“阳”后食欲打折？春节“吃好”有讲究

■张毅

上海已经度过本轮疫情感染高峰，很多感染新冠病毒的人已经“阳康”。不过，自从“阳后”，不少人出现食欲不振、胃口差的情况，还有些人腹泻难止。这些胃肠道不适到底是怎么回事？中国人讲究“民以食为天”，春节饮食更是如此，那么，过年应该怎么吃呢？

为什么会出现胃肠道不适？

虽然新冠病毒主要感染和破坏的是呼吸道和肺部组织，但新冠病毒可不会那么“老实”地只呆在呼吸道。国内外证据显示，奥密克戎变异株肺部致病能力明显减弱，临床已由肺炎为主演变为以上呼吸道感染为主。还有研究发现，在出现症状后的最开始的两周时间里，新冠病毒会在多个非呼吸道部位复制，这其中就包括大脑、心脏、淋巴结、胃肠道、肾上腺和眼睛。

现在，人们也逐渐认识到，新冠病毒感染不是“大号感冒病毒”这么简单，出现病毒性胃肠炎，有点胃肠道的反应，诸如胃口差、恶心或腹泻，其实并不算特别稀奇。毕竟每年秋冬季的那些诺如病毒、轮状病毒等感染所造成的秋冬季腹泻也是很常见的。

此外，即使“阳康”之后，由于上呼吸道粘膜的受损，变脆弱、敏感，有相当部分人会有一段时间的咳嗽、咳痰，在这个阶段，人的总体氧储备能力是抵不上之前完全健康时期的。所以会出现稍微一活动就有气促、胸闷的情况。而人体这个“聪明”的机体，会自动把氧气能量优先供给给重要脏器，诸如心脏，而相对次要的胃肠道，血供氧供少了，也会造成康复期的胃肠道不适。

还有一点要明白，在此前的感染高峰期，不少家庭囤的那些退烧药、感冒药，大多是解热镇痛类药物，而重型、危重型治疗的糖皮质激素，抗凝药以及继发感染的抗生素治疗等等这些药，都会对胃肠道粘膜有影响。药用多了，粘膜有损伤，就会出现胃肠道不适。接下来的康复期里，胃肠道也会经历一个修整康复的过程。

另外，新冠病毒感染不仅对我们的机体会造成损害，大多数人因为对疾病的恐慌、紧张所产生的焦虑其实对身体也会产生相当大影响。整天担心这个、害怕那个，胃口“打折”也不奇怪。

最后还得提醒的是，近期日益受到关注的奥密克戎变异体——XBB病毒，因为可能有更强的免疫逃逸现象存在，所以即使这次“阳康”之后，再次感染的可能依旧存在。而XBB病毒感染会有呕吐、腹泻等胃肠道症状，通常1-3天可以自行缓解。对此，只要补充足够的水分和电解质，不要脱水或出现电解质紊乱，不要对此过度恐慌。

春节应该怎么吃？

其实说一千道一万，要战胜病毒，提高自身的机体免疫力是王道。不管有没有新冠，过年期间打造一个“金刚不坏之身”，以不变应万变是上上策。要想练就“金刚身”的核心，笔者总结了四个字——“习、息、运、食”。

习和息是老生常谈的问题。习，就是要坚持保持良好的个人以及环境卫生，勤洗手，公共场合配戴口罩，吃饭时用公筷，日常保持室内良好通风。

息，就是要有充足休息。过年闹新春要避免熬夜，过度疲劳。要作息规律，保证睡眠。“阳康”之后，个别人有夜间失眠的情况出现，可以适当用一些辅助睡眠的药物来保证睡眠质量。

运，就是运动。要注意的是，虽然运动可以强身健体，但对大多数人来说，还是建议“阳康”之后的一段时间内（至少1个月内）不要有剧烈运动。因为在新冠感染之后的3个月内常会出现疲劳、呼吸急促和睡眠障碍等不适。世界卫生组织（WHO）将这种现象定义为“长新冠”，这是一种新冠病毒感染后综合征。因此即使体质好的人也别剧烈运动，身体没有得到很好的休息，还是很容易出问题的。

当然，完全躺平也不行。建议春节期间，可以从走路、散步开始适当活动，或者打打太极拳，练练八段锦，从低强度的运动开始，从10-15分钟的运动时间开始。没有不舒服的话，再逐渐增加运动量。有条件的，可以到郊野，到公园呼吸一下新鲜空气，舒展一下筋骨更好。

