

六一健康
第12期

主办单位：中国关心下一代工作委员会
事业发展中心

承办单位：上海鸿慈儿童医院

官方网站: www.61120.net
咨询热线: 021-65679999

六一博士信箱

“六一博士”汇聚儿童健康方面的专家,为家长解答孩子成长中遇到的各种疾患及困扰。

您有类似困扰可致信 h611120@126.com,我们将及时回复,为您做出详细的解答。

管先生:最近上海气温反复无常,我女儿总是反复感冒咳嗽,每次一降温她就会咳嗽,有时候还带有喘,但是不发烧,吃了不少抗生素、感冒药,还是好不了,请问这是怎么回事?

答:您好!小儿咳嗽有许多病因,秋冬季是儿童呼吸道疾病的高达季节,而咳嗽是最常见的症状。一般由感冒引发的咳嗽,时间较短,通过吃药打针,三到五天基本就会消失。但过敏性咳嗽也就是变异性哮喘,则会表现为咳嗽时间长,没有其他明显的症状。一般哮喘除了咳嗽还会伴有喘的症状,而变异性哮喘则只是咳嗽没有喘。考虑您孩子经常出现不伴发热的“感冒”症状,建议您尽早带孩子去医院检查,看看孩子是否换上了变异性哮喘。

——朱桂平

沈女士:我儿子今年7岁,从幼儿园起就喜欢啃咬铅笔头,现在上小学一年级,学起东西来总是比其他小朋友慢很多。去医院查,血铅含量109ug/L。请问平时在生活饮食中要注意什么吗?

答:孩子铅中毒,家长都比较担心,在日常生活中除了专业的治疗,饮食上也应该多加注意。家长应提供足够量的优质蛋白质和氨基酸。平时要注意饮食搭配,多喝牛奶,少喝饮料;多吃鱼虾、瘦肉、豆制品、蛋和贝壳类食品,少吃松花蛋、爆米花、油炸和膨化食品;多吃蔬菜水果,如海带、洋葱、大蒜、胡萝卜、西红柿、猕猴桃和沙棘等。需要注意的是孩子铅中毒不能单单只从饮食上注意,必须选择专业的排铅技术帮助孩子排铅。

——蒋燕清

预防儿童秋季感冒引发的“不良症状”

活动

随着气温下降,各大儿童医院挤满了感冒患病儿童。许多家长排队带孩子去输液处等待输液。由于儿童免疫力相对较低,换季易患呼吸道感染疾病,这样容易导致中枢神经系统对外界刺激敏感,由此诱发抽动障碍和多动症。季节对患儿病情的诱导,不仅让抽动障碍和多动症患儿的就诊需求迅速增加,还让家长在这个季节更加关注对孩子疾病的预防和控制。

本期“六一健康大讲堂”特邀知名儿科专家张博佑主任,于11月10日(本周日10:00—11:30),在上海市闸北区宝山路455号,为广大家长解答《如何预防秋季感冒引发的儿童抽动症》。现场接受咨询,对广大家长有关儿童秋季感冒及抽动症的相关问题进行答疑。电话:021-65679999。

挑食厌食不重视,或致儿童抽动

史积善

门诊札记

挑食厌食是小儿很常见的一个现象,尤其到了天干物燥的秋季,小儿的胃口更加不好,总是这个不吃那个不吃,各种营养不良问题接踵而至的同时,很多家长不知道,它也在潜移默化中诱导儿童抽动症的发生。

今年四月初,8岁的男孩宣宣因患上抽动症,父母领他来到我的诊室就诊,看诊结果却让他们大吃一惊,原来孩子患上抽动症竟然与平常厌食挑食有关!

