

## “儿童食品”没有特殊营养



近日,湖北省市场监督管理局发布消费提示提醒广大消费者:“儿童食品”没有特殊营养,选购和食用时要科学、理性、不盲目。

随着经济社会发展和消费不断升级,“儿童食品”品类更加多元化,消费需求更加多样化、个性化。我国目前并未设置专门的“儿童食品”分类,也没有制定专门的法律法规和食品安全国家标准。中国副食流通协会2020年发布的《儿童零食通用要求》是我国第一个关于零食(含儿童零食)的专门标准,该标准为行业标准,不具有强制性。

“儿童食品”没有特殊营养,对孩

子健康并无特殊益处。有些商家关于“儿童食品”的宣传是抓住消费者心理的营销手段。比如“儿童牛奶”有些是迎合儿童口味的儿童饮料,对儿童健康并没有多少好处;“儿童酱油”是含盐量低的酱油,虽对儿童健康有一定益处,但也有打着低盐、低钠旗号的高含盐“儿童酱油”;“儿童饼干”在营养上与普通饼干无太大差别。有的商家往往会为了口感,添加过量的盐、糖和酱油等调味料制作“儿童肉松”“儿童鱼松”,反而会加重儿童的肾脏和心脏负担,不利于儿童健康。

市面上的许多“儿童食品”,除了“儿童”字样,还会印上“无添加”“纯

天然”等字样。对于儿童来说,真正优质的食品并不是无添加就好,而是应该满足孩子成长所需的营养需求。

湖北省消费者委员会提醒消费者,为儿童挑选食品时应注意以下三点:

首先,食品要多样。儿童一日三餐应以谷类为主,且应经常食用一些牛奶、豆类,还要适量食用一些瘦肉、禽、蛋和鱼肉,可以多吃蔬菜、水果等。生吃水果时,要洗净后再吃,避免吃没做熟的饭菜等食物。在食用预包装食品时,打开包装后要注意卫生并尽快吃完,同时注意不要一次吃太多。

其次,要学会查看配料表。购买包装食品时,要关注主要配料,学会看营养成分表。按照国家规定,所有食品必须标注“4+1”,“4”指的是4种核心营养素,包括蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠,“1”指的是能量。

另外,要少吃零食和冷饮。零食不可代替正餐,为儿童购买零食时,尽量不要选择高盐、糖、油等不利于健康的零食,不购买口味重、刺激性强的零食,可以多选择一些时令水果、坚果等。儿童要尽量少吃冷饮,且不在空腹、正餐后或剧烈运动后马上食用冷饮,食用冷饮后不要马上喝热水,以免引发腹泻等问题。家长要注意,喝饮料不能替代喝水,要培养儿童多喝水的习惯。

据中国消费者报

## 总感觉奇痒难忍 竟是螨虫在作怪

“最近眼睛总觉得很痒,早上起来分泌物也比较多,有时还红红的。”近日,电商主播小周总感觉眼睛奇痒难耐,没想到竟是螨虫在作怪。治疗后,小周的眼睛问题有了改善。

对于电商主播小周而言,日常离不开各种化妆品。近一个月,小周经常觉得眼干、痒,还总掉睫毛。起初,她以为是天热出汗导致眼睛发炎,但滴了眼药水后依旧未见明显好转。这让小周有点慌了,于是来到医院就诊。

医生接诊后,详细了解了小周的职业习惯和病情,并为她进行了眼表综合分析、泪膜分析、睑缘共焦螨虫检查,最终找到了真正的“罪魁祸首”——螨虫。

检查发现,小周的双眼上睑8根睫毛中均可见螨虫样结构,平均每根睫毛有2条至6条螨虫。原来,最近电商大促销,小周不仅每天化妆开播,还长时间带妆,但在卸妆环节却敷衍了事。不干净的睫毛根部造成了蠕形螨的繁殖,加上化妆品的长期刺激,从而引发睑缘炎症和睑板腺的阻塞,导致干眼。据专家诊断,小周是患上了蠕形螨睑缘炎,且有中度干眼,建议她及时治疗。

专家介绍,皮脂腺里的油脂是蠕形螨的主要食物来源,长期使用油性的化妆品、日常卸妆不彻底会导致眼部皮脂腺和睫毛囊的堵塞,为蠕形螨的生存与繁殖创造良好环境。它们的分泌物、排泄物及死亡代谢物不能及时排出眼外,就会造成睑板腺堵塞,从而引起蠕形螨睑缘炎、睑板腺功能障碍。

明确病因后,专家为小周的眼睛做了强脉冲光治疗。通过这样的治疗,可以深度清洁,疏通睑板腺,杀死螨虫,减轻炎症,缓解其不适症状。经过系统治疗后,复查时,小周眼睛的干痒、发红、掉睫毛等问题有了改善。

专家提醒,日常爱化妆的人群,应注意认真、彻底卸妆,做好眼部卫生。常见的睑缘炎、结膜炎、干眼等眼表疾病,发病原因很多都和蠕形螨感染有关,但由于肉眼看不见,因此容易被忽视。如果眼部长期反复出现眼睛红痒、眼干、睫毛脱落、分泌物增多等症状,千万别掉以轻心,应尽快到医院就诊。