食，自然就是吃了，正所谓“民以食为天”“药补不如食补”。过年期间做到均衡膳食可是重中之重。六条饮食建议供参考：

第一，我们人体所有饮食最终都会转换为三大能量要素，即糖、脂肪、蛋白质。而三者中又以蛋白质更加优质。建议每天至少一个白煮蛋（包括蛋黄），当然也可以来2-3个蛋白。鲜奶每天一杯。此外，如果没有特殊饮食禁忌的。还可以适当多吃一些鱼、禽、瘦肉、奶制品、豆制品这些含有优质蛋白质的食物。

第二，如今大众生活条件普遍改善，吃东西太精细，会相应造成维生素及一些微量元素的缺乏，所以建议尽可能吃得杂些，每天最好有12种食物，每周25种，粗细搭配，深浅（颜色）搭配，干稀搭配。餐餐要有主食，可以相对多吃一些容易消化的谷物和薯类食物，比如糯玉米、燕麦、红薯等。

第三，多吃新鲜蔬菜和水果，每天至少6两蔬菜，4-7两水果。比如和胃降逆、疏肝行气的橙子，降火清心、润肺化痰的梨，以及生津止渴、润肠通便的苹果都是不错的选择。

第四，清淡饮食为主。建议多用蒸、煮、炖的方法烹饪食物，少用煎、炒、炸。一来可以减少高脂的摄入，二来对胃肠道的负担减少，更容易消化吸收。

第五，要保证足量的水分摄入，正常情况下每天1500-1700毫升，更推荐白水、茶水。如果有腹泻可以适当增加水分总量，最好柠檬水或者电解质水。

第六，节日期间还是需要规律饮食，控制酒精摄入，这样对胃黏膜有一定的保护。每天饮食定时定量，不要暴饮暴食，增加胃肠道的负担。

（作者为上海交通大学医学院附属新华医院消化内科、消化内镜诊治部副主任医师）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 维生素C到底怎么补？

答 金倩雯

上海交通大学医学院附属瑞金医院临床营养科医生

众所周知，维生素C具有多项免疫调节功能和抗氧化应激作用。维生素C缺乏已被证明会削弱免疫力，从而增加感染的易感性。在近期的新冠感染高峰期，不少人开始“拼命”补充维生素C以及相应补充剂。关于维生素C对新冠病毒的防治作用，需要了解一些重点，走出一些误区。

维生素C能预防与治疗新冠吗？

【预防阶段】维生素C通过激活固有和适应性免疫系统，可对新冠预防起到一定保护作用。

【新冠感染期间】由于炎症反应导致消耗增加会引起维生素C水平下降。补充维生素C不仅可以平衡由于炎症反应所致维生素C需要量的增加，还可以通过抗氧化、抑制炎症反应、激活免疫反应、抗病毒等方面，对新冠治疗阶段有所帮助。有研究显示，接受维生素C治疗后，新冠患者的发病率和死亡率有所下降。在其他的研究中也看到维生素C可以降低炎症标志物的水平。

已有不少研究表明：新冠预防和治疗阶段给予维生素C具有潜在益处，有助于改善病毒感染的预后。

日常饮食中的维生素C足够吗？

保证合理膳食，新鲜蔬果是维生素C最好途径的来源。我国居民膳食营养素推荐成人维生素C的每日推荐摄入量（RNI）为100mg。

正常情况下，通过平衡膳食，我们就能够获得充足的各类营养素。新鲜蔬菜与水果中含有丰富的维生素C，如200g的新鲜草莓或200g的新鲜西兰花中就能达到上述剂量。

哪些食物富含维生素C？

富含维生素C的食物主要有新鲜蔬果，包括嫩茎、叶、花菜类蔬菜，如辣椒、苦瓜、白菜等，以及多数新鲜水果，如枣、猕猴桃、草莓、柑橘、柠檬等。

枣、刺梨等水果中含有生物类黄酮，能保护食物中维生素C的稳定性。维生素C含量较高的十佳蔬菜依次有彩椒、羽衣甘蓝、辣椒（青，尖）、苦瓜、西兰花、苋菜、荠菜、大白菜、蒜苗、菠菜；维生素C含量较高的十佳水果依次是冬枣、沙棘、猕猴桃、草莓、木瓜、桂圆、荔枝、橙子、柠檬、菠萝。这些供大家参考，但不意味着未列出的其他蔬果无选择价值。

