

生活答疑

孩子咳咳嗽  
怎么“吃”才好

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 熊守广

春节后,迎来季节性流感高发季,不少孩子又咳个不停。山东省中医院儿科医生刘宣好提醒,对小儿来说,除了及时就医、合理治疗外,正确的饮食调护尤为重要。

刘宣好说,“若要小儿安,须受三分饥与寒”,孩子饮食尤要注意“适度适量”,要让孩子“少吃一两口”。宝宝生病时,脾胃功能相对偏弱,进食过多,脾胃无力运化食物,给身体带来负担,更不利于疾病恢复。“这里有一个小窍门,可以随时关注宝宝舌苔的厚薄,如果舌苔过厚,就提示宝宝可能近期饮食过量,需要注意。”刘宣好说。

患呼吸道感染疾病的宝宝,饮食应以清淡为主。

1.控制每日蛋白质和肉类的摄入。暂时不喝牛奶、酸奶制品,蛋白质以小半份豆制品、半个或一个鸡蛋即可,少食或暂不食肉类。

2.忌生冷食物:水果建议加热、蒸熟后食用,且选择应季、本地的水果;不可过量进食,每天半个苹果即可;避免易过敏水果及热带水果。

3.忌牛羊肉、海鲜类(鱼虾、海参、螃蟹等)等发物。

4.忌辛辣刺激食物:生葱、生蒜、辣椒、酒类饮料。

5.忌肥甘厚腻:糕点、奶油、巧克力、火锅、烧烤、油炸食物等。

“放得住”的食物  
营养会流失吗

答案是:会!米和面的保质期是一年左右,应该储存放在阴凉、干燥、通风的地方。存放时间过长,里面的营养素会跑掉,例如B族维生素,尤其是维生素B2,也叫核黄素。如果缺乏核黄素就会引起口腔溃疡、唇炎等。

日常用的调味品,随着时间流逝,特殊的香味会逐渐变淡。经常吃的干辣椒含有辣椒素,对减肥及舒张血管有一定好处,但干辣椒放久会变成空壳,最好在一年半内吃完。

坚果、干果一般保质期是一年。开封后,保质期也会缩短,维生素B2以及油脂会流失,同时还会有脂肪酸败。大多数食用油保质期大概是十八个月。一旦开封,建议尽量在三个月内用完,否则油脂容易酸败,危害身体健康。

睡觉时为什么  
闭不上眼睛

睡觉闭不上眼睛?那你一定要注意了。专家表示,闭不上眼主要有两方面原因:①眼肌力量的问题;②眼睑到眼球、眼眶之间的结构问题。

正常人睡觉时,有人眼睛也会露一条小缝,这是正常的生理现象。如果这条缝隙较大,甚至露出黑眼球,则可能有病理性改变。

腐乳发酵产生的霉菌  
会致癌吗

腐乳是一种发酵豆制品,在发酵过程中,腐乳会产生一些霉菌,这个霉菌其实是好菌,有益于我们肠道健康,是不会致癌的。一块腐乳10克左右,含盐量只有0.3克。所以说“一块腐乳里有12克盐”的传言太夸张了。每天食用一块或半块腐乳,不用担心含盐量会超标。豆腐做成的腐乳,在整个发酵制作过程中是不会产生亚硝酸盐的,但如果放置不当,确实需要注意。

小健



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:继红 组版:刘森



# 谷爱凌为啥嘴含“金钟罩”

## 这个小东西,可是运动场上的神器

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 韩虹丽

冬奥赛场上,有网友发现,比赛中谷爱凌嘴巴里好像咬着什么“东西”。比赛结束后,她胸前则多了个如牙齿一般的“小物件”,这到底是干啥用的?难道天才少女也在整牙吗?

