2023年1月1日 星期日 责编/关菁 美编/唐昊

发烧时吃高蛋白食物不利降温?

网传"发烧期间喝鸡汤、吃鸡蛋会雪上加霜";医生表示,正常摄入

蛋白质对体温的影响微乎其微

靠谱的人。人健康小知识

N 海都记者 吴臻

近日一则"发烧期间喝鸡汤、吃鸡蛋会雪上加霜"的 消息,引起不少网友关注。最近"阳"了的康康也关注到 了这则消息,于是在发烧期间,他不吃鸡蛋,不吃肉,只靠 喝清粥来康养身体。

对此,福州市第二医院消化内科主任医师林伟国表 示,日常摄入蛋白质对体温的影响可以忽略不计。发烧 时吃富含蛋白质的食物,可以起到补充营养的作用,但不 用刻意求量。建议发烧时的饮食结构,以碳水为基础,再 适量补充优质蛋白质。



"阳了"只靠清粥康养 身体感觉更虚了

康康:千防万防,没能挺 进"决赛圈"

康夫人:你也发烧了?

康康:体温达到了38.9℃, 抗原也变"阳"了,还出现了腰 酸、头疼、胃口差的情况。

康夫人:那中午时,我给 你炒一盘你最爱吃的西红柿 炒鸡蛋?

康康:网上说了,发烧不 能吃鸡蛋

康夫人:那我给你炖一锅 鸡汤补补?

康康:不行! 刚看到网上

说,发烧期间喝鸡汤、吃鸡蛋都 是雪上加霜,不利于身体降温。

康夫人:一日三餐,顿顿清 粥,怎么觉得你的身体更虚了。

林伟国:在与病毒的"战 斗"中,抗体是必不可少的"武 器",而蛋白质正是形成抗体的 物质基础。如果营养跟不上, 不仅容易被感染,而且感染后 不易恢复。只靠一碗白粥不仅 不能满足营养需求,还可能会 延长康复时间。所以,发烧时 反而要注意补充蛋白质和维生 素,增强机体对病毒的抵抗力。





高蛋白食物升温作用 可以忽略不计

这段时间,关于"高 烧时摄入过多高蛋白食 物不利于降低体温"的 说法在网上流传了起 来。"很多网友觉得发烧 时不应吃鸡蛋等高蛋白 食物,主要是因为食物 的生热效应。"林伟国 说,这里的生热效应是 指蛋白质、脂肪、糖在体

内消化、吸收、分解和代 谢时产生的热量,其中 蛋白质的热效应最强。 网友认为这些热效应会 加速体温的升高,不利 于患者发烧时降温。但 其实,我们日常饮食中 的蛋白质摄入量,远达 不到能加速人体体温升 高所需要蛋白质的量。

二医院消化内 科主任医师 林伟国表示,在和新

福州市第

冠病毒的斗争中,加强身 体的营养很重要,抗体的 合成、免疫力的提高等都 离不开蛋白质。因此,吃 鸡蛋不仅能及时补充蛋 白质,还很经济实惠。类 似的虾、牛肉、鸡肉都是 优质蛋白的来源,能帮助 身体恢复。

□小贴士

可适量补充蛋白质

值得一提的是,和碳水 化合物相比,蛋白质确实较 为不容易消化。高烧时,肝 脏的运作能力有所降低,不 能及时处理摄入的营养,特 别是蛋白质的吸收,可能会 出现亚急性炎症反应,影响 机体对病原体的免疫力。 所以,即便蛋白质必不可 少,也不要刻意大量补充, 适量即可。

"发烧时的饮食结构, 可以以碳水为基础,比如米 面淀粉类主食,保证能量供 应,再适量补充优质蛋白 质。"林伟国说,长时间的发 烧、咳嗽都会消耗体力。碳 水不足,身体就会"拆东墙 补西墙",进而消耗蛋白质 和脂肪,人就会感到更虚 弱。特别是老年人,如果实 在没有胃口,也可以口服全 营养补充剂,在两餐之间做 适量补充。

咳个不停 有必要做肺部 CT吗?