维生素C药片、泡腾片和自然食物中的维生素C有什么区别？

天然食物中不仅含维生素C，还含有其他多种营养成分，摄入充足新鲜蔬果是最好的选择。

不论是食物中的维生素，还是药片中的维生素C，其功效是一致的，不过含量存在区别。维生素C补充制剂的含量根据不同产品及剂型有所不同，目前市面上的维生素C片含有65-300mg/片，维生素C泡腾片含有450mg-1000mg/片，多种维生素矿物质片中含有42.5-75mg/片（具体根据每款不同产品的成分表）。

如何正确服用维生素C补充制剂？

1、泡腾片勿直接吞服、含服或咀嚼

维生素C泡腾片与维生素C药片不同，在于它含有泡腾崩解剂，遇水时产生二氧化碳，使药片迅速崩裂成小碎片，直接服用具有刺激性，甚至有窒息风险。

2、不建议用开水泡

泡腾片建议溶于200ml左右冷水或温水（水温低于40℃）。水温90°，5分钟后，维生素C含量损失近50%。

3、不建议一次大量服用或长期服用

泡腾片不建议当饮料喝，也无需多服。维生素C泡腾片的规格多为500-1000mg/片，远高于中国营养学会推荐日摄入量100mg/日。每日1粒，足够！

当出现以下情况时，请慎用维生素C补充剂：高草酸盐尿症、尿路结石、痛风等。如有以上情况，请及时就医，在医生指导下用药。

维生素C是水溶性物质，过量服用的部分会随着尿液排出，所以毒性很小。但是由于维生素C绝大部分在体内经代谢分解成草酸或与硫酸结合由尿排出，日摄入超过1g，久服，会因草酸排泄增多而引起尿路结石的风险。

最后送上小口诀，帮助大众记忆：新鲜蔬果、维C满满；流水冲洗、生吃最佳；快蒸快煮、急火速炒；额外维C、注意选择。

问 如何让孩子安静地配合超声检查？

答 石静

上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心放射科医生

超声检查作为一项安全、无辐射、便捷、高性价比的影像检查技术，特别具有“儿童友好性”，深受临床医师及广大家长的青睐。由于超声检查是需要靠超声医师获得一帧一帧标准切面后，才能捕捉其中有无异常结构、异常病灶、异常功能性改变，进而得到准确的检查结论。因此，获得标准切面的前提是能有一个稳定的图像获取时间，其中的“稳定”二字至关重要。而临床上，“如何让孩子安静地配合检查”，是一大难题。这里给家长们支支招。

保持安静的重要性

超声检查需要患儿处于一个稳定的状态，有时根据检查目的的不同，对受检查患儿还可能有体位的要求。试想一个检查过程中剧烈扭动、哭吵、甚至检查半途就尝试自行爬起的患儿，得到的每一帧图像都是非标准化的，所获取超声影像的清晰度也必然大打折扣。打个比方，当你举起手机或摄像机拍摄照片或录像时，一个在运动中的被拍摄对象，所获取的图像是否都是花的、糊的？

这里所提的每一帧的标准切面，是超声医师得出诊断结论的依据和素材，如果素材不合格，必然大大影响诊断结论的准确性。

让孩子保持安静的小窍门

【0-1岁左右的小小孩】

这个阶段孩子的最大需求是食物。所以我们在进入超声检查室前可以让孩子保持饥饿状态，同时在候诊区关注自己的检查顺序和号码，在临检查前准备冲泡好奶粉。

孩子开始检查后，在超声医师示意后，可使用奶粉作为安慰剂。如果是母乳喂养患儿则更简单，检查过程中由妈妈陪同，在超声医师示意后，可使用母乳作为安慰剂。

【>1岁后的低幼年龄宝贝】

患儿检查过程中哭闹，可能由数种原因，针对不同原因可以有不同的应对小窍门。

若在超声检查前接受了抽血等其他可能引起宝贝不适的诊疗项目，使宝贝拥有了疼痛相关的记忆，可能导致其惧怕医疗诊室的环境。

应对贴士：超声检查不会引起疼痛等不适感，建议先行进行超声检查，后续再行抽血等其它可能引起孩子不适的诊疗项目。

部分超声检查项目要求患儿在检查前保持空腹状态，患儿因禁食后的饥饿状态不适，或可引起哭闹。

应对贴士：在检查前，可以与孩子进行“食物激励约定”，鼓励其配合检查并实施奖励。对于认知有限的低龄儿童，在检查中，可在超声医生的指导下给予少量食物安慰剂（如舔食棒棒糖）作为诱导，帮助顺利完成检查过程。

