

新春新“食”尚，年货选得当

换季反复头痛？非单纯着凉，是神经敏感

■ 本报记者 陈宫亦美

腊味鲜、炒货香、米糕甜……新春脚步临近，年货市场也逐渐热闹。然而，面对琳琅满目的年货，许多消费者依着喜庆包装“扫货”，却可能遭遇“健康刺客”。挑选年货，如何让“最好的请过来，不好的请走开”？记者对话多位专家，带来一份科学的年货选购指南。

读懂标签，增添年货“营养”

“挑选年货，营养应作为首要考虑因素。”合肥市第二人民医院临床营养科主任、主任医师孙媛媛建议，选购的核心原则就是让新鲜天然食材做“主角”，让高盐高糖高脂食物“靠边站”，同时借助食品标签理智选择。

其中，看懂食品标签这张年货“身份证”是关键一环，应优先查看配料表、营养成分表、生产日期以及保质期。

那么，配料表怎么看？孙媛媛解读道，一看排序，配料表按含量从高到低排序，排名越靠前的成分含量越高；二看成分，警惕一些“信号词”——果葡糖浆、蔗糖预示含有添加糖，氢化植物油、植脂末则可能含有反式脂肪酸，而各种带“盐”“酱”的成分往往意味着钠含量偏高；三看长短，比如一份配料表只有巴旦木、核桃的坚果，远比罗列了各种香精、甜味剂、防腐剂等添加剂的风味款更健康。

而营养成分表更像一份直观的“营养账本”。“通常涵盖营养成分名称、含量、NRV%（营养素参考值百分比）三大核心项；能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠五项强制标识内容。”她强调，读懂

NRV%，是用好这份“账本”的关键。

简单来说，各项营养素都有“每日推荐预算”，NRV%告诉你，吃下食物，就会花掉多少“预算”。比如某食物的钠NRV%为50%，如果吃下它，就直接摄入了每日推荐钠量的一半，再吃其他高钠食物会很容易超标。

正确采买，让年味更“健康”

年夜饭，无疑是年味十足的“重头戏”。如何让这份团圆饭既承载美味，又兼顾营养？孙媛媛给出了一份实用的采买清单。

餐桌上的“硬菜”，优选提供优质蛋白的食材，清蒸鲈鱼、白灼虾等水产，脂肪含量低，且富含Omega-3脂肪酸；去皮的鸡肉、瘦牛肉、瘦猪肉等畜禽肉也不失为一项扎实选择，但需避开油炸、红烧等高油做法；而豆腐、腐竹等豆制品，能够提供丰富的植物蛋白和膳食纤维，建议做汤、凉拌。

与之搭配，可选菠菜、西兰花、紫甘蓝等深色蔬菜，以及香菇、金针菇、杏鲍菇等菌菇，它们能提供丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。主食不妨做些“花样”，用全谷物或薯类代替部分精米白面，增加膳食纤维，帮助消化。

餐后以新鲜水果“收尾”，比如橙子、草莓、猕猴桃，富含维生素和水分，解腻又健康；餐前或席间，可用一小把坚果作为点缀，但需注意控制分量。

当年夜饭结束，准备与家人闲话家常，客厅茶几上的零食盘同样有采买讲究。坚果类首选原味，避开盐焗、蜂蜜黄油这类加工款；饼干类优选全麦面粉排在前面，且糖油成分靠后的款式；果干则应选择配料表只有水果本身的冻干或烘制果干，避开蜜饯类。

“至于饮料，最需留意碳水化合物含量，每100毫升超过5克的，基本添加了较多糖，推荐无糖、低糖款，或用绿茶、鲜榨果汁等健康饮品替代含糖饮料。”孙媛媛提醒。

用心陪伴，置办“精神年货”

然而，许多人提着大包小包的年货回家，却发现亲情“库存”正在告急。安徽医科大学第二附属医院心理与睡眠医学科主任医师耿峰指出，比起物质馈赠，一份见行见效的陪伴，才是最该用心置办的“精神年货”。

“过年，把天南地北的一家人拉近了，物理距离虽近了，心与心却可能远了。”他说，很多家庭假期依然“各忙各的”：父母张罗饭菜，孩子埋头玩手机。而真正的陪伴，需要从“共享空间”转为“共享体验”。比如，不是说教式地让孩子“别玩手机了”，可以说“帮我查查鱼的做法”或者“陪我挑挑你喜欢的食材”；不见泛泛地陪父母“多出去走走”，而是约定一起爬山、逛菜市。