最近到医院做肺部CT检查的人激增;医生提醒,咳嗽属于保护性反射,若再次出现 发热伴有咳嗽、咳脓痰或明显胸闷气促等,才需就医评估是否进行CT检查

随着不断有人"阳"了,福州医疗机构的压力成倍增加,同时到医院做肺 部CT检查的人数也在激增。其中,福州市二医院CT室最高峰接诊量达到 460人/天,绝大部分为肺部CT,而夜间的检查量几乎占到总量的一半

感染了新冠,是否真有必要做个肺部CT?什么样的患者才需要做CT 检查?就读者关心的问题,海都记者采访了福州市第二医院专家。

担心肺部出问题,不少患者主动要求查CT

前晚10点,36岁的陈 先生正等候在福州市第二 医院CT室前,一脸焦虑。

陈先生确诊感染新冠 已经7天,之前出现了发 烧、疼痛等症状。"这些症状 都已经通过药物控制住 "陈先生说,目前,对他 来说最大的问题是越来越 严重的咳嗽。

在做了许久的心理斗 争后,陈先生去医院打算找 医生拍个肺部的CT片。"上

呼吸道疾病可能会转移到 肺部,也有报道称,部分新 冠患者出现'白肺'的情 况。"陈先生说,他也担心自 己会出现"白肺"的情况,就 特意选了晚上过来,以为人 能少一些,但等了一个多小 时,前面还有几十号人在排

同陈先生一样,等待做 肺部CT检查的,还有福州 的张女士。"6岁的女儿'阳' 了。"张女士说,看诊时,医 生通过听诊器发现孩子肺 部声音有些异样,开了CT 检查单,做进一步检查。

记者从福州市第二医 院了解到,日前CT室接诊 量,一天最高峰可达到460 人,其中大部分为肺部 CT。该院放射科主任游斌 说,这些患者多数是因为出 现发热、咳嗽等症状前来就 诊,也有不少患者因担心自 己肺部出问题,主动来医院 提出做肺部CT检查。

何时需查 CT? 来看看医生怎么说

感染了新冠后,出现 咳嗽是否真有必要做个肺 部CT?

福州市二医院呼吸科 佘晖主任表示:"咳嗽本身 属于一种保护性反射,将 气管或支气管里的分泌物 排出,多为炎症后气道黏 膜康复过程中发生。如果 再次出现发热伴有咳嗽、 咳脓痰或感觉有明显胸闷 气促等表现时,才需要去 医院找医生评估再进行 CT检查。大家应该按需 就医,把医疗资源留给最 需要的人,轻症患者在家 治疗、休息就可以了,也无 须过度担心。

佘晖主任就大家关心 的问题做了分析。

问:如何自我判断是 否存在肺炎?

佘晖:出现严重的呼 吸困难,有缺氧、胸闷、透 不过气,坐着都无法连续 讲话等明显表现;家里如 果有指脉氧仪,测得血氧 饱和度低于90%,或者平 静状态下每分钟呼吸超过 24次、心跳120次以上,有 心慌胸闷气促表现,要到 医院看看肺功能情况。

老年人可能更能耐受 低氧状态,如果家里没有指 脉氧仪,可以从生活细节上 观察,包括是否讲话吃力、 费劲,容易瞌睡,食欲下降, 和平时的活动度对比是否 有明显下降,假如出现这些 情况就应该及时就医

问:哪些人群是肺部新 冠病毒感染的高危人群?

佘晖:本身有基础疾 病的人群,如本身有心脑 血管疾病、糖尿病等。

问:一般的肺部感染可 以自愈吗?要怎么处理?

