

生病时喝小米粥到底科不科学?



近日,热播剧《生万物》有个情节,宁绣绣和宁苏苏的母亲一生病,家人就端上一碗热乎乎的小米粥。不少网友称,自己小时候不舒服,父母也会帮忙熬小米粥。为什么“小米粥”会成为生病时的首选食物?

生病时,为什么很多人喝小米粥?

人在发烧或生病时,往往会出现食欲不振的情况,消化吸收能力也会下降。此时,如果吃下大量肉类,不仅难以吸收,还可能加重肠胃不适。

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞在接受记者采访时说,小米粥口感软糯,质地温和,不会给消化系统带来额外负担,还能高效地为身体提供最基础也最急需的能量来源——碳水化合物。

此外还有以下几个好处:

富含B族维生素、矿物质

除了提供易于吸收的能量,小米粥还富含B族维生素和矿物质。B族维生素对于促进代谢、维持神经系统的正常运作和促进造血功能有积极作用,这些对于生病期间身体的修复和体力恢复都很有帮助。

补充水分

粥里含大量水分,对于发烧时身体水分流失加快的情况,也能起到较好的补充作用,有助于调节体温和维持身体代谢。

消化吸收速度快

老年人消化液分泌减少,胃肠蠕动减弱,牙齿咀嚼功能也可能下降。小米粥经充分熬煮后质地软烂,几乎无需费力咀嚼,更易于消化吸收,也是日常饮食中的理想选择之一。

对于患有胃肠疾病,尤其是胃炎、胃溃疡或十二指肠溃疡的患者来说,需要特别注意。如果小米粥煮制时间不够,颗粒较硬,很容易附着在溃疡面上,产生物理摩擦刺激,反而可能加重病情。

白粥,只推荐特定患病人群喝

由于生病时人的胃口不好,除了小米粥,很多人也会选择白粥(大米粥)。

北京营养师协会理事、中国注册营养师于仁文表示,虽然白粥淀粉糊化程度高,非常好消化,但它并不是优质的“病号饭”,只适合极个别疾病在特定时期饮用,比如急性胰腺炎、胆囊术后或胃肠道术后过渡阶段,并且这个过程不能太长,一般为1天~2天。

肿瘤或非消化道疾病大手术后等多数患者,只要消化道功能正常或基本正常,不建议以白粥为主要食物。

白粥属于全糖半流饮食,主要提供碳水化合物,脂肪、蛋白质、矿物质、维生素、膳食纤维等营养素含量较少,整体而言营养价值很低,单纯喝白粥不足以满足每天所需的能量和各种营养。

很多有明显肌肉衰减的重症患者,甚至已经处于“皮包骨”的严重营

养缺乏状态,却依然固执地把白粥、白面条作为每天主要的食物,总觉得自己能吃东西就好,却不知已经无法从中获得优质蛋白质,甚至连足够的能量都没有。这样的患者别说康复,就连生存都有较大风险。

建议此类患者请临床营养师及早介入,只要还保持部分消化功能,就应该接受高营养密度的饮食和肠内营养制剂。

据《成都商报》

女子戴牙套5年,发现牙齿上有多个“破洞” 医生提醒:口腔清洁是重中之重

近日,网友薰薰在社交平台发视频,称自己戴了5年牙套,平时基本都是早晚刷牙、饭后漱口,前几天摘牙套的时候发现竟有多颗牙齿出现了破洞,一共8颗牙齿不同程度受损。记者从江苏省第二中医院口腔科副主任医师林婷婷那里了解到,正畸期间口腔清洁是重中之重,直接影响矫正效果和口腔健康,但佩戴矫治器后清洁难度增加,需格外注意,谨防牙龈炎、蛀牙等情况。

正畸5年,牙齿坏了8颗

“这么大的洞,不取牙套也应该能看到吧!”“是不是没有定期复诊,医生怎么会没发现呢?”“没有好好刷牙吗?”……同情之余,不少网友都对薰薰的经历感到疑惑。因为正畸治疗在佩戴矫治器的过程中,每个月左右就去医院复诊一次,医生会检查进展,调整或更换橡皮链和橡皮筋等,这期间有足够的时间和机会去发现问题并及时治疗,为何一拖就是5年?

“其实我在前几年就已经发现牙齿表面有黑斑了,询问医生得到的回复就是等牙套摘了之后一起治疗就行。”薰薰告诉记者,因为自己上排左三位置的牙齿长在了上牙膛上,便于2020年8月去医院进行了正畸治疗,当时只是上牙戴了牙套,花费9000余元,这期间也是每半个月至一个月去复查一次。“可是戴了三年牙套,那颗错位的牙齿都没有矫正成功,加上已经感觉门牙有点‘漏神经’,再去找医生时,得知医生卧病在床,说等康复后

可以帮我治疗,之后便不了了之了。”薰薰坦言,在这过程中也发现牙齿上有黑斑,但只是当有托槽掉了的时候,医生会单个处理一下。

直到2023年,薰薰又重新找了一家口腔诊所,上颌的错位牙通过不到3个月的正畸治疗,就已成功移动至预设的牙弓位置,现在咬合功能也恢复正常。“8月22日我摘牙套的时候,发现8颗牙都已经坏了,不过在拍完视频之后,医生就帮我把缺损的地方做好了修补,现在已经恢复正常了。”薰薰说。

