

儿童健康牵动千家万户。在专科医生眼中稀松寻常的病情与征象，在批批年轻家长心中却是严阵以待的挑战和难题。即便是学术会议召开期间，专家仍然挤出时间不厌其烦地开展常见病知识传播。因为，再大的事情比不上家人健康，再小的病症也需要关注——

儿童健康无小事

病况1 Hp感染与生长发育

成人中司空见惯的胃肠道Hp感染，儿童中也不乏小患者。研究表明，幽门螺杆菌(Hp)感染可引起儿童消化道疾病，且可以对儿童营养状况和生长发育产生一定的影响。

幽门螺杆菌是世界各地最常见的感染性疾病病原之一。从成人中获得的流行病学资料显示，人的一生中感染Hp的最主要年龄段是在儿童时期，尤其是在出生后最初几年内。大部分患儿没有腹痛、腹泻、呕吐等消化道症状，或者仅有轻微的食欲不振，提示营养不良、贫血、易感儿的发病原因可能与Hp感染有关，应及时检测Hp，早期发现，对症处理。

在上海市医学会儿科分会和上海市护理学会儿科专委会联合举办的“第二届东方儿科大会”进行期间，复旦大学附属儿科医院消化科黄瑛教授指出，Hp感染在家庭内有聚集现象，通过密切的生活接触存在人→人及口→口传播的可能性。家长在喂食时要养成良好的习惯，不可咀嚼食物后再喂。有资料调查显示，血清Hp-IgG阳性患儿的家长中有不少胃病或存在Hp感染史。

病况2 “代谢综合征”走向孩子

儿童青少年肥胖的流行情况呈现爆发趋势，“代谢综合征”也随之年轻化了。肥胖是代谢综合征重要的促发因素，对成人是这样，对儿童、青少年也不例外。上海交通大学附属第六人民医院内分泌代谢科副主任医师于浩泳建议，家长应从自身做起，建立良好的饮食习惯



惯和科学的饮食结构，切勿轻信偏信，避免过多、过频食用那些“垃圾食品”；儿童和青少年要重视体能锻炼。目前我国应试教育和工作节奏快、高竞争环境的现状在短时间内不会有根本改变，但作为老师和父母，要注意权衡、摆正心态，减轻孩子的生活和学习压力，同时增加户外活动和锻炼的时间；另外，在学校设立健康教育课程，使孩子们了解哪些是不健康的生活习惯，知晓糖尿病、高血压等高患病率的代谢性疾病的发病规律和预防措施。

病况3 “秋泻”用消炎药无效

每年11月至次年1-2月，是6个月至2岁婴幼儿“秋季腹泻”的高发期。“秋泻”是因为感染轮状病毒而引起的。成人一旦接触到这种病毒，又在没有做好清洁卫生的情况下给宝宝喂东西吃，或者食物本身不卫生，都有可能使病毒从口腔进入宝宝体内。如果宝宝接触患病的孩子，空气中有病毒，也可能通过呼吸道被传染。

宝宝在感染了轮状病毒后，有时可能会发烧，伴有上呼吸道感染症状以及突然性的激烈呕

吐。排便平均一天五六次，多的达到数十次，大便稀薄，表现为清水样或蛋花汤样，有时呈白色米汤样，带有少量黏液，无腥臭味。化验大便时有少量白细胞。复旦大学附属儿科医院消化科黄瑛教授特别提醒，由于腹泻由病毒引起，用消炎药治疗无效。为了防止宝宝脱水，采取以口服补液盐为主的治疗方案。也可在医生指导下运用肠道黏膜保护剂。病程大约1周。

病况4 哮喘儿不误接种疫苗

从现在起到明年年初，进入到一年中流感易高发的时期。流感是可以预防的，接种疫苗是主动预防方式，应加强肺炎球菌疫苗等基础免疫。上海交通大学附属第一人民医院儿科主任洪建国教授指出，总体而言，目前所使用的疫苗安全性良好，不良反应的发生率仅为万分之一左右，且其中大多数为一过性局部反应，对人体影响不大。患哮喘的孩子同样需要接受全程足量的疫苗接种。接种疫苗一般不会诱发哮喘。但是，如果孩子正在哮喘发病期间，或者正在使用糖皮质激素类药物，最好暂缓接种疫苗。

魏立 图 TP

刷牙时牙刷沾有血迹、咬一口苹果留下红牙印……如果这已成为生活中的惯常现象，你可要提高警惕了：牙龈炎本身不见得是大毛病，但如果不加以重视，却是牙齿提早掉落的前奏。

几乎每个人在一生的某个时期均会发生程度和范围不等的慢性牙龈炎。绝大部分人的牙龈炎由龈缘附近牙面上堆积的牙菌斑所促发，其他如牙石、食物嵌塞、不良修复体、牙错位拥挤、口呼吸等，也可导致菌斑的积聚，引发或加重牙龈炎症。牙龈出血和牙龈红肿是患者最主要的自觉症状，经常被自己“误诊”为“上火”或者“维生素C缺乏”。牙龈炎作为牙周疾病最常见的问题之一，患者不及时清除牙菌斑、牙石，不及时消除造成菌斑滞留和局部刺激牙龈的因素，“早掉牙”是必然的后果。

