

疾病防治

## 指甲剪太短 小心甲沟炎

喜欢把指甲剪短,甚至彻底剪干净弧度要贴合指头曲线,用指甲刀将指甲缝完全挖干净……剪指甲的时候你有没有这些“强迫症”?这样虽然美观但是对我们的手指/脚趾真的好吗?

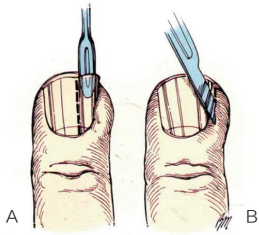
那么首先我们要明确几个问题:

首先,指甲的构造甲复合体由甲体(甲板)、甲床、甲周组织组成。甲床位于甲体下,由甲基质和甲母质组成。甲基质主要负责甲体的生长。掩盖甲周围的皮肤皱襞称为甲廓(甲壁),甲外侧缘与甲廓之间的沟称为甲窦(甲沟),该处也是最易藏污纳垢的地方。

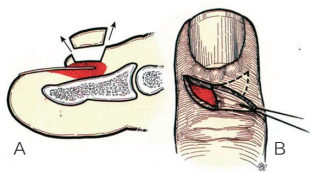
其次,指/趾甲剪得太短会发生什么?甲板和其下面的软组织呈一个相互制衡的平衡关系。如果指甲剪得太多,该平衡就被打破,原先被指甲覆盖的软组织就会往上生长。当指甲再次生长时,就会和软组织发生冲突,有时会发生嵌甲。一旦嵌甲形成,任由其发展,指甲会把甲沟扎破,潜在细菌侵入,造成感染,形成甲沟炎。

如果发生甲沟炎,该怎么办?

急性甲沟炎处理措施:(1)温水中浸泡。(2)口服抗生素。(3)患指制动休息。(4)若有浅表脓肿,应在局部麻醉下,在脓肿上方用尖刀片切开,引流脓液。(5)若感染较为广泛,则需依据感染范围进行个体化手术治疗。(6)若脓液波及甲下,则需根据情况拔除部分或全部指甲。A:切除1/4甲板,对甲周减压 B:甲皱襞上的切口要远离甲床及甲基质。



慢性甲沟炎处理措施:(1)局部应用糖皮质激素。(2)口服和局部应用抗生素。(3)手术治疗:甲周皮肤引流A:侧方显示楔形切除 B:背侧显示新月形,切口延伸至两边的甲皱襞。



为了防止甲沟炎的发生,我们应该怎么剪指甲?不能把指甲剪得太短!两侧不能剪得太深!若有明显急性甲沟炎的症状,则按上述方法,到当地医院就诊。

陈静 李波

# 每天该摄入多少蛋白质?

正常成年人60~70克

按照最新版的膳食指南推荐,儿童的蛋白质每天的推荐摄入量在50克左右,成年人在60~70克,而青少年、孕妇、乳母这些特殊人群的蛋白质需要量每天在80克左右,那你每天的蛋白质吃够了吗?



CFP供图

## 蛋白质来源有哪些?

蛋白质主要来源于植物性食物和动物性食物。植物性食物包括我们吃的主食,也就是谷类食品,还有豆类和豆制品;动物性食物来源是大家所熟悉的肉、蛋和奶。谷类食物如米、面粉,每100克含8克左右蛋白质,所以,如果你每天吃三餐,每一餐都有主食,每一餐的主食吃谷类食物100克左右的话,相当于一个成年人的平均主食饭量,那么每天单是吃谷类食物300克左右,所能提供的蛋白质总计为24克,24克不是一个小数字。

## 摄入量如何简单计算?

每天吃巴掌大(约100克)的一块瘦肉,那么每100克肉当中含有20克左右的蛋白质;还有,如果你每天早餐吃一个鸡蛋,一个鸡蛋提供6克左右的蛋白质;如果你每天喝一袋奶(约200克),那么它能提供6克蛋白质;如果你每天吃巴掌大的一块豆制品,那么豆制品能给你提供的蛋白质为9克左右,我们把前面这些食物所提供的蛋白质加合在一起,最后所得到的结果一日可摄入蛋白质大约70克,这才能满足一个成年人全日的蛋白质需求量。因此,可以检验一下您每日的三餐饭菜所摄入的蛋白质是否能满足自身营养的需求。

## 蛋白质最“佳”来源是什么?

如果主食吃得很少,那至少要减掉10克蛋白质,如果不吃肉,也不怎么饮奶,豆制品也是可吃可不吃,这样的一种饮食模式至少要减掉10克蛋白质,少了20克蛋白质,怎么能不处于蛋白质缺乏的状态呢?

