



防治手足口病 少不了“四剑客”

【专家把脉】

近期,我国不少地区手足口病发病人数持续增加。手足口病是由肠道病毒引起的一种急性丙类传染病,儿童和散居婴幼儿为高发人群,尤其是3岁及以下儿童发病率最高。由于传播途径复杂且无有效的疫苗预防,因此强调科学预防,增强婴幼儿的抵抗力,是让宝宝避免手足口病伤害的关键。建议对于1岁以下的婴儿,有条件的应坚持母乳喂养,人工喂养的宝宝要尽量选用含免疫营养成分的奶粉,以确保孩子能够完善和形成自身免疫力。1岁以上的幼儿除保证每天一杯含免疫营养成分的牛奶外,可选择具有抵抗病毒作用的营养要素饮食。营养成分包括具有直接供能作用的蛋白质、脂肪与碳水化合物外,还有具有重要生理作用的维生素和微量元素。其中的蛋白质、维生素、微量元素及富含天然抗氧化剂的食物,被称为抗病毒的“四剑客”。

优质蛋白质 当机体遭受病毒侵袭的时候,人体就能产生抗病毒的特异性免疫球蛋白,加速疾病的恢复。发烧的时候比平时需要更多的蛋白质。能够使机体处于良好免疫状态的蛋白质来源包括:鸡蛋、瘦肉、牛奶、豆制品等食物。

维生素A、C 维生素A和维生素C是对抗病毒的第一卫士,可以防止病毒的繁殖和复制,提高机体的免疫力和抵抗力,帮助减轻症状并缩短病期,因此,要多吃维生素C含量高的天然食物,主要是新鲜蔬菜和水果,包括酸

枣、鲜枣、沙棘、刺梨、猕猴桃、草莓、荔枝、橙子、葡萄柚、芦柑、柠檬、芒果、玫瑰果实、哈密瓜等新鲜水果和白萝卜缨、柿子椒、甜红椒、绿花椰菜、白菜花、西兰花、绿豆芽、黄豆芽、青萝卜缨、苋菜等新鲜蔬菜。而维生素A则主要含在黄色、橙黄色的蔬菜和水果中(如胡萝卜、玉米、红薯、南瓜、橙子、哈密瓜、木瓜、芒果等)。

微量元素及抗氧化性食物 微量元素硒、锌与维生素E、C等属于天然抗氧化剂。此外,许多蔬菜水

果中含有重要的天然抗氧化剂如β胡萝卜素、植物黄酮类等。抗氧化剂的食物包括红色、黄(橙黄)色、绿色、蓝紫色和黑色的、新鲜的蔬菜水果,如红色的富含番茄红素的西红柿、草莓、西瓜;黄(橙黄)色的富含胡萝卜素的胡萝卜、玉米、木瓜、

南瓜、芒果;大量的绿叶蔬菜;蓝紫色的富含多酚的茄子、紫甘蓝、提子、紫葡萄;黑色的菌藻类的海带、紫菜和木耳等等天然的抗氧化物,是最好的预防力量,能把侵入身体内的细菌、真菌、霉菌、病毒等危险物像“扫雷”一样统统地清除干净。

坐诊专家

李双杰 医学博士、主任医师,硕士研究生导师,湖南省儿童医院感染二科主任兼肝病中心主任。



【营养误区】

手足口病 饮食误区

手足口病患者一般会有恶心、呕吐等胃肠道的症状导致食欲减退,加之手、足及口腔内有容易破溃的水泡,所以患儿一般也会因为口腔疼痛而畏食,这个时候家长在改善患儿不适时,也需警惕进入营养误区。

误区一 急性期口味重

手足口病小儿生病时精神状态及胃肠道的消化功能都会受到一定的影响,粗糙、难消化、刺激性大的食物会加重小儿胃肠道的负担,造成小儿口腔及胃肠道的不适。所以手足口病小儿急性期家长需准备清淡易消化、温度适宜的流质食物,避免食物对手足口病小儿口腔及胃肠道的刺激及损伤,促使营养较好的吸收,家长也可以给小儿准备一根吸管,缓解小儿对进食时口腔疼痛的抗拒情绪。

让手足口病患者少食多餐,维持其基本营养需要,待患儿进入疾病恢复期时,食物就可以逐渐改为泥糊状和正常饮食,选用一些患儿感兴趣的食物以提高食欲,摄入高热量、高营养素供给患儿每日活动所需。另外一岁以内的宝宝在生病期应减少辅食量或暂停辅食,以免造成消化不良。

