

新冠或致兒童多系統炎癥綜合癥 兒醫吁各界重視

新冠疫情爆發以來，一直被認為對兒童造成的威脅較小。但近兩三周以來，紐約州有73名兒童被診斷患有與新冠有關的“兒童多系統炎癥綜合症(pediatric multisystem inflammatory syndrome)"，近日還有一名5歲的男童死于新冠相關的並發症。多位兒科醫生提醒，政府、學校及家長應當對此提高警惕，一旦發現相關症狀應及時與兒科醫生聯繫，儘早讓孩子接受治療，避免耽誤病情。

布碌崙仁愛診所兒科醫生王朝暉、法拉盛兒科醫生、法拉盛醫院兒童急診科主治醫生、紐約長老會醫院康乃爾醫學院主治醫生劉箏均指出，目前，美國18歲以下的兒童新冠患者佔總新冠患者的2%，較成人來說受影響較小。

而根據美國疾控中心發佈的中國對超過2000名兒童新冠患者的初步研究，4%的兒童患者無症狀；51%的兒童患者呈現發燒、疲勞、咳嗽、肌肉疼痛的輕微症狀；39%的兒童患者出現肺部感染等中度症狀；5%的兒童患者呈現呼吸困難、缺氧等重度症狀；0.6%的兒童

患者出現急性呼吸窘迫綜合症、多器官功能障礙等危重症狀。**免疫系統是一把雙刃劍**

近兩三周以來，全世界突增超過100例兒童多系統炎癥綜合症患者，其中包括類似罕見病川崎症臨床表現的患者，該問題值得警惕。川崎症徵候包括連續多日發燒、雙眼紅腫、頸部淋巴腺腫脹、出疹及手腳脫皮等等。

劉箏表示，醫學界正在研究該類兒童患者與新冠病毒的聯繫，兒童多系統炎癥綜合症有可能是感染新冠病毒後引發的免疫系統的反



川崎症臨床表現的患者年齡跨度則較大，從2歲到20歲都有，目前很難預測什麼樣的兒童患者更有可能出現多系統炎癥綜合症。劉箏舉例稱，曾有一名8歲男孩出現過多

應。王朝暉解釋稱，免疫系統是一把雙刃劍。當它適當工作時，發揮的就是殺死病毒的防禦功能，而一旦過度反應，則會成爲殺死病毒及人體自身健康細胞的殺傷性武器。劉箏指出，通常川崎症患者是2歲以下的兒童，而與新冠有關的類似

天高熱、腹瀉的症狀，醫生指示在家休養。但幾天後出現短暫癱瘓、心臟驟停的情況，其父母在爲他立刻進行心臟復甦搶救後，撥打911將其送往急診室，最後被搶救成功。而該名男童此前四次接受新冠核酸檢測均呈陰性，在抗體檢測時卻呈陽性，證明他此前感染過新冠病毒。

因此，王朝暉和劉箏建議，如果家長發現孩子出現高燒多日不退(4到5天)、全身皮疹、手腳腫脹、腹瀉腹痛、嘔吐、食慾不振、乏力等異常情況，應當儘快通過遠程醫療聯繫兒科醫生，聽從專業人士的指導，避免耽誤病情。但不要盲目前往急診室，防止增加急診室負擔和交叉感染。

劉箏也表示，疫情發生後，許多孩子的常規疫苗注射也受到影響，而這一點家長應當重視，"除了新冠，還有很多其他傳染病可能會引發健康問題和嚴重後果，家長應當儘量讓孩子按時接種疫苗，減少不必要的健康風險。"此外，她還提醒家長們關注孩子的心理健康，注意孩子是否有抑鬱症、自殺等傾向。

水果爛了沒爛的部分到底能不能吃

對於爛的水果，先找出水果爛的原因，到底是磕碰引起的損傷，還是微生物入侵引起的霉變，需具體問題具體分析。一般水果損壞分爲三類，一類是低溫所引起的凍傷，另一類是磕碰所引起的機械性損傷，還有一類是微生物侵入所引起的霉變腐爛。爛的種類不一樣，需區分對待看看到底能不能吃。

1、凍傷的水果

很多人習慣把水果放在冰箱中，香蕉放在冰箱後就如冰棍一般。這種香蕉只是被凍傷了，是細胞損傷的結果，只要沒有發生霉變就可以吃，只是口感差一點。

2、碰傷的水果

在採摘或運輸過程中水果難免會磕磕碰碰，這屬於機械性損傷。雖然外觀不美觀，但可正常吃。磕碰只是細胞發生了破損，細胞質溢出，部分多酚類物質會轉化成深色的醌類物質，導致局部顏色變深。磕碰後的水果需儘快吃，以免讓細菌入侵。

3、霉變的水果

霉變的水果整個都不能吃，因爲霉菌具有很強的生命力。肉眼看到的霉菌只是成型的一部

分，周圍已經有很多肉眼所看不到的霉菌。另外霉菌產生毒素會在食物中快速擴散，人們難以估算擴散的範圍。即使把水果爛掉的部分削去，剩餘的部分已經通過果汁傳入了細菌代謝物，甚至有微生物已經繁殖。含有的霉菌會使得細胞突變而致癌。爲了自身安全，霉變的水果不管有多昂貴都必須整個扔掉。