### 守护牙齿的“金钟罩”

专用头盔,泛着霓光的护目眼镜,一气呵成的高难度动作,再加上嘴里咬着一根黑绳,镜头扫过,让这位初生牛犊的小姑娘显得格外霸气。

其实,谷爱凌嘴里,是很多运动员惯用的“小神器”。在很多运动中,我们都会看到运动员嘴里含有牙套,在NBA赛场上很常见,尤其是拳击运动就更需要了。它学名为运动护齿器、口腔防护器,是一种抗冲击力的弹性软垫,有人形象地称之为守护牙齿的“金钟罩”。

“这和临床常见的矫正牙齿用的牙套不同,用来保护运动员的牙齿乃至大脑不受到伤害,是一种保护性牙套。”山东大学口腔医院儿童口腔科主任李冬介绍,谷爱凌参加的自由式滑雪大跳台比赛,从50米的高度落下,一瞬间冲击力很大。

如果没戴保护性牙套,在巨大冲击下,上下两排牙齿会发生剧烈撞击,就会出现牙齿损伤,冲击也可能通过颌骨传递到大脑,造成脑震荡。

运动护齿器是具有一定厚度的软质牙套,可以将上下牙隔开,同时起到抗震作用,缓冲颌面部与牙齿受到的冲击力。“一般运动护齿器都需要根据个人口腔定制,其厚度由运动员的性别和体重、运动项目的对抗程度等决定。”李冬说。

据悉,定制式防护牙套是唯一经过欧美等众多国际权威专业机构认定,具有真正防护作用的口腔护具。常用于滑雪、冰

球、跆拳道、篮球、拳击等难度系数高,又不太需要说话交流的运动上。

### 普通人运动时也需要吗?

在参与冰雪运动时,运动健儿或冰雪爱好者难免遭受外伤,尤其是牙齿和口腔外伤。牙外伤按照解剖结构不同,可分为冠折、冠根折、根折、牙齿脱位性损伤、牙撕脱性损伤、牙槽骨骨折等类别。

“这些风险来源于两方面,一是运动过程中,二是剧烈运动时。”李冬解释,运动员的面部可能受到外力冲击,或者运动员自身的上颌牙齿与下颌牙齿之间剧烈撞击。这些瞬间的冲击力,都容易造成牙齿折断与脱位,或颌面部软组织损伤。

曾效力于NBA休斯敦火箭队的卡尔-兰德里,就因在比赛中挨了其他队员一时而掉了门牙。

有数据表明,牙外伤中,因体育运动所导致的占15.4%,20—40岁牙外伤患者占运动牙外伤总数的50%,男女比例为1.75:1。

除了专业运动选手,很多市民也会定期去不同场所进行体育锻炼。我们需要为自己准备一套运动护齿器吗?

“如果没有参与冲撞、翻腾等高难度激烈运动,不需佩戴运动护齿器。如果是多人参与,运动较为激烈,还是建议佩戴,以起到保护作用。”李冬说,如全包的安全头盔,也有一定的保护下颌作用。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者打开手机网上商城,输入“运动牙齿保护器”,发现有不少商家正在售卖,其中款式、颜色、形状均有不同,除了有运动保护作用,有的店铺还标有“夜间防磨牙”作用,价格也比较低廉。

不过,记者发现,网络上售卖的牙齿保护器五花八门,有的以矫正口腔问题为主,大小用法也不尽相同,在购买时还需仔细了解。网上售卖的牙齿保护器大多数为“预

成型”。李冬说,预成型护齿是指已经制作成型,需要根据牙弓大小型号进行挑选,相对来说,在口腔内的匹配性没那么好,所以保护性一般,适合短期用。

运动护齿器除了预成型,还有热成型和定制型。热成型是指先加热材料,变软后置入口中,在口腔内压制出护齿。

定制型护齿需要先制取牙齿的模型或进行口腔扫描,根据个人的牙齿、牙弓形态、大小来制作。“因为定制的护齿与自身口腔最吻合,所以性能也是这三种里面最佳的。”李冬说。据悉,定制型牙齿保护器需在牙科门诊定做,所以制作周期较长,一般在3到4周,价格也相对较高。

### 防治牙外伤有小窍门

据牙科门诊统计,大部分外伤发于童年和青少年,25%的学龄儿童都曾有过外伤的经历,33%的成年人,也曾有过恒牙外伤经历。牙外伤不仅会引起牙齿缺损、移位、松动等问题,也会影响发音,对儿童咀嚼功能和心理造成不良影响。