“在这个过程中，你可能会悄然觉察父母的行动比以前慢了，但更依赖你了；孩子其实已经可以独当一面，那份操心可以稍稍放下了。”耿峰坦言，当陪伴付诸具体行动，这份从共同体验中获得的，对于家庭成员的鲜活认知，远比程式化寒暄，来得更为温暖、真实。

此外，正确沟通则让陪伴变得更高质量。“家人之间需要多倾听、少追问、学会换位思考。”他建议，对于年轻群体，父母可以主动了解他们所关注的热点信息或兴趣，找到共同话题；对于老年群体，子女应优先关注他们的身体健康，留意睡眠、记忆力、情绪或社交变化，及早发现身心需求并干预。

28周进行75g口服葡萄糖耐量试验，必要时32~34周重复检测，及时剪开收紧的“糖网”。

如何管理和治疗

医学营养治疗是第一步，由营养师根据孕前体重指数制定个体化热量方案，优先选择低升糖指数的全谷物、杂豆、糙米，以单不饱和脂肪酸为主；三餐三点制（三次正餐+三次加餐）可防止餐后血糖峰值过高。

运动处方是第二步，建议餐后30分钟进行30分钟中等强度有氧运动，如快步走、孕妇瑜伽、固定脚踏车，既能提高外周葡萄糖摄取，又能减少夜间胰岛素抵抗；有先兆流产、前置胎盘、妊娠期高血压等禁忌证者除外。

当医学营养+运动治疗1周仍不能使空腹血糖<5.3mmol/L、餐后2小时血糖<6.7mmol/L，或空腹血糖持续>5.6mmol/L时，需及时启动胰岛素治疗，胰岛素不通过胎盘，是妊娠期首选；基础胰岛素可选择每晚一次的中效胰岛素或超长效胰岛素类似物。整个治疗过程中，孕妇须每日7次指尖血糖（空腹、三餐后1小时或2小时、睡前），必要时加测夜间2~3点血糖，防止胰岛素过量导致低血糖；每周至少两次尿酮体检测，避免能量摄入不足导致饥饿性酮症，影响胎儿大脑发育。此外，孕妇还需要遵医嘱，严格做好体重管理和产后随访等事宜。

总之，妊娠期糖尿病是一种需要引起重视的孕期疾病，通过科学的管理和治疗，可以有效降低其对母婴健康的危害。希望广大孕妇能够提高对妊娠期糖尿病的认识，积极配合医生进行筛查、诊断和治疗，共同守护母婴健康。

青阳县人民医院妇产科 胡荣珍

妊娠期糖尿病的认知与管理

妊娠期糖尿病，指妊娠期间出现的糖代谢异常，血糖尚未达到显性糖尿病诊断标准。作为孕期最常见的妊娠相关并发症之一，其患病率逐年上升，已成为威胁孕产妇及胎儿健康的重要问题。科学认知，是做好血糖管理的关键。

疾病危害有哪些

妊娠期糖尿病，就像一条看不见的糖绳，在悄无声息中把母亲、胎儿、新生儿三代人紧紧捆住。

对孕妇而言，长期高血糖会让胎盘血管过早硬化，使妊娠期高血压、子痫前期的风险增加3~4倍；羊水过多的发生率升高2倍，子宫过度膨胀容易诱发早产、胎膜早破。同时，糖代谢障碍会导致子宫肌肉收缩“乏力”，带来产程延长、产后出血量增加等问题，剖宫产率也随之升高，进一步增加切口感染、静脉血栓等并发症的风险。

对胎儿来说，母体持续的高血糖状态，如同24小时不间断静脉输注葡萄糖，会过度刺激胎儿胰岛β细胞增生，引发胎儿高胰岛素血症。这会让胎儿蛋白、脂肪合成异常旺盛，容易形成“巨型婴”（出生体重≥4000g），显著增加肩难产、锁骨骨折、臂丛神经损伤的概率。胎儿代谢率与耗氧量同步增高，一旦胎盘供氧无法匹配，便可能出现胎儿窘迫，甚至胎死宫内。此外，高胰岛素还会抑制肺泡Ⅱ型细胞表面活性物质的合成，导

致胎儿肺成熟延迟，增加出生后呼吸窘迫综合征的风险。

对新生儿而言，在脱离母体高糖环境后，体内高胰岛素血症仍会持续存在，极易发生低血糖（血糖<2.6mmol/L）。若未能及时发现和纠正，可能引起嗜睡、抽搐，甚至造成不可逆的脑损伤。同时，新生儿高胆红素血症、低钙血症、红细胞增多症的发生率，也明显高于非糖尿病母亲所生的宝宝。

更值得警惕的是，妊娠期糖尿病的危害并不会随着分娩而结束。远期随访显示，这些孩子成年后，发生肥胖、糖耐量异常、2型糖尿病的风险是普通人群的6~8倍。可以说，妊娠期糖尿病的影响跨越子宫，成为一种“跨代疾病”。