溫馨提示

平時要儲存好水果，冷藏的水果不要洗，先用紙袋包住，防止水分蒸發。沒有紙袋可用塑料袋代替，在塑料袋上扎幾個小孔，具有通氣作用，防止水果蒸發水分成爲微生物滋生的環境。每種水果適宜保存溫度和保質期是不一樣的，家用冰箱的儲存溫度在3~6℃，若此溫度不是最適溫度的話，可能會縮短水果保質期。因此買回來的水果需儘快吃完，不能超過一星期。一些熱帶水果如香蕉、菠蘿、芒果和木瓜等，不能放入冰箱，放在室溫陰涼處儲存即可。若儲存溫度過低會使得果皮凹陷或產生斑點。



爲什麼很多人牙齒參差不齊？原因是和吃食物太軟有關！

牙齒是人體最硬的器官，除擔負咀嚼、咀嚼等功能外，還對維持面部外形美觀和輔助發音具有重要作用。用一側牙齒咀嚼食物的人就會變得臉部歪斜，而老人牙齒掉光以後，面部肌肉都會塌陷下來，十分顯老。

很多人對於一口參差不齊的牙齒感到十分煩惱，而在大多數人的感覺里，日本的女性比較嬌小，長相甜美，但卻有很多人牙齒都參差不齊。其實，牙齒的參差不齊與飲食關聯很大。一般來說，嬰兒在出生後4個月，牙齦就已經發育到一定程度，可以開始嘗試咀嚼半固體甚至固體的食物。

在兒童乳牙長出來以後，最好吃一些膳食纖維方法的水果、玉米、胡蘿蔔等有一定硬度的食物，這樣可以促進牙床、頷骨與面骨的發育。

適度的咀嚼可以幫助孩子促使乳牙脫落，長出更堅硬的牙齒，對換牙的時期來說是十分重要的。

而日本人的飲食多是米飯、海魚、豆腐一類的食物，共同特點就是都很軟，長期吃非常軟的食物，人的下頷骨得不到鍛煉，長得很窄，牙弓相對來說更短，但是牙齒不會減少。同樣數量的牙齒長在更窄的牙弓上，就會變得擁擠，所以牙齒就長得參差不齊。

隨着生活條件變好，現代人的飲食越來



越精細，水果要榨成果汁比較好喝，主食也都採用精白米白麵來做，許多食物爲了方便都進行了精細的加工，這使我們的下頷骨得不到鍛煉，對於小孩子來說更是如此，所以現代人的牙齒參差不齊的越來越多。

而牙齒排列不齊還會影響到牙齒的清潔，因爲造成了許多的死角，讓牙刷難以接觸到，長此以往，牙垢堆積在牙縫中，就會造成細菌滋生繁殖，產生齦齒。

如果對牙齒健康的關注度不高，等到牙齒開始不舒服了，就已經無法挽回了。所以建議大家如果家里有孩子，應該讓他們適度地咀嚼一些膳食纖維豐富的食物，而且要注意養成良好的清潔習慣，不僅要清理看得見的部分，而且要充分清潔牙齒背面、牙齒縫隙等部位。

紅酒養生 或許是一場 100%的騙局

“喝紅酒助眠、喝紅酒防癌、抗氧化、喝紅酒降血糖、軟化血管……”

這些“紅酒養生”的說法讓很多人深信不疑，但其實這只是一場精心策劃的營銷騙局！**紅酒養生，其實是一場100%的營銷騙局！**

“紅酒養生”真的有这么神奇嗎？這還要從紅酒風靡全球的起源說起。

從上世紀八九十年代，那時的美國人深受冠心病困擾，認爲只有遠離煙草、酒精以及高脂、高熱量食物才可防冠心病。一度含有酒精飲料在美國成爲可怕的飲料。

同時上世紀90年代，歐洲許多國家的年輕人更喜愛啤酒，豐富的泡沫、清爽的口感、麥芽的香氣、便宜的價格...這些都讓葡萄酒銷量大幅下降。整個葡萄酒產業都處於一個“不景氣”的狀態。

不過，人的一生有很多的轉折點，而紅酒的轉折點就是“法蘭西悖論(French Paradox)”。爲了挽救整個傳統紅酒產業，這個爲了營銷做出的養生騙局，便產生了。

一場“法蘭西悖論”的營銷大大促進了葡萄酒的發展，挽救了整個葡萄酒產業的頹勢。

1819年有個叫賽木耳·布萊爾的愛爾蘭醫生發現，法國人的生活習慣與氣候條件不比愛爾蘭好許多，但法國人患心臟病的人數比例低於愛爾蘭。但當時這份超前的報告當時並未引起學術界的重視。

