

# 考试遇高温 注意加强防护



随着气温逐渐升高,天气也渐渐闷热潮湿,各种病原体和蚊虫也开始活跃起来。天津市疾控中心提醒,请务必加强个人防护,积极预防百日咳、猩红热、手足口病以及其他肠道传染病。同时,6月份的中高考即将来临,备考家庭应注意防范各类疾病,考生保持规律作息,做好饮食卫生。

## 糖友吃瓜别榨汁 日常食用须注意

夏季是羊角蜜、哈密瓜、香瓜等甜瓜新鲜上市的时节。不过,很多糖友只能眼馋心痒痒,由于担心其中的糖分太高,不敢吃。其实,甜瓜类水果对血糖的影响并不像大家想得那么恐怖,糖友可在血糖稳定的前提下适量食用。

糖友之所以可以食用甜瓜,与其较低的血糖负荷指数有关。在营养学上,升糖指数(GI)可以衡量食物摄入后升高血糖的速度,主要评估其“能升多快”。血糖负荷指数(GL)可视作升糖指数的“升级版”,更能反映实际摄入的食物对血糖水平的影响,即“能升多高”。该指标是将食物的升糖指数与其碳水化合物的含量相乘并除以100来计算的。以香瓜为例,其升糖指数为56,属于中升糖指数食物,每100克含有碳水化合物5.8克,因此其血糖负荷指数值(100克)为3.25,属于低血糖负荷指数食物,适量食用不会对血糖造成太大影响。此外,甜瓜类水果还具有消暑解渴、补充营养等功效,可以成为糖友的夏日消暑良品,日常食用注意以下三点即可。



### 控制食用量

糖友在食用甜瓜时需注意控制量。根据《中国居民膳食指南》的建议,成年人每天应该摄入200~350克的新鲜水果。糖友应适量减少,可将水果的摄入量控制在每天150~200克,放在两餐之间或者运动后食用。



### 别榨汁喝

对于糖友来说,直接食用新鲜甜瓜比榨汁更健康,对血糖更友好。甜瓜榨汁后,其中的糖分集中起来,可能导致果汁升糖指数比新鲜甜瓜更高;而且,榨汁过程中,水果中的不溶性膳食纤维往往会被过滤或丢弃,而这种纤维有助减缓糖分在体内的吸收速度。因此,与吃水果相比,喝果汁时糖分的吸收速度会更快,血糖上升也更快。



### 去掉瓜籽和瓜瓤

糖友在食用甜瓜时,最好去除瓜籽和瓜瓤。这是因为,植物种子是为了发育和生长储存能量的地方,许多水果的籽和瓜瓤部分含糖量最高。通过减少瓜籽和瓜瓤这些高糖部分的摄入,可以进一步降低食用甜瓜对血糖产生的影响,同时也能帮糖友控制总热量。

据《武汉晚报》



## 考生健康提示

安全就餐。考生应尽可能在家或学校食堂用餐,避免在无证或食品安全状况差的餐饮单位就餐。个人消毒与卫生:考生要做好个人消毒,饭前、便后务必洗手。外出就餐时,鼓励使用已消毒的餐具,并提倡分餐进食和使用公筷、公勺。安全烹饪:家长在烹调食物时,要选择新鲜的食材,并确保食物彻底煮熟煮透,避免考生食用生冷食物或不常吃、新奇的食物,以防肠胃不适或过敏。

透,避免考生食用生冷食物或不常吃、新奇的食物,以防肠胃不适或过敏。

做好传染病防护。勤开窗通风,每天至少开窗通风3次,每次不少于30分钟,以保持室内空气流通。考生应加强自身防护,特别是在出入人员密集的公共场所或乘坐公共交通工具时,建议佩戴口罩。建议家长做好考生的健康监

测,及时发现身体不适症状,生病要尽快到正规医疗机构就诊与治疗,防止因延误治疗而导致病情加重。

缓解心理压力。考生应按照考试时间逐步调整作息,保证充足的睡眠和适当的运动。同时,家长应关注考生的心理状态,营造温馨、放松的家庭氛围,减轻考生的心理压力。



## 市民要注意预防几类传染疾病

猩红热为A群溶血性链球菌感染引起的急性呼吸道传染病,是我国法定的乙类传染病。本病一年四季都有发生,5月至6月以及11月至次年1月均为高发期。多见于小儿,尤以5岁~15岁居多,目前尚无疫苗可预防。家长要密切关注儿童的身体状况,一旦发觉儿童出现发热或皮疹,应及时送往医院进行诊断和治疗。