就诊时,宣宣体重有120斤,喉间不断发出的怪声,控制不住的挤眼,全身也阵阵抖动,情绪焦躁不安。查体发现,他的舌苔厚腻,舌质红赤,手心很热,大便秘。

“小朋友,你平时是不是很喜欢吃肉啊?”我问孩子,“是!我最喜欢吃牛肉、羊肉,还有海鲜……”宣宣说。家长告诉我,“他从小吃饭就挑食,绿色蔬菜从来都不看一眼,确实吃了不少的肉和海鲜。”我让宣宣称了体重,足足120斤,我初步断定这孩子发病的重要因素是进食的营养太丰盛,导致体内有

食积郁热(食火)。这种内热,使肝气不宁而动风,出现种种抽动表现。

我告诉他的父母,要想孩子病快点好,必须按照我的嘱咐办,坚决拒绝肉类、海鲜和各种精细加工过的食品,坚持素食,多吃蔬菜、水果,保持大便通畅,尽快把体重减下来。与此同时,我定期为他进行生物多维干预治疗,并让他带了一些农本方免煎中药回去持续巩固治疗。

到8月份,宣宣的家长按照我的嘱咐照顾孩子,3个月来一直吃素,只吃八成饱。体重由120斤降到了90斤,抽动症的症状也明显减轻,原来喉间“嗷嗷嗷”声消失了,只是偶尔还有轻微的挤眉和甩胳膊,我嘱咐家长要坚持饮食控制,体重还要继续减。他说,“自从孩子把肉类和海鲜食物戒掉以后,大便不干了,情绪不急躁了,心情也平静了许多。”

国庆节后来复诊的时候,已经完全看不到他的挤眉和甩胳膊动

作了,我告诉他只要再用中药巩固治疗一段时间,他就完全摆脱“抽动”了。

类似的案例还有很多,孩子抽动症的发病和复发,与饮食有着非常密切的关系。英国过敏协会的资料表明,人群中高达45%的人对某些食物不耐受,引起神经系统疾病(如抽动症、多动症、自闭症、注意力不集中、焦虑)、消化系统疾病(如腹泻、腹痛、溃疡、消化不良)以及皮肤系统疾病(如湿疹、皮肤干燥)等多种急慢性疾病。

有的家长可能会说,“我的孩子长得瘦,不吃肉会不会更瘦?”从中医理论和临床经验看,瘦的孩子可以少吃点肉,但绝不能吃多了。肉类最难消化,吃多了消化不彻底,就容易形成食积,有了食积,胃肠的消化吸收功能,就会显著的减退。虽有营养,但消化不了,也吸收不了,身体就会更瘦,称之为“食物不耐受”。

简单说来,就是一个人吃了某种食物,但体内缺乏相对应的酶来

本期宝宝程兔程点

“鸿慈杯”宝宝秀

《鸿慈杯宝宝秀》面向社会欢迎来稿,年龄6足岁以下的儿童照片均可参与。照片可邮寄至上海市闸北区宝山路455号上海鸿慈儿童医院《六一健康》编辑委员会收(邮编200071);也可将数码照片通过QQ:619500001传至《鸿慈杯宝宝秀》栏目。

第三十次中医儿科学术大会圆满落幕

健康资讯

日前,第三十次中医儿科学术大会暨儿科分会会议于山东省济南市圆满落下帷幕。本次大会由中华中医药学会主办,中华中医药学会儿科分会、山东中医药大学附属医院承办。参加本次会议的代表来自北京、上海、天津、浙江、江苏、广东等全国20多个省、市、自治区,共有500多名全国知名儿科专家参加了这次大会。本次大会针对儿科临床热点问题,重点就中医的新思维、新方法、新技术以及最新研究进展进行交流。

大会于10月26日上午举行了开幕式,世界中医药学会联合会儿科专业委员会会长汪受传教授、天津中医药大学附属医院院长马融、长春中医药大学终身教授王烈出席开幕式并作重要发言。开幕式后举办了全国中医儿科高峰论坛,来自

