

水果正当季！附营养师选购“秘籍”

“水果皇后”：草莓

草莓被誉为是“水果皇后”，含有丰富的维生素C、维生素A、维生素E、维生素PP、维生素B1、维生素B2、胡萝卜素、鞣酸、天冬氨酸、铜、草莓胺、果胶、纤维素、叶酸、铁、钙、鞣花酸与花青素等营养物质。

这些营养物质对生长发育有很好的促进作用，对老人、儿童大有裨益。国外学者研究发现，草莓中的有效成分，可抑制肿瘤的生长。此外，每100克草莓所含维生素C达到了50—100毫克，比苹果、葡萄高10倍以上。科学研究已证实，维生素C能消除细

胞间的松弛与紧张状态，使脑细胞结构坚固，皮肤细腻有弹性，对脑和智力发育有重要影响。

饭后吃一些草莓，可分解食物脂肪，有利消化。

【挑选技巧】

草莓颜色鲜亮、颗粒大、味道浓郁的，蒂头带有鲜亮绿叶，没有损伤的。

【推荐的“私房”吃法】

草莓奶昔比较容易被小朋友接受，还很喜欢收女性朋友的喜欢，将草莓和牛奶用搅拌机打碎即可；也可以用酸奶来做，味道也是非

常不错的。

“最助消化”：菠萝

菠萝营养丰富，维生素C含量是苹果的5倍，又富含菠萝蛋白酶，能帮助人体消化蛋白质。菠萝有助减肥的“秘密”还在于它丰富的果汁，能有效地酸解脂肪，吃肉类及油腻食品后吃菠萝最为有益，是一种很合适的饭后水果。

可以每天在食物中搭配食用菠萝或饮用菠萝汁，但切忌过量或食用未经处理的生菠萝。一是因为容易降低味觉，刺激口腔粘膜，二是因为有些人会对菠萝蛋白酶过敏，

易导致皮肤发痒等症状。

此外，菠萝的鲜果肉中还含有丰富的果糖、葡萄糖、氨基酸、有机酸、蛋白质、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素及多种维生素等营养物质。

【挑选技巧】

菠萝皮黄中带青、色泽鲜艳、硬度适中、香味足。

【推荐的“私房”吃法】

菠萝适合做菠萝古老肉、菠萝炒饭等，酸酸甜甜的口感，特别容易勾起食欲。

孩子咳嗽老不好要警惕咳嗽变异性哮喘

春天到了，空气中飘扬着大量的花粉，经常见一些孩子咳嗽不停，但到底是什么原因呢引起，如何治疗？本文仅就宝宝这种咳嗽做一介绍。

有些家长看到孩子咳嗽就认为是感冒了，给孩子吃抗生素，但是吃了一段时间以后发现咳嗽并没有好转。临床上有一类咳嗽是抗生素无效，需要通过吸入糖皮质激素及时解除支气管痉挛才能缓解，这类咳嗽就是咳嗽变异性哮喘。这两点就是看咳嗽时间规律，数一数咳嗽天数，就像普通感冒，一般咳嗽个3天、5天，1个礼拜左右就好了。如果宝宝咳嗽特别顽固，超过两个月的无原因慢性咳嗽，或许就是“咳嗽变异性哮喘”搞的鬼。

所谓咳嗽变异性哮喘，简称CVA，临床上占慢性咳嗽的14%~33%。这是一种以咳嗽为主要症状的特殊哮喘。临床表现为持续性的干咳，尤其是夜间及凌晨比较剧烈。虽然，它没有明显的喘息、气促、胸闷等这些典型哮喘症状，是慢性咳嗽最常见的病因，咳嗽变异性哮喘的孩子，通常是，遇到感冒、冷空气、等诱发的慢性阵发性干咳，都是的表现。这些咳嗽的孩子，往往父母、兄弟姐妹、其它家庭成员有过敏史。很多孩子自己

还患有其他部位的过敏性疾病，比较常见的还是过敏性鼻炎和湿疹。

诊断咳嗽变异性哮喘时，一般要符合以下几个条件：1、咳嗽时间持续超过4周，容易在运动、夜间或凌晨发作和加重，以干咳为主，一般没有喘息。

2、临床上没有其他感染的征象，吃抗生素也没有用。

3、使用支气管舒张剂、糖皮质激素，做诊断性治疗有效果。

4、孩子有过敏疾病史，或者家族中有过敏史或哮喘史。

5、排除其他原因引起的慢性咳嗽，比如呼吸道异物、气管发育畸形等。

咳嗽变异性哮喘怎么治疗？

首先抗生素治疗没有用！

孩子明确诊断为咳嗽变异性哮喘，在医生指导下合理用药，及时选择吸入糖皮质激素或口服白三烯受体拮抗剂或两者联合治疗，疗程至少8周。咳嗽病情缓解了不代表不咳嗽了病就好了，注意一定要长期规范治疗，是降低发展为典型哮喘的风险的首选药物，后期配合中药治疗效果更好。

目前，儿童常用的吸入糖皮质激素有：布地奈德、二丙酸倍氯米松和丙酸氟替卡

松。

1、布地奈德

布地奈德主要用于咳嗽变异性哮喘在急性期的治疗，适用于12岁以下儿童。目前，它也是美国FDA批准唯一可用于4岁以下儿童的雾化吸入糖皮质激素。

2、二丙酸倍氯米松

二丙酸倍氯米松适用于4岁以上儿童。

4、丙酸氟替卡松

丙酸氟替卡松主要用于慢性持续期的治疗，可以联合白三烯受体拮抗剂-孟鲁斯特纳使用。丙酸氟替卡松适用于4~16岁儿童。6岁以下的儿童，可以选择通过储雾罐吸入丙酸氟替卡松，或者用雾化器雾化吸入布地奈德，使用起来更便捷。

