

儿童心律不齐是病吗？严重吗？

影响因素很多 家长莫要慌张

淄博1月3日讯 在医院儿童功能检查中，经常有小朋友的心电图诊断为窦性心律不齐或显著窦性心律不齐。这时，家长们通常会非常紧张地询问医生，心律不齐严重吗？是心脏病吗？什么原因引起的？其实，儿童心律不齐与生理性因素、环境因素以及病理性因素均有关。

首先是生理性因素。儿童时期支配心脏的自主神经发育尚不成熟或不完全成熟，清醒活动时交感神经兴奋性增高，迷走神经受抑制，窦房结自律性高，心肌应激性增

强，收缩时间短，传导速度快，不应期缩短，冠状动脉扩张，心率加快；睡眠时，迷走神经兴奋性增高，窦房结自律受到抑制，心肌应激性降低，收缩时间及不应期延长，传导速度减慢，心率减慢。儿童显著的窦性心律不齐，一般没有特别的症状，可以暂时观察，不需要任何特殊处理。当存在基础疾病时，需要进行积极的诊疗。

其次，部分儿童心律不齐与环境因素有关，比如环境温度过高、过冷以及剧烈运动等，都可能出现心律不齐的情况。

大部分可以自愈，不需要特殊处理。但是需要尽量多休息，避免环境变化过大。

最后，只有部分小孩子心律不齐可能与疾病有关，淄博市妇幼保健院功能检查科医生介绍，比如先天性心脏病、窦房结病变以及心肌炎、心包炎等，会有其他不适症状伴随，建议及时去医院就诊，根据病因进行干预处理，比如部分先天性心脏病，需要积极进行手术治疗。

大众日报淄博融媒体中心记者 高阳 通讯员 宋天印

养生先养肠 肠道过冬要有方

淄博1月3日讯 随着寒冷冬季的到来，不少市民的肠道似乎不再“坚强”。“夏天喝点冷饮也没关系，结果冬天一口也不敢喝，一喝就肚子疼。”喜爱喝饮料的淄博市民李女士抱怨道。受气温、环境、饮食及运动习惯变化等影响，像李女士一样到了冬天便肠胃不舒服的市民并不在少数，那么在日常生活中应该怎样保护肠道的健康呢？

首先，良好的饮食习惯是保护肠道的必要条件。“天冷了，会影响人们的食欲，有些市

民朋友来就医时会提到冬天总觉得“嘴馋”，实际上，日常摄入食物的增加，也会加重肠胃的负担，尤其是食用冰凉、油腻、辛辣等刺激性强的食物，很容易诱发肠胃疾病。”淄博市妇幼保健院消化内科主任许海苗介绍，想要保护好肠道健康，首先要保证饮食的新鲜和多样性，合理的饮食结构可以最大程度给予肠道以优质补给，同时要

让肠道“正常工作、规律休息”。“室外温度下降后，不少市民也减少了出门时间，然而如果身体长时间不锻炼，同样也

会影响消化功能，可能引起食欲不振、胃肠功能紊乱等。此外，运动的减少也会让胃肠道蠕动减慢，容易引起消化不良。冬季要进行适当锻炼，同时可以增加饮水，预防或缓解便秘症状，保持肠道畅通。”许海苗介绍。此外，她提醒，春节临近，市民在外出或聚餐时，也应更加注意饮食卫生，同时注意保暖、避免冷风侵袭，从而保护胃肠道健康。

大众日报淄博融媒体中心记者 高阳 通讯员 宋天印

手上倒刺反复长 真不是缺乏维生素 随手撕倒刺 后果很严重

手指长倒刺是很常见的现象，尤其在秋冬季的时候，干燥愈加明显，就更容易出现倒刺。

倒刺怎么来的？

一到秋冬季，不少人指甲旁的皮肤就开始此起彼伏地长倒刺。究其原因其实并不复杂，主要与皮肤屏障的功能受损有关。

指头上会长倒刺的小片区域，名为甲周皱襞，其主要功能就是包裹、保护甲母质，以保证甲板健康生长。该处皮肤组织里，毛囊、皮脂腺的分布极少，因而皮脂膜本就很稀薄。遇上气温骤降的秋冬季，皮脂的分泌量还会进一步减少，皮脂膜甚至会缺失，裸露的角质层变得容易受损。

