

营养快餐

儿童夏季饮食要点

夏季炎热,大人都会出现胃口不佳,各种不适的状况,更何况是小孩子。所以,儿童夏季饮食一定要注意多五少,让宝宝轻松地度过这个夏天。

要多次少量饮水

夏日高温炎热,容易出汗。身体里面的水,可能在宝宝活动中不知不觉就流失了,所以要适量补充身体所需的水分,一次不要让宝宝喝太多水,一次太多水,会淡化胃酸,不利于食物的消化和杀菌。宝宝应当多次少量饮水。

多补充些盐分少吃糖

夏日,宝宝要补水同时也要补充盐分。因为随着汗液的排除,宝宝体内的盐分也减少了。所以,夏季饮食要注意多吃些咸味的东西。夏季宝宝不宜多吃含糖量高的食物,甜食吃多了,会让宝宝减少食欲,影响正常的饮食,还会带来蛀牙等不好的影响。

少食多餐

夏季温度高,影响宝宝的食欲。在供餐的次数上可以少量多餐,在天气凉爽的时段可以适当加餐。

多吃粥少吃冰

夏季炎热,很多孩子喜欢喝冷饮,吃冰激凌。但是,儿童的胃肠道功能尚未发育健全,黏膜血管及有关器官对冷饮的刺激尚不适应,多食冷饮,会引起腹泻、腹痛、咽痛及咳嗽等症状。夏季进食可以多吃些粥类,既可以生津止渴,又能够补养身体。



扫一扫

欢迎关注科技改变生活微信公众号

很多人很难把“肿瘤”这样的字眼跟孩子联系到一起,然而,资料显示,恶性肿瘤已成儿童第二大死因。但记者发现,公众对儿童肿瘤的知晓率非常低。请关注——

儿童肿瘤缘何成认知“盲区”?

本报记者 李颖

打破砂锅

短短几年,中国城市儿童肿瘤的发病率上升了20%左右,其发病率和上升趋势都远高于发达国家。如淋巴瘤、白血病等,而且一些中老年人多发的鼻咽癌、食管癌、肺癌、肝癌、脑瘤等在14岁以下的孩子中也有发生。

我国每年三万多儿童确诊患肿瘤

小不点大的孩子,也会跟大人一样得恶性肿瘤吗?答案是肯定的,而且现在被确诊的人数还越来越多。

数据显示,我国大约有3亿14岁以下儿童,这个群体恶性肿瘤的年发病率高达万分之一以上,且发病率正以每五年5%的速度上升。也就是说,我国每年被确诊患恶性肿瘤的儿童人数在3万—4万,并且还在以一个比较快的速度增长。

记者在走访中发现,公众对儿童肿瘤的知晓率非常低,甚至一些患儿的家长在自己的孩子患病之前,都没有听说过儿童也会患癌症。

“恶性肿瘤已经成为仅次于意外死亡的导致儿童死亡的第二大原因。”天津市肿瘤医院

副院长赵强教授解释说,儿童肿瘤和成年人不太一样。

从疾病谱来看,儿童肿瘤与成人肿瘤截然不同。成人肿瘤以肺癌、食管癌、肠癌等为主,发病原因80%与环境因素相关。而儿童肿瘤主要分实体瘤和血液系统肿瘤两大类。

除却大家熟知的儿童白血病,还有一类最常见的实体瘤是各种“母细胞瘤”,这也是最容易被忽视的儿童肿瘤,包括神经母细胞瘤、肾母细胞瘤、视网膜母细胞瘤等。“但是,由于发病率相比成人较低,公众对儿童肿瘤的防治知识往往比较缺乏。”赵强说。

身上长肿块、莫名发烧不可小觑

儿童肿瘤发病原因与遗传的关系更大。且这里所谓的遗传,并非单指父母遗传给子女,还包括在胚胎形成期发生基因突变,然后出生以后在环境影响下,基因发生二次突变,最终再形成肿瘤。

研究表明,各种母细胞瘤与患儿先天有一定的关系,一些肾母细胞瘤、视网膜母细胞瘤等也可以在患儿的家族中找到相关遗传因素。流行病学调查还发现,如果孩子的父母

长期接触某些化学物质,如油漆、石油产品、溶剂、农药等,尤其是母亲在妊娠期接触电磁、离子辐射等会使发育中的胎儿受到损伤,从而增加孩子发生恶性肿瘤的可能性。

为此,赵强提醒,准妈妈就要养成良好的生活习惯,不吸烟、不酗酒,不吃霉烂变质的食物。怀孕期间,特别是怀孕前3个月应尽量避免感染,不要乱用抗生素,避免接触放射线。此外,家长平时要多观察孩子,注意一些疾病的早期征兆:如孩子不明原因发烧持续一周以上、淋巴结肿大;孩子突然生长变慢或是消瘦、精神不好、不哭不闹;给孩子洗澡时发现腹部、四肢有包块等就要注意,最好到医院进行检查。

“大部分儿童肿瘤是因先天因素引起,70%的儿童恶性肿瘤会在3岁以前就发病。”赵强强调,儿童癌症发病是有规律可循的,3岁左右是各种母细胞瘤的发病高峰;6岁后,儿童进入相对安全期;12至14岁则是骨肉瘤和非霍奇金恶性淋巴瘤的高峰期。

