



2020年国庆、中秋双节喜相逢,大家喜提8天“超级黄金周”。大家去哪里玩、吃什么都不重要,关键是要吃得健康、玩得安全。

假期带孩子去游乐园玩 儿童骨外伤预防技巧快收藏

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 黄瑾玥 温广伟

每逢节假日都是骨科的“高峰期”,儿童骨折的后果可能很严重。“就医不及时或处理欠妥,极有可能导致骨折部位畸形愈合、神经血管损伤、残疾等严重后果。”广州市荔湾区骨伤科医院(西关正骨医院)脊柱科主任中医师孙振全提醒,假期带小朋友去户外或者室内游乐园玩耍,家长要多注意!

“数据显示,全世界每年平均有25%的儿童发生外伤,而其中10%-25%为骨折,骨折是儿童外伤的常见类型。儿童发育尚未成熟,骨骼较为脆弱,不慎跌倒,很容易导致骨折的发生。”孙振全指出,导致骨折发生的原因主要包括暴力冲击和高空坠落。

目前,儿童常见的游玩活动有滑板、轮滑、自行车、卡丁车、蹦床、滑梯等,这些游玩项目都有潜在的危险性,如果家长们监管不到位,缺乏合理的保护措施,危险随时可能发生。



图视觉中国

孩子不慎摔倒,如何判断是否骨折

如果孩子骨折受伤,家长正确的初步处理,可以降低创伤的危害。如何判断孩子是否发生骨折,家长应观察孩子的受伤部位是否有疼痛、肿胀的情况,孩子是否拒绝活动受伤部位,被动活动时孩子是否疼痛、哭闹加剧。“严重骨折活动时会有骨头错动的感觉。”赖以毅说。

脊柱科赖以毅主治中医师表示,如果怀疑孩子肢体有骨折,应尽量减少搬动受伤部位肢体。对于骨折部位有明显外伤或者骨头外露,存在明显出血的开放性骨折,家长可作一些简单的初步处

孩子脊柱受伤 切忌扶患儿行走

近些年,蹦床成为了大家喜欢的网红游玩项目,特别是对活泼好动的孩子们来说,体验“空中飞人”的乐趣,好玩又有趣。然而,蹦床的安全隐患绝不容小觑。上月有媒体报道,11岁的宁波慈溪女孩萱萱(化名)就因此受伤,导致腰椎爆裂性骨折。

“如果怀疑孩子脊柱受伤,切忌扶患儿行走或将患儿放在软床上。”赖以

毅强调,应在妥善固定后由专业人员实施搬动,颈部可用硬纸板、衣物等作临时颈托固定,在胸腰部将沙袋、衣物等放置身体两旁,再用布条固定在硬木板上。

孙振全提醒家长,未成年人一定要在家长保护下才能在游乐园活动;活动时要穿上合体的运动装和运动鞋;加强游乐器械的保护措施;增强安全意识,玩滑板、溜旱冰一定要

在正规的安全措施齐全的场所,活动前帮助孩子把头盔、护肘、护膝等都戴好;玩滑梯时不要让孩子们扎堆儿拥挤,以免下滑时相互挤压造成骨折;儿童玩蹦床游戏,危险系数很大,建议回避;不能让孩子爬树,孩子在玩耍时注意照看小孩,阻止其攀爬翻越护栏,以免从高处坠落受伤。

中秋饮食

田螺入汤 最适合秋燥时节的你

文/羊城晚报记者 陈辉

秋季正是吃螺的好时节,除了炒田螺之外,田螺还可以煲汤,广州中医药大学第一附属医院内科蓝森麟教授推荐一款山药金玉螺汤,最适合秋燥时节的你。

食材:铁棍山药250克,胡萝卜1根(约150克),玉米1根,田螺500克,猪排骨250克,红枣3枚,生姜3片。

做法:先将田螺洗净,用钳子将尾部剪开,用大量清水洗净田螺后,加入盐,清洁田螺表面的污泥;猪排骨洗净,斩成小段,连同田螺一齐放进沸水中稍焯,捞出冲洗净血沫;铁棍山药、胡萝卜分别削皮、洗净,滚刀切厚块;玉米去除苞衣及须,洗净,横切为6段;红枣劈开,去核;生姜洗净,切片。然后,把所有备好的食材一齐置于砂锅内,加入清水2500毫升、白酒少许,用武火煮沸后改用文火熬1.5小时,精盐调味,即可。

功用:本煲食材中,山药性味甘平,善于补脾益肺、养胃生津、补胃涩精;胡萝卜(又名金笋)性味甘辛平,长于健脾和中、养肝明目、化痰止咳;玉米性味甘平,功善调中开胃、利湿;搭配性味甘咸寒,功擅清热、利水、止渴、解毒的田螺,以及性味甘微咸寒,善能益肾滋阴、益气养血、生津润燥的猪排骨,佐姜、枣以调和脾胃。

诸物合烹,汤性清凉,清补兼备,既可清热利水、开胃止渴、化痰止咳,又可补脾益肺、益气养血、益肾滋阴、生津润燥。适宜于秋燥时节一般人群服食(脾胃虚寒者慎服)。

图视觉中国



旅途防久坐! 别让“飞机腿”带来血栓

文/羊城晚报记者林清涛 通讯员 宋莉萍 景玉婷

血栓。血管破损时,血栓形成可以避免血流不止,是机体自身的一种保护机制。但是,若血栓脱落随血流在身体内“旅行”,到了肺里的血管就会引起肺栓塞,就会出现气喘和紫绀,严重者可能危及生命。

哪些人容易长血栓?许银姬表示,造成血管损伤、血流速度减慢,或血液本身黏稠度增加的人都容易长血栓,具体如下几类人群需特别留意:

- ① 外伤、骨折、手术造成的血管损伤,血管炎症所致的血管内皮损伤的人群;
- ② 久坐、久卧、下肢缺乏活动致血流速度减慢的人群;
- ③ 孕妇、产后、老年人、肥胖、吸烟人群以及肿瘤患者的血液

黏稠度增加,也属于容易长血栓的群体。长期避孕药、止血药的使用同样会增加血液的黏稠度。此外,一些先天性疾病导致血液黏稠的群体。

如何预防血栓形成?