对于情绪型哭闹撒娇的孩子，我们建议：平时家中最宠孩子的家长，不建议陪同患儿进入诊室，以免加重孩子的依赖情绪，导致家长-患儿双向焦虑传递加剧，不利于检查的顺利进行。

在非紧急检查的前提下，可以预约一个检查时间。然后在检查前的一段时间内，在家中陪孩子玩“过家家”游戏，模拟探头在身体上滑动的检查状态，让孩子认为，这个检查就是一个游戏，到诊室来真实检查的状态其实只是又一次玩这个游戏。

在手机里准备好宝贝最爱的动画片或宝贝最爱听的儿童歌曲（可以先缓存到本地、以避免检查时网络原因导致无法播放）。告诉孩子进入检查室接受检查时就是娱乐时间，他们便可以看/听其最爱的节目，让孩子对于即将进行的检查充满期待。

【模拟睡眠技术】

当然，即使使用了上述所有的小窍门，还是有可能发生安抚失败的情形，这时，我们就得用上镇静技术。儿童医学中心麻醉团队配有“镇静中心”，医师们会根据患儿的年龄、体重、心肺功能、有无基础疾病等为患儿做好详细评估，并给出最专业的镇静方案。

镇静是非常成熟的辅助患儿睡眠的技术手段，在CT、MRI、心超、心电图、手术等其他医疗行为中都有应用。整个镇静流程是非常严格、规范及安全的，爸爸妈妈们不需要有过多的担忧。希望这些配合超声检查的小技巧，能帮助每位患儿在超声科获得满意的检查结果。

母乳库建设：放大“最佳喂养”珍贵价值

■翁文磊

本版图片：视觉中国

母乳是婴儿成长最自然、最安全、最完整的天然食物。根据世界卫生组织（WHO）的推荐，为了实现最佳生长、发育和健康，婴儿在生命的最初6个月应完全接受纯母乳喂养。对于无法获得亲母母乳喂养的婴儿，捐赠母乳是其生命早期最佳的喂养选择，尤其是健康状况不佳的新生儿，比如早产儿。母乳对早产儿、高危婴幼儿来讲，不仅仅是一种食物，更是一种治疗药物。

我国母乳库的建立发展还处于初步探索阶段，加大公益性母乳库建设力度，也是“优化生育政策促进人口长期均衡发展”、落实《上海市儿童友好城市建设实施方案》的重要内容。

有必要进一步加大公益性母乳库建设力度

母乳库是为特别医疗需要而选择、收集、检测、运送、储存和分发母乳的一项重要设施，是婴儿获得捐赠母乳的主要来源。国外母乳库发展已有100余年历史，我国母乳库的建立发展还处于初步探索阶段。上海市第一家公益性母乳库于2016年6月在上海市儿童医院成立。上海市儿童医院母乳库运行6年以来，共收集捐赠母乳700万毫升，免费为上海市儿童医院、上海市儿童医学中心、上海市第一妇婴保健院等医疗机构的1900余名住院早产儿提供喂养支持，受到医疗人员和新生儿家属的一致好评。

在此基础上，有必要进一步加大公益性母乳库建设力度。我国新生儿早产人数高居全球第二。上海每年新生儿约20万人，2010年早产儿约5%，2021上升至7%。早产儿绝大多数需要母乳喂养，因为母乳喂养能够显著提高早产儿的生存率和远期健康水平。比如，新生儿坏死性小肠结肠炎(NEC)，这是一种急性炎症性疾病，在10%的早产儿中会发生。据报道，在新生儿重症监护室，NEC的发病率为2%-5%，其中极低出生体重（VLBW）儿发病率为4.5%-8.7%，病死率为20%-30%，超低出生体重（ELBW）儿病死率则高达30%-50.9%。此外，需要手术治疗的婴儿死亡率高达50%。大多数情况下，早产儿并不能获得亲母母乳喂养，医疗机构需要充足的捐赠母乳来支持早产儿的早期管理。