高危人群有哪些

妊娠期糖尿病并非“随机抽签”，它更偏爱那些携带“代谢软肋”的孕妇。年龄≥35岁、孕前体重指数≥24kg/m2、既往妊娠期糖尿病史、既往巨大儿分娩史、多囊卵巢综合征、一级亲属（父母、兄弟姐妹）患有2型糖尿病、既往反复自然流产或胎儿畸形史、慢性高血压或高脂血症、长期久坐缺乏体力活动、吸烟或被动吸烟、双胎妊娠，以及南亚、非洲裔、拉丁裔等特定种族背景，均为其高危因素。

值得警惕的是，现代生活方式让“高危”越来越年轻化：奶茶当水喝、夜宵常态化、工作久坐不动、睡眠长期<6小时，使25岁的孕妇也可能拥有40岁的胰岛素抵抗。因此，所有孕妇在首次产检时都应接受危险因素评估，属于高危者，在孕早期即行空腹血糖或糖化血红蛋白筛查，以排除孕前漏诊的糖尿病，不论风险高低，都需在妊娠24~

呼吸，直到有专门的医务工作者到来或者病人恢复自主呼吸。

气道梗阻分类急救处理

对于成人与1岁以上儿童，可采取站位急救法，施救者站立于病人身后，双脚叉开，双手环住病人的腰。单手捏成拳头，一手握拳，拇指侧抵住患者上腹部（肚脐与剑突之间）；另一手抓住握拳手，快速向向上向内冲击，直至异物排出或患者失去意识。一旦病人倒下并失去意识，应立即进行心肺复苏。每次按压可能会将异物冲出，需注意观察口腔内是否有异物排出，若发现则用手指清除。

对于1岁以下的婴儿，可将婴儿俯卧于前臂上，头低脚高，用手掌托住头部，在婴儿两肩胛骨之间拍打5次。如果没有排出异物，将婴儿翻身，使其平躺在另外一只小臂上，头低脚高，用手掌托住头部，用食指、中指在两个乳头连线中间的位置连续按5下，每次5厘米左右。重复拍打和按压，直至异物排出或婴儿失去反应。若婴儿失去意识，立即进行CPR并拨打急救电话。

烧烫伤处理“四字诀”

第一，冲。立即用流动的冷水冲洗伤口20~30分钟，水流要温和，避免直接冲击伤口导致皮肤破损。如果烧伤面积很大，可浸泡在冷水中（但需注意水温不可过低，以免引起体温下降）。

第二，脱。在冷水冲洗的同时，仔细地把衣服从伤口处脱掉。如果衣服和肌肤粘在一起，切勿用力撕裂，留下粘着的部位，然后用剪刀把附近的衣服剪掉。

第三，泡。如果是小范围的、有明显痛感的烧伤，可以再用凉水浸泡10~30分钟，直到疼痛减

每到季节交替，不少人会被头痛缠上，总觉得是“着凉了”，裹紧衣服、喝杯热水却不见好转。其实，换季头痛的背后，除了气温波动，更可能与“神经敏感阈值”的变化有关。这个隐藏在身体里的“疼痛报警器”，在季节更迭时容易变得敏感，稍有刺激就会触发头痛。

换季头痛的常见误区

误区一：头痛都是受凉惹的祸。

很多人一到换季头痛就认定是“穿少了”，但临床中多数患者并无明显感冒症状。换季时的头痛多为紧张性头痛或偏头痛，诱因复杂——气温骤升骤降会让颅内血管收缩扩张异常，湿度变化可能影响脑脊液循环，这些都可能刺激神经末梢引发疼痛。盲目添衣保暖，反而可能因闷热导致血管进一步扩张，加重不适感。

误区二：止痛药能“一劳永逸”。

头痛发作时，不少人习惯自行服用止痛药，短期内或许能缓解，但长期滥用会让神经敏感阈值越来越低。就像反复按压的警报器会变得越来越敏，频繁使用止痛药会使大脑对疼痛信号更敏感，形成“头痛—吃药—更易头痛”的循环。尤其换季时神经本就不稳定，滥用药物还可能引发恶心、头晕等副作用。

误区三：忽视情绪对头痛的影响。

季节交替时，日照时间变化会打乱生物钟，容易让人烦躁、焦虑，这些情绪波动会通过神经传导影响颅内血管。就像琴弦绷得太紧会断裂，长期情绪紧张会让神经始终处于“紧绷”状态，降低对疼痛的耐受度。很多患者只关注身体保暖，却忽略了情绪调节，导致头痛反复难愈。