佘晖:除了新冠病毒 感染,流感病毒、呼吸道其 他病毒、细菌感染等也有 可能引起肺片上的变化, 即便是重症的患者,在医 疗的干预下也可能逐渐好 转,因此不必过度惊慌。

中国体育彩票超级大乐透第22150期开奖公告 T奖日期:2022年12月31日

本期全国销售金额:267131944元。 本期使用第1套振奖球。 本期一等奖出自: 山东(基本1注 追加1注)、湖南(基本1注)、广西(基本1

1071397015.78元奖金源入下期奖池。 本期兑奖截止日为 2023年3月1日,

中国体育彩票福建36选7第22151期开奖公告 开奖日期:2022年12月31日 本期开奖号码:06+12+14+15+16+19+33 10 本期出球顺序:12+19+33+14+06+15+16 10

本地中奖注数单注奖全本期销售金额:650364元 57495990.30元奖金滚入下期 .。 太期草垄裁⊪日为2023年3 本期兄笑飯正日月2023年3 月1日,逾期作弃奖处理。 第23001期开售时间:2022年 12月31日20:10:00。止售时间: 2023年1月3日20:00:00。

中国体育彩票福建31选7附加第22351期开奖公告

本期出球顺序:04+28+25+21+09+22+30 27				
かな	本地中党注载	0352	土田松供入年 700000 −	
_	79 (31 jg 22 jg 128 jg	本期销售金额:762620元。	
	5312	227	よ物がサンカンボウ 屋内	
2	USS		本期任选六中六出自:厦门	
IR.	40)	900,0	05000000000(はは) 内体	
	19 (8,000,0	3502097632 门店(1注),宁德	
97	28	94,80 y	05000 40000 (7th (4 %))	
VV II	903	2003	3509040292门店(1注)。	
5-98 5-48	8002	900	100 (BB0 B0 T 60 A 74) T	
(中方 (中方 (中) (一) (一) (一) (一) (一) (一) (一) (一) (一) (一		137	1391778.50元奖金滚入下	
778	100	45,5	ME SIN NA	
(22.0	93	13	期奖池。	
11.0	93	42	★## M ## J □ N 0000 A	
17.0	03	92	本期兑奖截止日为2023年	
169	0)	46.0	A D J D JAMES Charles Children	
(2.0	0.0	60.7	3月1日,逾期作弃奖处理。	
沙坦	02	1,225.7	MT 00004 MT TF 49 04 63	
世界大	79 (11.9	第 23001 期 开 售 时 间:	
900	534)	63	to I or I or re or	
#35	1,658	343	2022年12月31日20:10:00。	
635	403	303	I final /T coop in a T a T co	
605	193	2,303	止售时间:2023年1月1日20:	
AB54	20	6,000,0	** **	
2007	40	90%	00:00.	
の世の女	990 [

中国体育彩票福建31选7第22351期开奖公告 **开奖日期:2022年12月31日** 本期开奖号码:04+09+21+22+25+28+30 27

本期出球顺序:04+28+25+21+09+22+30 27

奖级	本地中奖注数	单注奖金	本期销售金额:435722元
等奖	0注	0元	155687.20奖金滚入下期 油。
等奖	0注	0元	本期兑奖截止日为2023年
等奖	18注	1200元	月1日,逾期作弃奖处理。
等奖	51注	200元	第23001期开售时间: 20
等奖	1698注	20元	年12月31日20:10:00。止售间:2023年1月1日20:00:00。
			1-1'F0F0-11'1' HF0'00'000

13951注

本期销售金额·435722元 155687.20奖金滚入下期奖 本期兑奖截止日为2023年3

H. 逾期作弃奖外理。 3001期开售时间: 2022 1月31日20:10:00。止售时

中国体育彩票福建22选5第22351期开奖公告 开奖日期:2022年12月31日 本期开奖号码:01+04+06+11+17

本期出球顺序:01+11+06+17+04

止售时间:2023年1月1日20:00:00

奖级 本地中奖注数 单注奖金 二等奖

0元奖金滚入下期奖池

奖级 中奖 单注 应派奖金 注数 奖金 合计