

秋冬季节,勿忽视宝宝补钙问题

5个月的小涵宝宝最近睡觉特别不安稳,夜间经常惊醒、哭闹,出汗比较多,家里的老人说这叫“夜惊症”。孩子的妈妈找到我,想听听医生的专业意见。对孩子进行初步检查后发现,孩子的脑袋后有一圈轻微的枕秃。追问病史后了解到,孩子平时户外活动较少,以居家为多,前一阶段因为腹泻而停止补钙。经过一系列详细的问诊和检查后,将其明确诊断为缺钙。

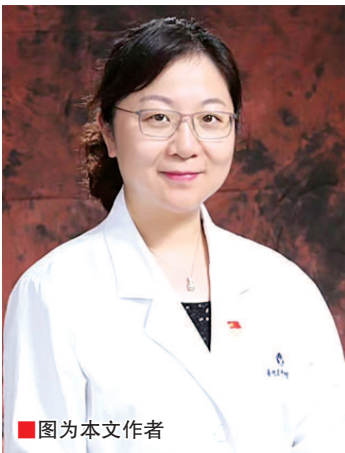
作为儿科医生,经常被问到的问题是“宝宝是不是缺钙了,应该怎么补钙?为什么到了冬天,宝宝们更需要补钙?”今天,我就来谈谈宝宝们的“缺钙”和“补钙”话题。

“钙”到底是什么

钙是人体中重要的矿物质,参与人体多重生理活动并维持骨骼的健康。除此之外,钙还可以调节肌肉的收缩,参与血液凝固,是骨骼的基础元素之一。

如果宝宝缺钙,对未来成长会有以下三个方面的影响:一是营养性佝偻病。儿童缺乏维生素D或缺钙,会导致骨骼发育异常,还会增加各种慢性代谢性疾病的发生风险,比如高血压、肿瘤、糖尿病等。

二是影响长个子。青少年时期摄入的钙的多少,会影响身体发育,减慢增长速度,如果钙摄入量低于每日300毫克,可能导致成年后身材矮小。



■图为本文作者

三是随着年龄增长更容易骨折。人的骨量需要作储备,30岁以后骨量达到峰值后开始走“下坡路”。要是年轻时的骨量储备不足,年老后就容易发生骨质疏松和骨折,影响生活质量。

如何观察宝宝是否缺钙

因病理原因、营养不良、阳光照射不足等造成宝宝缺钙,婴幼儿常表现为多汗、夜惊,而这种多汗的情况并不会随着季节的变化而改善。尤其是一岁以内的宝宝,由于入睡后头部出汗过多,汗液刺激会使宝宝的头皮出现不适,此时宝宝若是反复摇头缓解不适,头皮过激的摩擦极易导致宝宝出现枕秃的现象。缺钙严重的宝宝会出

现佝偻病症状和体征。

其实,宝宝出生前后都会有缺钙情况发生,孕期若是钙摄入不足也会导致胎儿缺钙,主要表现为喉软骨发育不良,出生后在吸气时喉软骨塌陷、喉部发出喘鸣声。

3个月以内的宝宝若是缺钙,常表现为神经兴奋性增高,易激惹、烦躁,少数有佝偻病性低钙惊厥。孩子还会出现食欲不振,夜间啼哭不止。6个月内的宝宝若是缺钙,可能会造成颅骨变薄,此时按压颅骨时会有压乒乓球样的感觉。6个月以后可出现方颅、肋骨串珠、手腕、足踝端的骨样组织,还会出现出牙比较晚或牙齿不美观,而一岁左右的宝宝胸廓则可能出现“鸡胸样”畸形;当宝宝开始学会站立与行走后,出现双腿弯曲,形成严重的膝内翻(“O”形腿)或膝外翻(“X”形腿)。宝宝缺钙严重时,还会出现肌肉肌腱松弛。