手足口病是由肠道病毒感染引起的急性发热出疹性传染病,高发人群主要

是婴幼儿及儿童,尤其是5岁以下的幼儿。一年四季均可发病,具有季节性分布特点,北方主要在夏秋季流行,尤其是夏季。预防手足口病,建议6月龄及以上易感儿童接种肠道病毒71型灭活疫苗,鼓励在12月龄前完成接种程序,以便尽早发挥保护作用。对于5岁以上儿童,不推荐接种。保持手卫生,减少聚集,保持家庭环境卫生,居室要经常通风,保持空气流通。儿童出现发热、出疹等相关症状要及时到医院就诊。

夏季也是肠道传染病的高发期。要注意饮食健康,制备食品时,要特别注意清洁,适当冷藏,对高风险食品(如贝类)应深度加工,保证彻底煮熟,不吃未煮熟的食物,不喝生水。饭前便后使用肥皂或洗手液清洗双手,减少病原微生物进入肠道。注意休息,避免过度劳累。适当锻炼,增强身体抵抗力,出门做好防护工作。一旦出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、食欲不振等肠道不适症状,应及时前往医院肠道门诊就诊。 据《今晚报》

## 避免感染 健康成长

# 提高儿童呼吸免疫力



呼吸道感染是儿童最常见的感染性疾病之一。据统计,每年呼吸道感染导致全球大约70万儿童死亡。幼儿时期是肺发育的关键时期,而随着近期气温升高,病毒、细菌等呼吸道病原体更加活跃,加之换季天气多变、昼夜温差大,儿童作为呼吸道疾病易感人群,面临着极大的健康风险。



## 儿童气道对于细菌和病毒防御力较低

儿童免疫系统尚未发育成熟,气道相对狭窄,黏膜柔嫩、血管丰富,局部的屏障功能也不完整,7岁左右才会接近成人水平。在此之前,儿童气道对于细菌和病毒防御力较低,反复呼

道感染是诱发儿童喘息性疾病和哮喘急性发作的常见原因。免疫系统在孩子患病到康复的整个过程中起到了至关重要的作用。适当的免疫应答才有助于孩子健康成长,机体免疫功能

不足容易感染,尤其是呼吸道感染,而机体免疫系统过度反应则容易诱发哮喘等过敏性疾病,平衡儿童免疫力是减少反复呼吸道感染和气道过敏性疾病的关键之一。



## 固有免疫是人体的第一道防线

上海交通大学医学院附属第一人民医院儿科学主任洪建国教授表示,人体免疫系统包含固有免疫和适应性免疫两部分,固有免疫是人体的第一道防线,如人体健康的皮肤和呼吸道黏膜组

织可以将病原体抵挡在身体之外,而适应性免疫则是一种接受外来刺激后逐渐建立的后天防御功能,主要由人体内的T细胞和B细胞发挥作用。学龄前是训练孩子免疫力的黄金期,尤其3岁至5岁

的孩子训练免疫可以达到一定的效果。如果这个年龄段的孩子反复呼吸道感染,每次感染间隔时间短促,经儿科医生充分评估后,可以通过给孩子使用免疫调节剂来增强免疫力,恢复身体健康。



## 儿童的呼吸免疫力可以通过“训练免疫”逐步提升

洪建国教授强调,儿童的呼吸免疫力可以通过“训练免疫”逐步提升。“训练免疫”是指通过接触病原体或其他类病原体的免疫刺激,使人体的免疫系统得到激活和增强的过程。适时接种疫苗和使用免疫调节剂都是对儿童进行免疫训练,从而提升孩子的呼

道免疫力,是减少反复呼吸道感染的有效手段。疫苗可以刺激免疫系统,产生针对特定病原体的抗体或者免疫记忆,从而产生特异性的免疫力,帮助儿童抵御相应的特定病原体的感染。临床证据表明,使用免疫调节剂诱导的免疫训练可以刺激机体的固有

免疫和获得性免疫,预防多种病毒和细菌感染,如呼吸道合胞病毒、人鼻病毒、流感病毒、革兰氏阳性菌、真菌等。对于免疫力低下且反复呼吸道感染的孩子,建议遵循医嘱在呼吸道感染高发季节前三个月使用免疫调节剂,降低反复呼吸道感染的风险。



## 做好对呼吸道感染性疾病的科学防治

预防大于治疗。对于易发生反复呼吸道感染或是有其他呼吸道基础疾病的儿童,如若不加以重视,则会增加成年后喘息和哮喘的风险。因此家长们更应提高重视,做好对呼吸道感染性疾病的科

学防治,遵循医嘱坚持长期持续、规范化、个体化的疾病管理。家长帮助孩子增强体质的关键是保证孩子的营养摄入、均衡饮食、养成良好生活习惯、坚持规律的日常作息、参加体育运动强健体

魄等。家长应该给孩子提供清洁的环境,而非“无菌”,过分消毒杀菌会让环境中的细菌数量锐减,当儿童没有机会接触到病原体,就很难产生相应抗体,后天免疫力也无法提升。 据《新民晚报》