当我们日常活动手指时，甲周皱襞会被反复拉伸，再加上数不清的局部摩擦、碰撞，角质层就有可能绷不住而裂开，最终形成甲周倒刺。

长倒刺是因为缺乏维生素？

目前并无任何医学研究证据证明，甲周倒刺与营养缺乏或某些严重的躯体疾病有直接的因果关系。真要说这些倒刺与疾病之间的联系，倒是有以下两方面值得关注：

一、皮肤疾病本身会加重屏障受损，也会导致倒刺长不停。例如手部常见的湿疹问题，往往还伴随有红斑、瘙痒、皲裂等表现。

二、精神、心理方面的不良因素也会加重甲周倒刺。例如，强迫症患者可能会出现反复洗手、抠剔指甲等过度行为。

如何避免长倒刺？

既然与皮肤屏障受损有关，预防甲周倒刺的关键自然是保护好屏障。最有效的办法，就是涂抹含脂质成分的保湿产品（包括乳、霜等），以加强屏障结构。所以，护手霜并非智商税。从减少起皮、长倒刺，继而预防因倒刺而引发的皮肤外伤，护手霜确实提供了保护功能。建议视手部干燥情况，每日多次、不定时涂抹。尤其是刚洗完手，或刚接触过流水后，更应该尽快补涂，以防角质层出现受损。

配方上，建议优先选择能补充细胞间脂质、天然保湿因子的产品，例如含神经酰胺、胆固醇、泛醇、尿素等成分的。当然，其他形式的乳、霜也能一用。例如生活中常见的身体乳、面霜、颈霜、眼霜等，日常护肤时不妨顺手给甲周皮肤也蹭一蹭。

另外，尽量减少对屏障结构的破坏也很重要。例如，当手部需要长时间劳作、浸水（如洗衣、刷碗）时，佩戴防护（或防水）手套将大有帮助。而对于吮手指、咬指甲等不良习惯，也建议尽量想办法去改善。

长了倒刺该不该随手撕？

对于已经产生的倒刺，不建议徒手撕扯或拔除。倒刺的根部往往与手指背侧皮肤紧密连接，直接的撕扯不仅难以把倒刺扯下来，常常还会顺带撕扯出伤口。

比较理想的处理方式，为使用干净的、尺寸合适的指甲剪，把表皮剥离起来的部分修剪下来。尽量缩短倒刺的长度，有助于避免因不经意摩擦、碰撞而导致的外伤。

倘若真的不慎产生了伤口，出现明显疼痛、渗血、结痂等情况，则说明破损已经突破表皮、至少深达真皮层。

所以，针对已形成的伤口，建议适当使用含抗生素的外用制剂，如莫匹罗星软膏、夫西地酸乳膏等，有助于预防常见细菌的感染。如因生活习惯、职业需要，手部难免会接触不洁的环境、液体，也应当使用创可贴、手套等器具对伤口进行隔离保护。

据《武汉晚报》

不喜欢吃蔬菜 多吃水果能否代替？

有人可能会有疑问，平时都说要多吃水果蔬菜补充营养，那不爱吃蔬菜能多吃水果代替吗？中国注册营养师李园园的答案是水果和蔬菜营养成分不同，二者不能完全等同或替代。大多数蔬菜（尤其是深色蔬菜）的膳食纤维、维生素、矿物质含量都要优于水果，而水果中的有机酸、芳香物质、香豆素等植物化学物质会比蔬菜丰富。

蔬菜水果对身体的益处

李园园告诉记者，蔬菜和水果是健康膳食的重要组成部分，它们大多属于能量密度较低的食物，并且富含膳食纤维、微量营养素（维生素和矿物质）和植物化合物，是膳食指南中鼓励多摄入的两类食物。膳食纤维能帮助肠道蠕动和正常排便，减少有害物质在肠内的积累和吸收；可增加饱腹感，有利于控制血糖和能量的摄入；可被肠道微生物酵解，产生有益健康的代谢产物，并且能够减少血中总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇水平。