廖仕祺

## 胆囊切除后24年没复查 长出百余粒结石,被迫切肝保命

腰背部疼痛,老人以为是腰肌劳损,没想到整个肝内胆管和胆总管全是结石,最终得切肝保命。目前,老人经过手术后,生命体征稳定,医生取出了百余粒大大小小的结石。

赵女士今年74岁,近年来,她一直腰背部疼痛,误以为是腰肌劳损。前不久,老人腰背疼痛加重,牵扯着腹痛严重,还高烧不退。转入大医院时,人已经出现了血压低、神志不清等感染性休克的表现。医生通过腹部CT检查发现,赵女士的肝内外胆管全是结石,肝脏的正常结构都消失了,随时有生命危险,需紧急手术。

当天凌晨,手术室准备就绪,医护团队紧急完成了内镜下梗阻胆管的引

流手术治疗,历时10分钟。术后,经过抗感染治疗,老人的生命体征逐渐稳定。

据专家介绍,老人的病是较少见的广泛左右肝内胆管结石合并胆总管结石阶样结石。她在24年前接受过胆囊切除手术,一直没再复查,直到这次发病才查出胆总管已扩张至近3厘米(正常人仅为6毫米至8毫米),左肝外叶已经重度萎缩,一颗颗从黄豆到鹌鹑蛋大小的结石填满了整个肝内胆管和胆总管。待情况稳定后,老人还需进一步手术,切除部分肝脏和部分胆总管。

在与老人及其家属沟通后,近日,医护团队通过微创方式切除了部分肝脏,并取出百余粒结石。目前,赵女士

的各项生命指标平稳,不久便可出院。

武汉普仁胡海胆石病医院常务副院长江帆指出,当肝内外胆管出现结石,且引起胆道感染时,炎症就会诱发右上腹及腰背部疼痛。当未进展至恶心、呕吐、黄疸及发热时,极易与腰肌劳损的腰部酸痛相混淆。需要注意的是,腰肌劳损的疼痛通常局限于腰部,而胆管结石引起的疼痛通常始于腹部,向背部放射。

江帆提醒,很多老人容易忽略胆道疾病,特别是胆囊切除术后的患者,如果出现腰背部疼痛等症状,就要警惕胆管结石的发生。一旦发现问题,务必及时就医,以免病情加重。

据“极目新闻”

## 被碎玻璃划伤 竟溃烂成大洞

### 糖尿病患者身上小伤也不能忽视

陈先生今年65岁,患有糖尿病10多年,血糖一直控制得不理想。两个多月前,一不小心,他的右脚被碎玻璃划伤,他随后在家门口的小诊所把伤口简单缝合了一下。处理好伤口,陈先生以为就没事了,可没想到,过了一段时间后,脚上的伤口还是没有愈合,且开始溃烂、流脓,这才赶紧来到武汉市中心医院内分泌科就诊。

医生仔细检查发现,陈先生右脚表面的伤口虽不大,但皮肤皮下组织感染坏死,里面已经烂成一个洞,被确诊为糖尿病足。之后,陈先生被安排至内分泌科糖尿病足“一体化”筛查室进行了下肢动脉血

管、下肢神经病变、足底压力及下肢皮温等一系列全面检查。最后评估结果显示,陈先生下肢血管存在闭塞情况,同时合并较为严重的感染,如果不加以控制,就将面临截肢的严重后果。

由于陈先生同时伴有下肢动脉闭塞,因此,为了恢复下肢的血液供应,促进创面的恢复,内分泌科介入团队通过介入手术开通了下肢血管。接下来,整形外科团队为患者实施了彻底的清创手术。经过血糖控制、抗感染、全身营养支持、全面彻底的清创与换药等综合治疗后,最终,创面得以愈合,陈先生的右脚终于保住了。

“在日常生活中,因不重视小伤口而诱发糖尿病足的患者有很多。这位患者正是由于早期伤口处理不规范,导致感染蔓延,因此出现严重的糖尿病足。”该院内分泌科主任王中京介绍,糖尿病患者的伤口处理不比普通人,不是消毒、缝合之后就没事了。因为糖尿病患者体内的高血糖有利于细菌的生长繁殖,再加上合有周围神经、血管病变,导致下肢血液循环障碍,所以影响了皮肤组织的修复功能。如果伤口处理不当,就会造成感染蔓延,引起大面积溃疡、深层组织破坏,长期不能愈合,甚至导致截肢。

专家提醒,预防糖尿病足,

要定期监测并控制好血糖,在日常生活中还应悉心呵护足部。具体做法有:每天对足部进行检查,仔细查看皮肤有无红肿、水泡、破损等;在修剪脚趾甲时,要格外小心,避免出现外伤,选择舒适的鞋袜。

糖尿病患者身上一旦出现伤口,即使伤口再小,也应引起重视,及时到医院就诊,千万不要自行在家处理。糖尿病足的治



资料片

疗不是“头痛医头,脚痛医脚”这么简单,应该到正规医院进行系统、规范化治疗,避免延误治疗而导致严重的后果。

据“极目新闻”