误区二 让小儿喝冷牛奶去暑热

未加热的鲜牛奶,会因蛋白过敏而导致铁的丢失,造成患儿营养失衡,而冰凉的食物同时也会刺激手足口病患儿的胃肠道,导致腹痛、腹泻。

误区三 鲜榨豆浆放久点没关系

鲜榨的豆浆如果放置时间过长,会使细菌繁殖,食物变质,加重手足口病小儿胃肠道的不适。所以鲜榨的豆浆放置时间不可超过四个小时,最好是两个小时内喝完,保证患儿食物的新鲜。

误区四 患病期间吃素

民间有一种说法是,患儿在患病期间饮食要“全素,不动荤腥”。这是错误的。因为完全吃素,把牛奶、鸡蛋等营养品排除在外,营养质量不够,缺少优质蛋白质,而抗体是一种蛋白质,故全素不妥。

李伶

手足口病饮食专题

【营养食堂】

“三类饮食” 对症治疗

1、清热解毒之清淡食品 绿豆、赤小豆、绿豆芽、百合、菊花脑、黄瓜、冬瓜、丝瓜、苦瓜、荸荠、马蹄、茭白、芦笋、冬笋、鲜藕、红白萝卜、茼蒿、小白菜、芥菜、芹菜、生梨、雪梨、猕猴桃、葡萄、提子、樱桃、草莓等。

2、清热解毒的汤羹粥汁 在手足口病发疹的初期,有发烧的情况,应给予红萝卜马蹄水,红萝卜含有丰富的维生素A和维生素C,马蹄则具有利尿的作用,可以减轻发热时期聚集于膀胱的毒素,还可以补充发烧时的体力消耗。如果高烧退后,患儿出现了饥饿感,可给予胡萝卜柠檬奶昔,既补充营养又增加热量,促进康复。同样作用的汤羹还有蛋花汤、菊花胡萝卜汤、豆浆、山楂乌梅羹、绿豆粥、百合粥、萝卜粥、青衣饮、葡提汁、樱桃汁、蓝莓汁、山楂汁、草莓汁、西瓜汁、梨汁、猕猴桃汁、萝卜汁、荸荠汁等等。

3、煮熟的食物 引起手足口病的肠道病毒在50℃即可被迅速地灭活,所以,不宜进食生食、凉食,应该彻底地煮熟、煮透后再食用。同时,应忌食生姜、椒、蒜、桂之类的温散辛辣之品及蟹、鹅肉、甜腻之品。

预防手足口病 食疗方

◆**紫草二豆粥** 紫草根、绿豆、赤小豆、粳米、甘草各适量,煮粥口服,香甜可口。

◆**山药黄芪汤** 把15-20克的生黄芪熬成汤,然后在这个汤里放入山药、瘦肉等食材。味道很香,孩子也会喜欢吃。适用于小儿体质偏虚者。经常给孩子服用,可以起到健脾、增强免疫力的作用。

◆**绿豆红枣汤** 绿豆30-40克,小红枣10颗,放入一起烧开,这个汤剂可当点心使用。适用于小儿体质偏热者。

◆**荷叶粥** 鲜荷叶2张,白米50克,将荷叶切碎,煮粥食用;

◆**银花蝉衣饮** 银花15克,蝉衣3克,清茶少许,煎水饮。

李双杰

不同阶段 饮食有别

第一阶段(病初。嘴疼。)

饮食要点:以牛奶、豆浆、米汤、蛋花汤等流质食物为主,少食多餐,维持基本的营养需要。为了进食时减少嘴疼,食物要不烫、不凉,味道要不咸、不酸。这里介绍一个小窍门——用吸管吸食,减少食物与口腔粘膜的接触。

第二阶段(烧退。嘴疼减轻。)

饮食要点:饮食以泥糊状食物为主。举例:牛奶香蕉糊。牛奶提供优质蛋白质;香蕉易制成糊状,富含碳水化合物、胡萝卜素和果胶,能提供热能、维生素,且润肠通便。

第三阶段(恢复期。)

饮食要点:少食多餐。每次的量不需太多,但营养要高。如鸡蛋羹中加入少量菜末、碎豆腐、碎蘑菇等。大约十天左右恢复正常饮食。

陈敏