儿童肿瘤并非不治之症

与成人恶性肿瘤患者的治疗目标不同,儿童患者的首要目标是治愈,其次才是提高生存

质量和生存期。这是因为,儿童肿瘤的预后在一定程度上比成人肿瘤好,其总体治愈率能达到70%以上。而占儿童恶性肿瘤比例最大的白血病中,早期完全缓解率可以达到95%,5年无病生存率(治愈率)达到70%—80%。

“由于儿童生长发育期间不断变化的生理特征,在诊断和治疗上有其自身的规律和特殊性,儿童肿瘤的诊治较成人肿瘤更为强调综合治疗。”赵强表示,一旦孩子确诊为恶性肿瘤,家长一定要选择正规的专科医院来治疗。

赵强表示,经过合理规范的综合治疗,超过70%的儿童肿瘤患者是可以治愈的。能否治愈的关键,除了取决于肿瘤自身特性外,更重要的是患儿能否获得早期诊断和及时正确的治疗。

诊断治疗没有做好准备

对于这些只有儿童才会罹患的恶性肿瘤,人们从认知到诊断、治疗甚至到医保都没有做好准备。

与成人肿瘤不同,儿童恶性肿瘤进展极快,但是临床诊断出的病例,多数已发展到了晚期。除了认知不足,缺乏早期筛查机制外,儿童恶性肿瘤还面临着被误诊的可能。不仅如此,患者家长还将问题指向了国内急缺的

儿童专业医疗机构。据了解,目前国内仅有天津市肿瘤医院、中山大学附属肿瘤医院、北京儿童医院等少数医院,设置了儿童肿瘤科。记者了解,早在两年前,业界就有呼吁制定儿童实体肿瘤的治疗规范,并成立儿童肿瘤专科的声音,但最终还是因为相对成人较低的肿瘤发病率,被各地多次提及,而后又无声地搁置。

此外,由于儿童肿瘤专科的欠缺,最后被诊断为恶性肿瘤的患儿,大多都经历了儿科、外科、肿瘤科的多次转诊。而在具体治疗中,还要协调内科、外科、放射科、化疗科、儿科等多科室,才能制定适合儿童肿瘤的治疗规范。会诊成本巨大,也是造成儿童恶性肿瘤患者被医院忽视的重要原因。

最让人头痛的是,在儿童恶性肿瘤的治疗中,药物的研发也是一个短板。一位不愿具名的进口抗肿瘤药医药代表说,目前针对儿童患者的抗肿瘤药物几乎没有,“一是因为病人总体数量太少,药厂不愿投入研发经费;还有就是由于法规的限制,导致一些效果较好的药物,不能在患儿身上做临床试验。”因此在目前的治疗中,儿童患者的用药,只能根据患儿体表掌握用药剂量。



近日,多名瑜伽爱好者在甘肃张掖国家湿地公园甘泉景区练习瑜伽。张掖国家湿地公园面积2.6万亩,已经成为当地群众健身和休闲的乐园。新华社发(王将摄)

工业互联网时代已经来临

本报记者 申明

锐观察

“未来五到十年将是工业互联网时代,传统行业的产业互联网化正在进入一个高速发展的阶段。相比于上一个企业信息化时代,互联网化解决的是商业模式变革和创新的问题。”近日,在北京召开的2015北京软件名人论坛上,数码大方总裁雷毅在接受记者采访时表示。

雷毅认为,工业互联网时代已经来临,这主要体现在五个方面。一是产品形态的转变:过去的产品是物理的,未来的产品则是数字和物理相融合的;二是生产模式的转变:

过去是大规模生产模式,未来则是柔性动态组织模式,产品定制、专业分散,生产的单位是互联互通的;三是生产设备的转变:过去的生产设备更多是一种人体力的延伸,未来的设备之间可以互联互通,机器可以自动按指令操作;四是生产者的转变:过去的生产者只是执行者,未来的生产者则是产品的创新者;五是消费形态的转变:过去是厂家将成品通过物理或者网络渠道销售,未来的消费形态则是消费者提出需求,参与产品创新与生产,厂家为消费者提供个性化的定制产品。

“当然,这种转变有个前提,即是消费,而不是销售,靠消费来拖动产业转型升级,

催生新业态。”雷毅补充道。

雷毅认为,过去15年是消费互联网,解决的是存量产品的销售,未来15年将会有新的场景或生态出现。尤其是工业互联网时代的来临,将降低产业门槛,支持转型升级,催生新业态。

类似的例子很多。诸如,智能手机的日益普及,使得相机的使用门槛大为降低,只要有手机,人人都可以变成摄影师,而市场需求的转向,导致了相机巨头柯达的没落。微信、自媒体等数字媒体的日益普及,降低了印刷门槛,使得人人都有成为出版家的可能。

“工业互联网时代,将使得工业门槛降低,人人都可以成为创意者、设计师和生产者,软件和硬件的边界变得越来越模糊,也将催生产业生态重新架构,一个数字世界和物理世界融合的新世界正在出现。”雷毅说道。

动力 全新1.8T发动机 释放澎湃动力

舒适 2970mm 超长轴距宽宏空间

安全 E-NCAP欧洲五星安全标准 高强度车身

服务 红旗尊崇服务 “零成本”“零担忧”“零距离”

红旗 让理想飞翔

唯理想之路全情专注
卓越性能尊崇服务 红旗助力理想路

H7 高档行政商务座驾

咨询热线:4008-171717
www.faw-hongqi.com.cn