“我都是早晚刷牙,吃完东西用漱口水或者清水漱口。因为之前不知道冲牙器这个东西的存在,所以并没有用过。”至于为什么会这么严重的龋洞,薰薰也只是猜测,可能是自己牙齿本身就很脆弱,再加上牙齿清洁不到位所致。

矫治期间,口腔清洁更难、更重要

固定矫治器的托槽、钢丝、结扎

圈等结构在牙面上形成了大量的“角落”和“缝隙”。食物残渣,尤其是碳水化合物和糖分,非常容易嵌塞在这些地方,形成口腔细菌绝佳的“养料”,如果口腔卫生维护不到位,蛀牙风险就会急剧升高。“早中晚,一天三次刷牙是最基本的,可以使用专业的正畸牙刷。”林婷婷说,除了牙刷之外,还要配合使用冲牙器、牙缝刷等刷牙工具,避免托槽周围和牙龈周边有食物残留。

“先是形成牙菌斑,如果牙菌斑不能及时被有效清除,其中的细菌产酸,会腐蚀牙釉质,导致牙齿脱矿(出现白斑),这是蛀牙的前兆。当脱矿继续发展,就会形成龋洞(蛀牙)。”林婷婷指出,最容易发生蛀牙的位置主要在托槽周围的牙釉质表面、牙齿的邻间隙,以及牙齿的沟隙。

林婷婷提醒,正畸患者进食后都必须刷牙,每个牙面、每个托槽周围都要仔细刷到,不要遗漏,建议使用含氟牙膏(漱口水不建议长期使用)。

据《扬子晚报》

膝关节外侧疼痛 非小事 做好防护 避免髂胫束损伤

在健身房挥汗如雨、田径场全力冲刺或楼梯间快步攀爬时,你是否曾遭遇过膝关节外侧突如其来刺痛?尤其在跑步发力、爬楼梯或长时间屈膝后,这种疼痛可能骤然加剧,严重时甚至会影响到正常行走。对此,多数人下意识将其归为关节炎或韧带损伤,却忽略了一个隐藏的关键元凶——髂胫束紧张。湖南中医药大学第一附属医院骨科主任医师卢敏介绍,膝关节外侧疼痛并非小事,它是身体发出的健康预警。髂胫束如同一条坚韧的“宽带”,连接着髋部与膝盖。正常状态下,髂胫束富有弹性,能随膝关节屈伸自由滑动。但长期紧张会使其失去弹性,变成束缚关节的“僵硬绳索”。

哪些人群更容易受到髂胫束问题的困扰呢?一是过度运动族。长跑运动员、骑行爱好者等群体,由于长期重复屈膝动作,髂胫束会反复受到牵拉与摩擦,极易出现紧张痉挛。二是体态异常者,如O型腿、足内翻或骨盆倾斜人群,因下肢力线紊乱,会导致髂胫束承受额外的张力,长此以往便可能诱发问题。

此外,办公室人群也不容忽视。久坐不动会导致臀中肌和阔筋膜张肌逐渐弱化,使得髂胫束不得不代偿性地持续紧张,突然增加运动强度、穿着不合适的鞋子或在过硬的路面上运动,也会成为诱发髂胫束问题的因素。

怎样防护呢?日常防护对于避免髂胫束损伤至关重要。运动前需进行充分热身,动态拉伸髂胫束和膝关节;要选择缓冲良好的运动鞋,避免在水泥地等硬路面长时间运动。久坐者每小时应起身活动,做髋关节环绕等动作放松身体;当疼痛发作时,可通过冷敷缓解炎症,若情况严重则需及时就医,通过超声波、冲击波等物理治疗进行干预。

缓解髂胫束紧张,需遵循“放松—强化—矫正”三步走原则。在放松方面,泡沫轴滚动是一种高效方法:侧卧位将泡沫轴置于大腿外侧,缓慢滚动30秒至1分钟,借助自重按压来松懈粘连的筋膜。静态拉伸则更需精准,靠墙侧伸时,将患侧腿交叉至对侧,身体缓慢侧倾,感受大腿外侧的牵拉,每次保持20秒至30秒。

强化训练的重点在于激活薄弱肌群。臀中肌力量不足是髂胫束紧张的常见诱因,蚌式开合动作能有效改善这一问题:侧卧屈膝90度,保持骨盆稳定,向上抬起上方膝盖至最大角度,每组15次,每日3组。侧卧抬腿则可强化阔筋膜张肌,平躺屈膝,将一侧腿伸直抬起至45度,再缓慢回落,能有效增强髂胫束力量。

卢敏表示,髂胫束紧张只要掌握科学的放松方法、强化薄弱肌群并调整运动习惯,能有效改善症状。关节健康需要长期呵护,只有及时干预,才能让每一步行走都轻松自在。

据《长沙晚报》