有人说,如果我的蛋白质吃不够,可以额外补充蛋白质粉。的确,蛋白质粉这几年已成为家喻户晓的保健食品,也成为大家可以充足补充蛋白质的强有力的理由,但如果算算经济账,你会发现性价比最高的优质蛋白质来源还

是来自那些既普通而又天然的食物。

市售的蛋白质粉一般每10克在10元左右,而吃一个中等大小的鸡蛋(约1元钱)就可获得6克优质蛋白,要知道在所有食物当中,鸡蛋蛋白在人体的消化吸收率是最高的,同时鸡蛋还提供卵磷脂、不饱和脂肪酸、维生素E等对人体有益的营养素。

如果你担心鸡蛋的胆固醇高,你也可选择瘦肉类或鱼虾类来补充,一般100克瘦肉,体积约手掌心大小,能提供15~20克蛋白质,你只要花5元钱就可获得,同时,还能为我们人体提供铁、锌、硒、维生素B1等有益的营养物质。如果换成豆制品呢,那性价比更高,一块巴掌大小的豆制品可获得8克左右蛋白质,只需1元钱,这些都是蛋白质粉无法比拟的优点。

## 蛋白质的摄入因人而异

当然,蛋白质粉作为一种保健食品,也有普通食品没有的优点,比如处于术后恢复期的患者,身体对蛋白质的需要量相对较高,但是又不能像正常人一样进食三餐,此时,食用蛋白质粉就可以成为比较好的优质蛋白质的补充。还有那些挑食、厌食严重的孩子,不吃鸡蛋、不吃肉、不喝牛奶,也可以使用蛋白质粉作为补充。另外,还有一些老年人由于牙齿松动脱落,无法对普通食物进行充分地咀嚼,甚至吞咽困难,在这些正常进食都有困难的特殊人群当中,蛋白质粉就会发挥它的作用。

总之,人体蛋白质的充足摄入,首先要依靠的还是三餐饭菜的均衡合理搭配。

如果我们每一餐都有一份主食,每天吃一个鸡蛋,巴掌大的一块瘦肉或鱼虾肉,再加上巴掌大的一块豆制品和一盒奶,大部分的人群都能满足各自身体对蛋白质的所需。当然,若我们合理地使用蛋白粉,也能够起到锦上添花的作用。

刘月 李波

日常养生

## 变美小妙招 值得您坚持

爱美之心,人皆有之。内在美需要通过一定的人生历练逐渐获得,外在美则只需要我们保持健康的生活方式。即便没有精致的五官和绝佳的身材比例,紧致的皮肤、光泽的头发、正常的体重、良好的体态,也会让人散发健康之美。

健康的生活方式包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。好身材要靠长期均衡饮食和运动健身才能实现。首先要明确,这里说的好身材不是要求瘦到什么程度,而是正常即可,也就是体质质量指数在18.5~23.9,女性正常腰围控制在80厘米以内,男性正常腰围控制在85厘米以内。

**妙招一:**遵循并保持固定的进餐时间,可降低肥胖、代谢综合征、心血管疾病和情绪不良的风险。也就是说,每天要在差不多时间吃三餐,或保持时间大致稳定。值得一提的是,晚餐不要太晚,这对于保持良好的身体状况十分重要。

**妙招二:**膳食平衡,合理搭配。按照《中国居民膳食指南(2022)》推荐的平衡膳食模式,在食物多样的基础上,坚持谷类为主,合理搭配,补充身体每日所需的水、谷薯类食物、蔬菜水果、奶及奶制品等,平均每天摄入12种食物,每周25种以上,这样就增加了营养素的摄入,体重容易保持,皮肤也会更健康。

**妙招三:**增加活动和运动能耗。管住嘴、迈开腿,是保持好身材的两个方面。通过饮食控制能量摄入的同时,大家也要通过运动增加能量消耗。

**妙招四:**我们在保持身材的同时,也要关注自己的体态。体态问题大多由肌肉不平衡引起,如圆肩驼背主要是背部肌肉力量薄弱,假胯宽是臀部肌肉力量不够,肚子大可能是腹部肌肉力量不足导致骨盆前倾等。所以,如果有以上情况,一定要纠正。可在康复科医生或健身教练指导下,配合长时间的练习,逐渐纠正体态问题。

据大众健康