没有专业的牙齿保护器,要学会紧急处理知识,在外伤发生时,才能将伤害尽可能降到最低。“如果是恒牙因外伤掉落,最好是手持牙冠部,用冷水简单冲洗干净,把牙齿放回牙槽窝内,也可把脱落的牙齿泡在冷牛奶、蛋清、隐形眼镜保存液内,并第一时间到医院就诊。”李冬提示,不要用酒精等消毒剂或者纸巾清洁牙齿。

无论是乳牙还是恒牙,都需要到医院口腔科进行处理。脱落的乳牙一般无需再植;对于折断的牙齿,可以把断片带到医院,医生会根据情况行断冠粘接术。

保护口腔,从小便应打好基础,李冬建议:“3-6岁应定期涂氟,小学阶段可进行窝沟封闭,孩子生长发育较快,3岁以下尽量保持3个月到半年进行一次口腔检查。”

# 七月大婴儿骨瘦如柴,原来食道卡着别针

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 郭纪轩  
通讯员 张勇 高爽

当食道镜进入仅出生200余天的患儿彤彤(化名)食道内,一根开口的别针赫然在目,张开的别针针尖朝下,扎在患儿稚嫩的食道黏膜上,让手术室内所有人都惊出一身冷汗。历经半个小时手术,经过济宁医学院附属医院多学科专家密切协作,这根在彤彤体内藏了一个月的“定时炸弹”终于被排除。

### 七月大婴儿咳嗽拒食,日渐消瘦

一个月前,原本茁壮成长的彤彤,突然出现咳嗽、喉鸣、喉中有痰却咳不出的情况。进食时,不仅经常呛咳,还伴有吃奶停顿、拒食,短短几天就瘦了下来。

“彤彤出生一个月时曾得过肺炎,我们以为是复发,给他喂过止咳糖浆,但效果并不明显。”谈起彤彤的病情,孩子妈妈李女士仍有些自责。家人带孩子到多家医院就

诊,由于出现咳嗽等症状,医生也怀疑过是否吸入了异物,但彤彤家人记不起有相关情况。医生为孩子进行了小儿纤维支气管镜检查,只发现肺部有些炎症。

二月中旬,发病1个月仍不见好转的彤彤,被家人送至济宁医学院附属医院儿科就诊。彤彤肺部炎症的顽固,让专家再次怀疑是吸入或食入异物导致,该院儿科主任医师宁君决定对彤彤进行第二次纤维支气管镜检查。

在对孩子气管、支气管检查时,未发现异常,经验丰富的宁君发现其环后区出现肉芽组织增生,疑似食道内有异物,便第一时间通知耳鼻喉科主治医师王少华会诊,进行食道镜探查。

### 食管内暗藏“定时炸弹”,巧手取出

济宁医学院附属医院耳鼻喉科主任医师庞太忠介绍,对于出生仅200余天的彤彤来说,食道异物无异于是埋在身体内的一颗“定时炸弹”,若不及时取出,不仅会引起

食管穿孔,还会导致严重的并发症,如食管周围炎、纵隔炎和脓肿,甚至随时都有穿破动脉血管引起大出血的风险,为此医院第一时间将彤彤转入耳鼻喉科进一步治疗。

当天下午3时,彤彤被推入手术室,在多学科专家团队共同协作下,庞太忠决定使用小儿食道镜进行全麻下行食道镜探查。专家惊讶地发现,异物竟然是一根别针!“当时别针针头朝下,扎入食道壁黏膜,上部卡在食道中,贸然取出可能划伤食道造成穿孔,危险性较大。”食道镜探查的惊险场景让庞太忠记忆犹新。

庞太忠将食管异物钳更换为大鳄鱼嘴钳,再次进入食道后,夹住针尖部分,巧妙地从下往上发力,食道镜与夹着异物的钳子一块退出,一根锈迹斑斑的别针顺利被取出。

“手术很顺利,患儿术后进食明显好转,呼吸也很平稳,未出现食道划伤或出血,目前彤彤已经顺利出院。”庞太忠提醒,家长一定要重视对婴幼儿的看护,尤其要注意将坚果、硬币、图钉等物品单独储存,这类“小物件”一旦吞食,后果极其严重。