牙龈炎的病损局限于牙龈，在清除菌斑和牙石后，炎症反应约在一周后消退，不会造成牙槽骨和深部牙周组织的破坏。除了每半年至1年到专业牙科医生处口腔健康检查和清洁牙齿外，人人都应习惯于每次3分钟早晚刷牙，使用牙线清洁牙缝，使用漱口水帮助清除牙垢。尤其是用软毛牙刷刷牙龈及舌头，清除可触及的菌斑；选用含有效抑制口腔致病菌产酸制剂亚锡氟成分的牙膏。

世界卫生组织制订的口腔健康标准是：牙齿清洁，无龋洞，无疼痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。80岁仍有20颗能正常咀嚼食物的功能牙的“8020”目标，才有望实现。

护龈『不上火』除菌斑是根本

虞睿

“三高”人群服“膏”有诀窍

膏方作为冬令调补和慢性病治疗的重要手段，对于高血脂、高血压、高血糖等“三高”疾病的防治有着不可替代的功效。

■ 辨清体质，找专业医生开“对”膏
从中医角度来说，易患“三高”的体质包括气虚、痰湿、湿热、血瘀、阴虚五种，患者往往存在本虚标实、虚实夹杂的情况。使用膏方进补时，应根据个人气血、阴阳所虚不同各有侧重，综合患者既往病史和体质状况，由专业医生进行全方位、多角度开方和指导用药，保证患者吃对膏。脾胃虚弱者进补前先调理好脾胃，等其有所恢复再行进补，保证消化吸收。

■ 全面调理，“通”、“补”结合是关键
“三高”并不是独立的病证，而是脏腑阴阳失衡、经络气血不调等机体内部因素与风、痰、

瘀等病邪共同作用导致的病理表现。故膏方调治时应注意进行全面、整体的调理，注重治病和防病相结合，扶正和祛邪相结合，调理和滋补相结合。个体脏腑功能盛衰有别，用药取舍攻补也要有度，处方择药要紧密推敲，或补中寓治，或治中寓补，或滋补摄生，同时兼顾脾胃，保证体内消化循环畅通，以求机体整体平衡。

张云鹏(全国名中医、首批上海市名中医)

|科普活|动|

11月17日(星期日)下午1时起，在重庆南路308号白玉兰剧场五楼，张云鹏、李其忠、傅晓东、周曾铸、沈依功、徐建国、施洪耀等10余位中医专家联袂为读者免费膏方咨询，欢迎有开方需求的读者参加。

服参进补要选好吃对

“进补”，主要适应于各种虚弱病症。“进补”需要服用补品补药，而在众多补品当中，首推人参。

人参性平、味甘、微苦，微温。归脾、肺经。有补气调中，生津宁神之功，适于肺脾亏虚，气血虚弱，津液耗损之证。第二军医大学药学院张汉明教授指出，食用人参的方法有很多种，可以泡水喝、也可以直接嚼服、含服、水冲服、加水炖服、配伍中药炖服等，这些吃法都可以起到很好的进补效果。人参进补的适用量按参种有别，且因人而异，体弱的和体健的不一样，老年人跟年轻人不一样，滋补和治病不一样，轻症和重症不一样，只吃一次和天天吃不一样。即使同一个人，在不同的身体条件下，服用也不同，必须遵照辨证用参的原则，不可千篇一律，切勿滥用。

野山参是人参中的珍品。由于野山参相对价格较高，一些不法商人会用参龄短甚至拼接的假货来蒙骗百姓以牟利。上海荣庆堂药店药

师余东介绍，野山参是长白山孕育的天然瑰宝之一，参龄达30年至50年，但存量极少，现在很少能看到。目前市场上野山参参龄在15年到20年，国家药典从2005版起称其为林下参。

■ 野山参“五形”鉴别要点

芦 即根茎，通常情况下，根茎在每年秋季留下一个茎痕，参龄长、茎痕多，是鉴别参龄长短的主要标志。

芦(ding) 即芦上长出的支根。其形状为中间粗，两端细，呈枣核状。参龄短、质量差的野山参的芦通常不饱满，甚至呈干瘪状。

体 山参的主根。根上不应有纵向纹理，且质量好的野山参主体均显示有饱满的部分。

纹 在主体的上部(肩部)生有多条紧密连贯、排列有序、深陷细密的环状横纹。生长年限越久，横纹数目越多，越紧密。

须 支根上生长的较细长的根，深入土壤深处吸收养料，其上缀有小米粒状的小疙瘩称为“珍珠点”。

乔闯

上海拜尔口腔门诊部

联系电话:400-630-1960

上海拜尔口腔门诊部

地址:上海浦东新区世纪大道100号上海环球金融中心100层10001室

营业时间:上午9:00-12:00 下午1:30-5:00