神经敏感阈值为何失控

神经敏感阈值就像神经末梢的“耐受力度度”，正常情况下能过滤掉轻微刺激，但若这个刻度降低，哪怕是微小的环境变化都可能引发头痛。换季时，以下因素会导致阈值波动。

自主神经功能紊乱：季节交替时，调节血管收缩的自主神经需要重新适应外界变化。比如秋季气温骤降，交感神经会促使颅内小血管收缩，血流变慢导致代谢废物堆积，刺激神经引发疼痛；春季气温回升，

自主神经功能紊乱：季节交替时，调节血管收缩的自主神经需要重新适应外界变化。比如秋季气温骤降，交感神经会促使颅内小血管收缩，血流变慢导致代谢废物堆积，刺激神经引发疼痛；春季气温回升，



血液透析病友们血管通路常被大家称为“生命线”，这根看似普通的血管，担负着把血液输入透析机，然后再送回身体的任务，维系着肾病患者治疗的效果，也影响着他们的生活质量，如同一座城市离不开高速公路一样，肾病患者也离不开这条特殊“生命线”。但这条生命线并不是“建好就万事大吉”的，它也需要精心的呵护，长久的守护，如果忽视护理，就可能会出现堵塞、感染，甚至威胁生命的情况。如果用心护理，就能让它陪伴患者许多年。

血管通路主要分为动静脉内瘘、人工血管移植和临时导管三类，其中动静脉内瘘因实用性高，成为临床首选的“金标准”。这条通路是由外科医生在人体内搭建的一座桥，血液可以在这座桥上自由往来于透析机和血管之间。它很坚韧，但这并不代表它牢不可破。狭窄、血栓、出血都不是它可能遇到的敌人。就像一条小河，如果有人为的污染或者泥沙淤积，很快就会堵塞。生命线也一样，需要日复一日的守护。很多肾友刚开始护理通路的会觉得麻烦，甚至会有懈怠之心。但真正经历过通路问题的人，往往会把这条通路视若珍宝。因为一旦堵塞或者感染，就意味着要重新建立通路，甚至短期内只能靠颈部或者锁骨下的导管来进行透析，那痛苦和风险远超日常护理的麻烦。

倾听生命线的声音

血管通路有自己“语言”，它会在身体里发出提示，最直观的表现就是“震颤”和“血流音”。手指轻轻触碰接口，如果感觉到持续的震动，就说明血液循环通畅。耳朵贴上去或者医生用听诊器听到“呼呼”的血流声，这也表示通路运作正常。如果震颤变弱，血流音变细甚至消失，就像高速公路堵车，血液无法顺畅通行。这时候一定要赶紧就医，不能拖延。有些患者喜欢等到透析效果明显下降，甚至开始头晕、恶心，才意识到通路出问题了，但这时候已经太迟，生命线早就发出了“求救信号”，只是没人去注意。学会倾听身体的声音，学会每天自检，这是肾友最重要的本领。

警惕生命线的脆弱

很多肾友害怕生命线脆弱，所以活得很小心翼翼，不敢运动，不敢出门。其实，护理生命线不是要活成这样，而是要学会如何安排生活，适当的运动，如散步、柔和的体操，并不会伤害血管，反而会促进全身循环。饮食上，不要过于肥胖，不要有高血脂，以减少血管的负担。生活不是为了围着疾病转，而是要学会如何与疾病相处。同时，心理上也要做好调整，长期透析已经让人烦心，如果再加上对通路的过度担忧，只会让护理更难。跟家人聊聊，加入患者互助群，交流经验，分享心得，可以让肾友少走很多弯路，也可以得到精神上的支持。

生活中的相处之道

生命线的护理，不只是靠一个人的努力，医生和护士也要配合，定期进行通路超声检查，可以及时发现血管是否变窄。护士的穿刺技术好坏，直接关系到患者的血管健康。肾友们也要勇敢提问，与医护人员形成良性互动。医患之间的信任，才能让生命线长久稳定。有些地方血液透析中心，还会开展通路健康宣教和培训课程，让患者自己动手，学习如何检查震颤，如何辨别异常，把知识真正掌握在自己手里，才是最可靠的。

医患共携手同长远

血液透析是跟时间赛跑的过程，而生命线就是这场赛跑的赛道。跑道平坦，赛跑才会好希望。每一个肾友都应该学会把这条血管当成最宝贵的财富。日常的细心观察，及时的习惯，良好的习惯，都会变成生命的延长。让这条“生命高速公路”畅通无阻，是每一个肾友和家属的共同使命。守护好它，就是守护了生活的质量，守护了未来的希望。