遵医嘱坚持用药很重要！很多时候，孩子用过一段时间药后，症状处于平稳状态但不等于治愈。提醒家长，不要看到孩子没有症状了就私自停药，要严格按照医嘱医生的意见长期用药。一般来说，症状完全控制住的3~6个月后再复查，医生会为孩子做下一步评估，再看是否减少药量。

怎样减少复发？生活中还需要注意什么？

1、远离过敏原，生活中也要细心观察、

总结，孩子每次咳嗽前都接触了什么？有没有什么规律？比如特殊气味、冷空气、二手烟等，以后尽量规避。

常见的吸入过敏原有螨虫、霉菌、蟑螂、猫狗毛发、羽毛、花粉等，这些都要格外注意。如果不清楚，建议给孩子做一下过敏原检测，发现阳性过敏物质后积极规避。

2、保持家居清洁

勤通风，定期打扫卫生，吸尘打扫时尽量避开患儿，减少孩子接触过敏原的机会。

3、玩具清洁容易被忽略

尤其是尘螨，容易依附在毛绒公仔上，不建议把毛绒公仔放在孩子床上，更不要让孩子抱着长绒毛玩具入睡。建议每星期用热水洗一下，减少尘螨滋生。

4、有咳嗽变异性哮喘孩子的家庭，不建议家长养小动物，动物毛发、以及它们身上容易滋生的细菌等，都容易刺激加重孩子的症状。

5、提高抵抗力，加强体育锻炼

注意营养均衡、多锻炼、规律作息，提高免疫力。换季期间，或者早晚气温变化较大的时候，及时增减衣物。总之，尽快避免孩子感冒，感冒少了，咳嗽变异性哮喘急性发作的风险也会降低。

九成中风可预防，防治高血压最重要



我国是卒中大国，每12秒就有一人发生卒中，每21秒就有一人死于卒中。卒中是我国国民第一位死亡病因。

而且我国卒中的复发率也较高，一项35家医院中进行的调查显示，首次卒中后1年复发率高达17.1%。如何预防复发，是个关键问题。

近期，JACC杂志发表一项综

述文章，阐述了缺血性卒中和脑出血的一级和二级预防策略。

文章指出，控制10个可改变的危险因素，高达90%的卒中是可以预防的。血压是防治卒中最重要的危险因素。

一级预防

一级预防的基础是健康生活方式，包括健康饮食、减肥、戒烟和定期体力活动。

降低高血压患者的血压对预防缺血性卒中非常有效。收缩压每降低10 mmHg，舒张压每降低5 mmHg，卒中风险降低41%，冠心病事件降低22%。

糖尿病患者高血糖的强化治疗降低微血管并发症的风险，但不降低卒中的风险。钠-葡萄糖协同转运2(SGLT2)抑制剂可降低主要不良心血管事件(包括卒中)的风险，但主要减少心衰的发生、发展。

与缺血性卒中相比，他汀类药物对急性冠脉综合征和心肌梗死的一级预防更为有效。

如果应用他汀类药物，低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)每降低1 mmol/L，首次卒中的风险降低约21%。

对于没有心血管疾病者，使用阿司匹林与缺血性卒中的绝对风险较低相关，但颅内出血的绝对风险增加。

心房颤动是缺血性卒中的主要危险因素。使用抗凝药物可降低60%~80%的卒中风险。

缺血性脑卒中的二级预防

抗高血压治疗可降低缺血性和出血性卒中的风险，所有抗高血压药物都同样有效预防二次卒中。由于血压变异性增加，最好不要用β受体阻滞剂。

腔隙性卒中后，预防二次卒中的最佳血压目标是<130/80 mmHg。

不管初始LDL-C水平多少，短暂性脑缺血发作(TIA)或缺血性卒中患者应使用他汀类药物进行治疗。LDL-C的目标是70~100 mg/dl。

TIA或缺血性卒中患者应使用阿司匹林、氯吡格雷进行抗栓治疗。

对于急性小卒中或TIA发作且复发风险高的患者，可考虑短期使用双抗血小板治疗，最长使用21天。

氯吡格雷+阿司匹林的联合治疗并不比阿司匹林或氯吡格雷单一疗法更有效，而且出血风险更高。

对于TIA或小卒中患者，替卡格雷预防卒中、心肌梗死或死亡联

合终点事件的效果并不优于阿司匹林，但对缺血性卒中的预防可能更有效。

在腔隙性卒中患者中，氯吡格雷联合阿司匹林的双重抗血小板治疗与单独阿司匹林相比没有显著的益处。

缺血性脑卒中的二级预防还包括：有症状患者进行颈动脉手术或支架植入、隐源性卒中后卵圆孔未闭的闭合、胰岛素抵抗的治疗以及颅内狭窄的最佳药物治疗。

脑出血的一级、二级预防

在脑出血的一级和二级预防中，最重要的预防策略包括治疗高血压、限酒、房颤患者和口服抗凝剂禁忌患者进行的左心耳封堵。

高血压治疗是降低脑出血风险的主要治疗方法。

阿司匹林不应用于血管事件的一级预防。

对于需要血栓预防的房颤患者，新型抗凝药物优于华法林。

在一级预防中，降脂药物与脑出血风险增加无关。



真善美日间保健中心

4-068

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874

Web: www.jasminecenter.com

欢迎致电查询

邹秉雄
240-683-0033

吕思慧
240-386-7882

中心电话
240-232-2288

中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

中心宗旨

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理

华人最优秀的保健服务团队
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽

Truth Goodness Beauty