直到1990年，美國《健康》雜誌記者Edward Donnick說法國人喜歡喝葡萄酒，使得他們的心血管疾病遠遠低於美國人。這時紅酒開始藉助這一理論“洗白”。

直到1991年，美國CBS電視台一檔名爲“60分鐘事實雜誌”的節目報道了這一實驗結果，正式將紅酒之前的形象徹底“改頭換面”。這個法國衛生研究院的理論卻成了美國人飲用葡萄酒的理論，而此後這一“法蘭西悖論”傳

遍全球，進入中國。

細思極恐的是，法國一直是世界上最大葡萄酒生產國和出口國之一。

隨後已經有專家發現，所謂的“法國人膽固醇攝入量高”“冠心病致死率低”，也只是用統計手段造成的假象。一項注重養生的中國人，毫無意外掉進了這個100%精心策劃的騙局。

所以說，從一開始，紅酒養生，或許只是源于一場精心佈置的營銷話術。**紅酒的養生功效，其實都是騙你的！**

1.紅酒助眠——反而容易失眠！

很多人認爲睡前喝點紅酒，能夠助眠。其實這就是騙你的。

此前，一項發表在《醫學互聯網研究》(JMIR Mental Health)雜誌上的研究表明：只要兩杯酒就可以降低人們將近40%的睡眠質量。

這項研究針對年齡在18~65歲之間的4098名成年人分析發現，如果過量飲酒，即女性一晚上喝兩杯酒，男性一晚上喝三杯酒，就會減少人們39.2%的閉眼時間；如果適度飲酒，即男性一天兩杯酒和女性一天一杯酒，也會降低24%的睡眠質量。

“睡眠問題，用飲酒的方式助眠就不是一個正確的方式！”北京朝陽醫院睡眠呼吸中心主任郭分恆教授在介紹健康時報採訪時介紹，

酒精進入人體後，先是引起中樞神經興奮，隨着酒精濃度的升高，又會使中樞神經受到抑制而產生困意、昏昏欲睡，很多人認爲這就達到“助眠”效果了。事實上，這是中樞神經受損害的一種表現，它破壞了神經系統興奮與抑制的平衡，對人有害無益。

酒後引起的睡眠與正常生理性入睡是完全不同的。酒精雖然有一定的鎮靜催眠作用，但持續時間比較短暫，大約3~4個小時睡意便會消失，酒精的催眠效應消失後，身體就會出現心跳加快、呼吸急促等交感神經興奮的症狀，這時人們反而容易驚醒，甚至失眠。這也解釋了爲什麼很多人喝酒後半夜會醒來的原因。

另外，飲酒後看似睡着了，其實這時大腦並沒有真正的休息，因此，人們在酒後醒來時，往往更會感到頭昏腦漲、白天沒精神等不適症狀。

2.紅酒防癌——有酒精就存在致癌風險！

任何度數、酒量的飲酒，都不能夠防癌，反而致癌。世衛組織已經將酒精飲料納入一級致癌物，也不建議將飲酒作爲一種保健方式。WHO下屬的國際癌症研究機構(IARC)早在2010年就指出，攝入酒精類飲料會增加罹患肝癌、食道癌、乳腺癌等癌症的風險。

2018年英國醫學雜誌《柳葉刀》更是發表過多篇論文，認爲任何飲酒行爲都會給人帶來健康隱患，而最安全的飲酒量則是0。同時酒精會增加人動脈硬化、胃和肝損傷、心律失常的風險，這是被證實認可的。

北京協和醫院臨床營養科于康教授認爲，一直以來“適量飲酒有益健康”的說法都沒有足夠的科學依據，營養學界也倡導對健康最佳的選擇就是不喝酒。

也就是說，酒喝得越少越好，更不用說用紅酒保健了，不喝酒就是保健了。

3.紅酒抗氧化——幾乎等同于無！

葡萄中蘊含的酚類物質，包括原花青素等，特別是由紅酒而走紅的“白藜蘆醇”，被認爲是有效的抗氧化物，能幫人保持青春容顏。號稱“抗氧化”的多酚類物質，但其實效果甚微，幾乎等同于無！

首先，靠紅酒里的花青素、白藜蘆醇抗氧化，且不論目前多酚類物質抗氧化的研究大多集中在細胞與動物實驗，無法直接推導到人。

就算有效，一杯紅酒中蘊含的量，實在是微不足道。舉個例子，一個68kg的成年人，要達到有效的劑量水平每天需喝750~1500瓶紅酒。就算有人真的能每天喝这么多瓶紅酒，那么他可能不是“大叔變鮮肉”，而是罹患肝癌。

說到這里就不得不提一位名叫達斯(Dipak Kumar Das)的學者，在幾十年間發表了大量白藜蘆醇的文章。

可在2012年，他因爲學術造假被撤職，論文也被撤稿。目前在許多網站看到的營銷文章，都有可能是這位學者的所謂“研究成果”。

抗氧化、抗癌，也都沒有研究能夠明確證明，對人體有效果。最後，至於喝紅酒降血糖、軟化血管，這些更是紅酒商抓住人們鍾愛養生的心理罷了。記住，不管是什麼酒，還是少喝爲妙！

