效果会更好。糙米消化速度较慢,缓慢释放葡萄糖,更有利于持续合成糖原而不是合成脂肪。总之,吃好才能睡好。如果自己长期为睡眠质量差所苦恼,各种方法都难以奏效,不妨咨询营养专业人员。也许晚餐增加半碗饭的主食,就能让你找回久违的香甜睡眠。

(来源:家庭医生报)