父母一方获得的遗传物质DNA可以确定子女的身体特征,那它也会影响他们性格的某些方面。因此,像激动、胆怯或者外向这些性格表现都是从母亲或父亲的基因中遗传下来的,母亲的基因对孩子智力的发展起着决定性作用,而父亲的基因则主要影响易感性和情绪。

■儿童肥胖问题引发美政府对含糖饮料征税

因为儿童肥胖症与糖尿病的发病率逐渐攀升,美国旧金山市议会正在考虑对含糖饮料类商品征税,以便控制含糖饮料的消费量。10月29日,旧金山市议员斯科特维纳提议让选民在2014年11月投票决定政府是否要向含糖饮料征税。维纳表示他的提案不但可以降低含糖饮料的消费量,还可以帮助学校的体育教育与健康项目的实行。

朱文

消化这些能量,结果免疫系统将此当作有害物质产生抗体,从而生成各种病症。这就是中医所说的“无积不成疳”。中医所谓的疳,就是西医所说的营养不良。因儿童的免疫系统、消化系统和神经系统发育不成熟,对摄入的食物分子不能很好的消化吸收,当身体对这些异体蛋白反应过度时就表现为食物不耐受症状,如抽动症、多动症等。

提醒各位家长,孩子身体各系统还处于生长发育期,如果经常挑食厌食很可能会出现食物不耐受,这种情况需要在医生指导下调整饮食,这种不耐受情况可能会减弱或消失。

(史积善 儿科主任,在几十年从医生涯中相继在国家级专业期刊发表具有重要影响的专业论文十余篇,参与编写《儿童少年精神医学》、《帮助儿童走出学习困境》、《注意缺陷多动障碍儿童的推理研究》等专著。曾受邀参加在人民大会堂举办的第六届名医论坛会议,受到有关领导人的亲切接见,连续多次被评为“三好专家”。)

孩子发育早就不能长高了?

天气越来越凉,妈妈们忙着翻箱倒柜给孩子找衣服,找到的衣服却给孩子穿不上了,短了一大截。随着人们的生活条件和营养越来越好,很多孩子10岁左右就开始发育了,手脚都要比过去的同龄孩子长得大,个头也高。这个时候很多妈妈们就会担心,孩子发育太早,会不会影响将来身高呢?

据中华儿科学会发布的最新中国儿童成长发育专项调查结果显示:中国女孩子的青春期发育开始年龄平均为9.2岁,比30年前提前了3.3岁。儿童青春期提前的情况越来越普遍,而这一现状对孩子将来身高将会有一定的影响。

这是因为发育过早和性征提早出现,往往伴随有骨骼生长的加速,暂时看起来比同龄的儿童长得快、长得高,可一旦进入青春期,别的孩子都会按照正常发育身高突增,而早熟的儿童比正常发育的儿童反而少生长了2—3年,导致成年后身材较矮小。等家长发现孩子不长的时候,孩子的骨龄往往已经成熟,这时要帮助长高已经相对较晚。

那么孩子如果出现了提前发育,是否就一定不能长高了呢?答案当然是否定的!每个孩子的身高生长都存在着个体差异,有的孩子早长,有的孩子晚长,增高速度只要在正常范围内,都是正常的,自然也不会影响孩子将来身高。

如果家长担心孩子生长速度不在正常范围内,可带孩子到医院进行骨龄检测,检查骺软骨闭合情况,可以分析孩子骨骼生长差异,评估生长潜质,从而帮助家长制定科学合理的个性化长高方案和运动方法,挖掘骨骼还未闭合孩子的最后生长潜力。

周亮

因为儿童肥胖症与糖尿病的发病率逐渐攀升,美国旧金山市议会正在考虑对含糖饮料类商品征税,以便控制含糖饮料的消费量。10月29日,旧金山市议员斯科特维纳提议让选民在2014年11月投票决定政府是否要向含糖饮料征税。维纳表示他的提案不但可以降低含糖饮料的消费量,还可以帮助学校的体育教育与健康项目的实行。

朱文