缺钙需要做哪些检查

既然缺钙造成的后果这么严重,是否宝宝们都需要做实验室检测?宝妈们现在都热衷于带自己的宝宝们进行骨密度检测。事实上,骨密度检测结果反映的是单位面积骨矿物质含量。孩子正处生长发育时期,骨骼快速增长,与此同时钙在骨骼内沉积,骨密度低有时也只能说明宝宝的骨骼处于快速生长的水平。

此外,家长们都热衷的“血钙水平”“微量元素检测”等检测并不能依此断定孩子的钙质摄入情况。目前并没有一个科学的检测方式,可以直观明确地反映宝宝的钙质摄入水平。当前最简单的方式就是家长可以通过孩子日常饮食来估算孩子钙质摄入水平。

怎样补钙更合适

儿童缺钙如果不加以干预,会影响到生长发育,因此一定要尽早干预。可以通过适当加强户外运动,增加含钙饮食的摄入、在医生的指导下服用补钙药物等方式进行补钙。

随着秋冬季来临,阳光的照射越来越弱,冬季期间宝宝更要适当增加户外运动。阳光照射会使人体产生活性维生素D,能够促进钙吸收,同时增加运动又能促进钙质在骨骼的沉积,所以户外运动对孩子的补钙是必不可少的手段。如果天气过于寒冷,也可以在温暖的室内做好保暖的情况下让阳光晒晒孩子的后背和臀部。

药补不如食补,加强含钙食物的摄入对宝宝来说非常经济实用。适当多吃含钙的食物,比如鸡蛋、虾、瘦肉、豆制品、奶制品等。但是也不要因为只关注补钙而顾此失彼。进食含钙食物的同时也要兼顾其他新鲜的蔬菜、水果等富含维生素的食物摄入,才能在补钙的同时保证营养的全面吸收,避免导致维生素

或其他微量元素的缺乏。

在医生的指导下服用补钙药物。中国膳食指南建议,4~6岁儿童每天推荐钙摄入量800毫克,7~10岁儿童推荐量1000毫克,11~14岁的青少年在生长发育的关键阶段,每天需要的钙含量高达1200毫克。普通成人每天需摄入800~1200毫克钙元素。在补钙的同时可适当补充维生素D,维生素D是钙的“黄金搭档”,可以促进钙的吸收。

维生素D也是人体一种重要的微量营养素,很多人虽然补了钙,但效果并没有达到预期,这是因为人体肠道对于钙的吸收是有一定限度的。而维生素D参与肠钙吸收、骨骼矿化的同时还可以改善平衡能力和降低跌倒风险。除此之外,蛋白质含量高的食物也能够促进肠道对钙的吸收。

值得注意的是,药物补钙要适度,不可盲目为孩子大量补钙。含钙的制剂若用量过多,会导致人体缺乏磷元素。长期体内钙浓度过高,还可引起白内障、尿路结石等,可能会造成肝、肾等器官的“钙化”。因此,一定要在专业医生的指导下合理补充钙剂。

孙剑珩 上海市普陀区中心医院儿科副主任医师,上海中医药大学硕士研究生导师。对儿童呼吸道疾病、消化系统疾病和儿童营养性疾病的诊治有较丰富的临床经验。



■图片来源于 IC photo

居家自测“网球肘”