虽然血栓来势汹汹,一般人预防到位则不足为惧。许银姬表示,对于普通人群来讲,保持健康的生活方式,避免吸烟、久坐,就是预防关键。

对于外伤骨折或者是需要使用避孕药、

“飞机腿”还会带来血栓?

许银姬表示,人的血液中存在形成血栓的物质,当血管受到损伤、血流速度减慢或血液过于黏稠时,就可能产生血栓。小李的情况就是久坐导致血流速度减慢,形成下肢

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

100克双黄莲蓉月饼超400大卡,怎么吃才不胖?

养成分是碳水化合物;坚果和油的主要营养成分是脂肪,还有较多的维生素E;蛋黄含有丰富的优质蛋白质、脂肪、维生素A、卵磷脂等,同时含有较高的胆固醇;肉类含有丰富的蛋白质、脂肪以及铁、锌、维生素B1、维生素B2等微量营养素;糖,就是碳水化合物。因此月饼含有的脂肪和碳水化合物的比例较高,是高热量的食品。

在市场上随机选取几种月饼,如双黄莲蓉月饼、五仁月饼、云腿月饼每100克能量达到400千卡以上,而商家标榜的“低能量的、健康的”水果月饼,能量也并不低,每100g能量达到了300千卡

以上。要知道纯的白砂糖100克也是含400千卡的能量,因此月饼的能量密度非常的高。

这些人要慎吃月饼

健康人吃月饼要注意控制量,可以切分开成小块吃。然而,夏燕琼提醒,高能量密度、高糖、高油的食物不适宜患有某些疾病的患者食用,以下人群最好少吃或不吃月饼:

糖尿病患者:因月饼含糖量高,短期内吃得过多,可使血糖急剧升高,使病情加重。

婴幼儿及老年人:因消化系统发育不够健全或消化吸收能力较差,多食可能加重脾胃负担,引起消化不良、腹泻等不适。

高血压、高血脂、冠心病患者:因月饼是高糖、高油脂的食物,多吃可增加血液黏稠度,加重疾病的进展。

消化系统疾病患者,如胆囊炎、胆石症、十二指肠炎、胃炎患者:食用过多的月饼可以引起疾病发作或对疾病康复不利,应控制食用。

肾病患者:因月饼食后常会感到口干舌燥,易喝水过多,可加重肾脏负担,使肾性高血压加重,并容易出现水肿。

看牙补贴发放,助力老人种新牙

“广东省爱牙工程”派福利,即日起致电020-8375 2288申领5000元种牙补贴,抢0元种植牙方案设计名额,享博硕学位种植名医亲诊,免挂号费、专家会诊费!



79岁的陈伯伯种完牙后为种植医师点赞

缺牙危害大,补救要及时

很多人觉得缺一两颗牙没什么,然后慢慢地缺失的牙齿会越来越多。广东省口腔医学会口腔种植专委会常委、德伦口腔集团医疗副总裁兼东风总医院技术院长徐世同提醒道:“缺牙要

及时补救,因为牙齿是互相依靠并排列的,缺了一颗牙,旁边的牙齿会失去依靠而长歪,牙齿长歪以后,进而导致蛀牙、牙周病、牙槽骨萎缩,旁边的牙齿也会逐渐松动、脱落!”



数字化诊疗中心看牙更精准



专业的口腔诊疗服务



博硕学位口腔专家一对一亲诊

古稀老人种新牙,晚年享口福

79岁的陈伯伯一直饱受缺牙的困扰,全口仅剩寥寥几颗牙齿,脸颊凹陷更显苍老,讲话口齿不清阻碍日常交流,缺牙咀嚼吃饭都成问题,导致身体因营养不良而日渐消瘦。

家人对此十分着急,多方寻医问诊终于来到了德伦口腔看牙。

经过一系列口腔检查及德伦口腔博硕口腔专家的联合诊疗,专家团队为陈伯伯量身定制了数字化无牙颌颌骨即刻修复种植牙方案,配合智能化重建全口新牙。

广东省惠民看牙补贴正式发放

“广东省爱牙工程”是由广东省临床医学学会协办、广东省老年基金会为指导单位,德伦口腔为承办单位及唯一技术指定单位的公益活动,为让更多市民“看好牙,易看牙”,推出系列补贴政策,拨打020-8375 2288申领补贴:

- 看牙福利:71元抵7100元
- 0元种植牙方案设计【限量100名】
- 0元数字化口扫检查【限量100名】
- 0元博硕学位口腔专家挂号费【限量100名】

通知

《广东省爱牙工程》

进口种植牙 补贴5000元

- 博硕专家联合会诊
- 亲牙型种植体原装进口
- 数字化种植方案多重把关
- 数字化舒适无痛诊疗

适用人群: 单颗/多颗缺牙、半口/全口缺牙人士

申领热线: 020-8375 2288