母乳喂养友好型环境仍需持续改善

从当前情况看，母乳库乳源缺口大，供需尚不平衡。据市儿童医院公益母乳库6年运行情况分析，由于政策支持和社会传播力度相对不足，捐乳志愿者少，乳源缺口大是母乳库运行的一大难题。据上海市儿童医院母乳库统计，2016年-2022年期间，捐乳志愿者仅817人，人均总捐乳量8141.40毫升，而受乳早产儿平均住院46天，日均使用捐赠母乳量达82.72毫升。上海地区虽然捐乳志愿者人群基础较好，但若要在上海地区实现早产儿50%纯母乳喂养率目标，根据市卫健委2020年统计数据，至少还需要有2020名早产儿获得0-6个月的母乳支持，而这至少还需招募捐乳志愿者128人，捐赠母乳10134819毫升。

缺口之下，与母乳库的普及程度较低息息相关，母乳喂养友好型环境仍需持续改善。

当前，社会上母乳库的普及程度较低，据调查，仅有20%孕产妇听说过母乳库，且主要途径为网络。上海某儿童专科医院新生儿重症监护室对极低出生体重儿母亲捐受乳意愿进行调查，51.6%不愿意捐赠母乳，主要原因担心捐赠后母乳量不足影响自身孩子的喂养；43.5%不愿意孩子接受捐赠母乳喂养，不接受的主要原因是对捐赠母乳的安全性存在质疑。再者，如果加上工作场所没有母乳喂养友好型环境，这都极大影响母乳喂养率。

母乳库规范体系建设造福更多患儿

与此同时，母乳库的运营成本也比较高昂，目前资金缺口大，仅依靠社会公益一方支持很难持久。当前，中国母乳库均为“无偿捐赠、无偿使用”。母乳库日常运行所需相关设备与耗材、捐赠者和捐赠母乳筛查、检测费用等资金大多来自医院科室经费或社会捐助，缺乏可持续的资金保障。上海市儿童医院母乳库根据作业成本法核算得出：在上海地区捐赠乳，需要每毫升1.45元的处理成本，母乳库一年运行维护费用高达166万元。虽然目前基本运行维护费用得到市财政的专项资助补助，但是如果母乳库要扩建和发展，按照上海市母乳库需求缺口10134819毫升计算，经费缺口达约150万元/年。

另外值得注意的是，捐乳便利性较差，某种程度上限制了推广进程。上海部分妇幼机构和复旦大学附属儿科医院有院内母乳库，仅接受现场捐乳，以“一对一”满足院内早产儿供乳。目前，只有上海市儿童医院接受冻奶捐赠，并予以外院早产儿供给。无论是现场捐，还是捐冻奶，接受场地都只有在医院的新生儿科或是母乳库。在疫情情况下，这种方式对捐献者来说很不方便。

并且，就算没有疫情，如此仍存在一定的院感风险。儿童医院为解决这一痛点，在儿童基金会的关爱支持下，已经与爱心企业规划设置了2个院外爱心站点（徐汇、浦东）。爱心站点定期通过爱心企业冷链运输线，将冻奶运输至上海市儿童医院母乳库。不过，由于冷链运输线刚开始试运营，也存在一定风险，大部分捐乳志愿者依旧存在远距离跑动不便。

综上可见，加强母乳喂养与母乳库的科普宣传应提上议程。可以通过咨询热线、网络或孕妇学校，或互助机制，确保卫生工作者能得到有效的培训来了解最新的母乳喂养知识，同时促进公众思想的转变，提高公众对母乳库和母乳喂养的认知。

与此同时，可进一步加强母乳库的规范化建设。建议以本市第一家公益母乳库的建设及管理模式作为示范目标，在全市推进三年拓展计划，稳步增设母乳库爱心站点，完善捐赠冻奶冷链运输途径规范，启用并完善流动捐乳车捐献机制，提高捐乳便利性，补足50%早产儿的母乳缺口，以提高上海地区早产儿母乳喂养率。在此期间，可增强用人单位对哺乳期妈妈，特别是早产儿妈妈哺乳的支持，在工作场地建立母乳喂养区，为更多在职哺乳期妈妈实现母乳喂养提供方便和保障。

（作者为上海市妇联副主席）