如果你肘关节疼痛,用力拧毛巾、拿重物时疼痛加剧,可以通过下面这几个简单的方法,进行自我测试,初步判断是否患上了“网球肘”。

翘指法 右手(以右手为例)手掌向下按在桌面上,将左手掌压在

右手的指尖上,然后让右手的手指努力向上翘,判断肘部外侧是否疼痛。

抬重物法 右手(以右手为例)握住有一定重量的物体,将其抬到与肩平行的高度,此时肘部是否有不适或疼痛感。

关节屈伸法 右手握拳(以右手为例),肘关节伸直,这时给手一个外力,阻止手臂上抬,若手臂有酸痛感,则可初步判断患上了“网球肘”。

治疗网球肘的方法很多,根据病情和需要,可以选择药物、针灸、推拿、小针刀、局封等,甚至手术治疗。

岳阳中西医结合医院推拿科副主任医师 林强

退变性脊柱侧弯应先保守治疗

脊柱弯曲的过程是一个长期的过程,机会慢慢适应,患者一般不会感到特别痛苦。老年人发生脊柱侧弯大多是因为常年坐姿不正导致的,早期可以通过按摩、理

疗、中药等进行非手术治疗,也可以使用支具矫正。平时睡硬板床,多去室外参加体育运动,既能避免疾病,又能使轻度侧弯得到一定程度矫正或延缓病情发展。如果畸形

明显,出现胸闷呼吸困难等情况,严重影响生活质量,就需要及早手术治疗。

由于老年人普遍骨质疏松,手术需要植入钛钉、夹板等器材,很容

易造成骨折。因此,术前要进行手术风险评估,还要检测患者的身体各项指标能否达到手术要求,老年人矫正手术难度大于年轻人。

殷泉

调理黄褐斑有妙招

黄褐斑,看似长在面部,但它与脏腑、经络、气血都有关。情志抑郁、过食肥甘厚味,或者总是透支自己的体力,都可能引发黄褐斑。而产后和更年期的黄褐斑则多与肾亏有密切关系。推荐两个调理黄褐斑的小方法。

中药贴敷肚脐 取当归、红花、何首乌、柴胡各等份,研末。将这些药粉混合,填满肚脐,用伤湿止痛膏固定,以免脱落。每12小时换一

次,每天贴敷两次。适合于任何类型的黄褐斑。

祛斑面膜 取百合、白丁香、白菊花、白芍、白茯苓、白芷、白藜各等份,研成粉末,然后用筛子去粗取精。取适量的药粉与面粉混合,打入一个鸡蛋的蛋清,再加入一颗维生素E胶丸,最后用新鲜的果蔬汁调和至稀薄适中的程度,敷在脸上。

中国中医科学院针灸医院教授 吴中朝

罕见病微电影《另一种身份》上线

罕见病是诊疗挑战较大的疾病,是全球共同的重大公共卫生难题。数据显示,全球已知罕见病已超7000种,有超3亿罕见病患者。我国目前有2000多万罕见病患者,通过罕见病临床工作的不断推进,日益明确特医食品可以实现对多种先天代谢障碍(IEMs)罕见病的有效干预,帮助受困扰的罕见病患者生存、生活,融入社会。

11月4日,由上海交通大学医学院附属新华医院、上海市儿科医学研究所、上海市儿童罕见病诊治中心、病

痛挑战基金会、新华网共同发起,由雀巢健康科学支持的罕见病微电影《另一种身份》正式上线,旨在通过微电影增进全社会对罕见病的了解与认知。该片基于真实案例,以通俗、动人的方式,帮助公众更好地认识特医食品对罕见病治疗的重要性。

上海市儿科医学研究所所长、上海市儿童罕见病诊治中心主任蔡威教授表示:“通过多年的罕见病临床诊疗工作,日益明确采用特医食品对多种遗传代谢类罕见病进行营养治



■上海市儿科医学研究所所长蔡威教授发言

疗,是当下有效的干预方式。及时、足量、长期地使用特医食品进行饮食治疗,可以让诸多自出生起就受病痛困扰的患者有质量地生活。”

小东门街道举办男性健康日宣传活动

10月28日是“世界男性健康日”,今年的主题是“倡导健康生活,保障男性健康”。

10月26日下午,黄浦区小东门街道服务办在盐码头街139号门口开展主题宣传活动。现场通过黑板报、免费避孕药具宣传展示箱的摆放,向附近的保安、保洁工人、车辆管理员宣传倡导保持健康生活方式,重视心理健康,同时也要关注自己的生殖健康。活动中,还对国家免费提供避孕药具这一基本公共卫生服务项目和“爱的礼物”线上领取方式进行宣传。活动共有20人参与,发放各类宣传折页30余份、免费避孕药具30余盒。