李园园表示，维生素和矿物质是机体不能合成，为维持正常的生理功能，必须从食物中获得的一些物质，在人体生长、代谢、发育过程中发挥着重要作用。植物化合物是源自植物性食物的生物活性成分，虽然不是机体生长发育的必需营养物质，但对维护人体健康、调节生理功能和预防疾病发挥着重要的作用。天然存在的植物化合物种类繁多，可通过多种途径，包括与肠道菌群相互作用，减少氧化应激，抑制炎症，调节免疫等，对机体健康产生有益影响。并且，大量的流行病学研究表明，摄入充足的蔬菜和水果与非传染性慢性疾病的发病风险降低相关。

水果和蔬菜 为何不能互相替代

很多人认为水果和蔬菜都含有丰富的维生素，于是经常采用多吃水果的方法来弥补不吃蔬菜的损失。其实这是一种误区，水果和蔬菜虽然营养相近，但它们并不能相互替代。为啥不能替代呢？主要有以下几个原因：

- 1.从营养素的总体含量来说水果不如蔬菜。蔬菜中含有的矿物质、无机盐和维生素等含量一般来说比水果丰富。就维生素C的含量来说，白菜、萝卜比苹果、梨、桃高10倍左右，青椒和菜花的维生素C含量是草莓和柑橘的2~3倍。钙、铁等微量元素的含量，水果与绿色蔬菜根本就无法相提并论。
- 2.蔬菜中含粗纤维能刺激

肠道蠕动。蔬菜中含植物粗纤维能刺激肠道蠕动，防止便秘，减少肠对体内毒素的吸收，有防肠癌之作用。

3.蔬菜含糖量小。蔬菜含糖量少，属于血糖生成指数较低的食物，这也是水果不能比的。摄入过多的糖分会在肝脏内转为脂肪，使人容易发胖。

李园园提醒，蔬菜也不能替代水果！一是因为水果香甜又方便食用；二是多数水果都含有蔬菜中所没有的，具有生物活性的非营养物质，如各种有机酸（柠檬酸、苹果酸和葡萄酒中的酒石酸等）、酚酸类物质和芳香类物质，在促进食欲、帮助营养物质吸收方面具有重要作用；三是水果不需烹调，没有营养损失问题。

每天应吃多少蔬菜和水果

根据《中国居民平衡膳食宝塔（2022）》推荐，居民应保证每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜，深色蔬菜应占1/2；保证每天摄入200~350克的新鲜水果，果汁不能代替鲜果。

值得注意的是，与2016版膳食指南给出成人每人每天摄入300~500克蔬菜的建议不同，2022版指南中，给出的是每天蔬菜摄入至少达到300克的建议，取消了500克的上限，从侧面鼓励中国居民提高蔬菜的食用量。

水果所提供的营养素与蔬菜类似，但水果含糖量较高（主要为葡萄糖和果糖，易被人体吸收利用），口感较好，易出现食用过量的现象，造成糖类摄入量过多，因此水果应限制在每日200~350克。

我们该怎样挑选蔬菜水果

蔬菜和水果对我们而言都很重要，平时去市场选购时我们应该如何挑选呢，李园园建议从三个方面入手：

1.重“鲜”

新鲜应季的蔬菜水果，颜色鲜亮，如同鲜活有生命的植物一样，其水分含量高、营养丰富、味道清新；食用这样的新鲜蔬菜水果对人体健康益处多。

2.选“色”

根据颜色深浅，蔬菜可分为深色蔬菜和浅色蔬菜。深色蔬菜指深绿色、红色、橘红色和紫红色蔬菜，具有营养优势，尤其是富含β-胡萝卜素，是膳食维生素A的主要来源，应注意多选择。

3.多“品”

挑选和购买蔬菜时要多变换，每天至少达到3~5种。夏天和秋天属水果最丰盛的季节，不同的水果甜度和营养素含量有所不同，每天至少1~2种，首选应季水果。

据《羊城晚报》