

康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 646 期 | 2017 年 7 月 16 日 星期日 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

天热了,孩子不爱吃饭怎么办?

最近一段时间以来,高温酷暑使人食不下咽,宝宝们也难逃此“劫”。记者在各大医院采访时发现,有不少孩子因食欲不振而被家长带来就诊。“孩子原本白胖,这几天就明显消瘦了,喂什么饭都不爱吃,这是怎么回事呢?”针对孩子厌食,上海交通大学医学院附属仁济医院的儿科医生提醒:孩子食欲不振、胃口差要分清情况,对症诊疗。



缺锌可致食欲减退

张女士 2 岁的儿子最近不肯吃饭,尽管她费尽心思,变换花样地给孩子做各种各样的饭食,都没能“讨好”孩子。“有时我用胡萝卜摆朵花,用小汽车磨具压个饭团,可孩子只对图案感兴趣,吃几口就不动嘴了,真是急人!”这位妈妈心疼地说。

“排除其他厌食原因后,这名孩子最终被诊断为缺锌。这也是小儿厌食最常见的原因之一。”仁济医院儿科主任卢燕鸣告诉记者,锌是味觉素的构成之一,对味觉有着重要的作用。小儿缺锌的早期症状之一食欲减退,唾液中含锌离子的味觉素为味蕾及口腔黏膜提供营养,由于缺锌妨碍核酸和蛋白质的合成,从而影响了味蕾的新陈代谢和发育。缺锌时,味觉就会减退且容易患复发性口腔溃疡。同时,缺锌时唾液中的磷酸酶减少,味蕾功能也会退化。缺锌所引起的黏膜增生和角化不全,可使脱落的黏膜阻塞味蕾小孔,使食物不能有效引起味觉。

有研究表明:1-3 岁的儿童食欲减退症状发生率最高,这与儿童在哺乳后期未及时添加辅食以及儿童在断乳后膳食品种过于单一有关。卢燕鸣提醒家长,如果孩子偏食、挑食、食欲下降时因为缺锌引起的,可以多

被感染。幽门螺旋杆菌感染在儿童最初可以没有任何症状,随病情加重,可能表现为功能性消化不良、食欲低下和厌食,最后发生胃肠病理性改变。

夏季厌食因素较多

孩子厌食,在夏季较为常见,原因也有很多。仁济医院儿科医生陈伟说,夏季气温高,人体通过出汗的方式散热,血液流向体表,胃肠道的血流量相对减少,胃肠道消化液的分泌也随之减少,食欲自然会降低。再加上宝宝贪玩,活动量大,出汗多,大量饮水,冲淡了胃液,这样又使宝宝的食欲进一步降低。同时,儿童喜食冷饮,这些食物含糖量高,容易增加饱腹感,过食寒凉食物,易造成腹泻等损伤消化道,影响进食。

其次,一些家长会强迫孩子进食,或者由于近期情绪不稳定、环境改变时,儿童的饱食中枢兴奋性增高,同样会引起胃肠消化液减少,胃肌张力低下而发生厌食。

“厌食的儿童还多伴有唤醒困难、夜醒次数增多、入睡潜伏期延长、尿床、梦游等睡眠障碍,越来越多的研究表明,厌食和睡眠障碍是相互影响的。”陈伟还说,改善厌食,除传统的纠正不良饮食习惯外,还应该注重睡眠质量的提高,两者可互相作用。

陈伟强调,在成人中,幽门螺旋杆菌感染越来越被重视,但大家容易忽略儿童也会

被感染。幽门螺旋杆菌感染在儿童最初可以没有任何症状,随病情加重,可能表现为功能性消化不良、食欲低下和厌食,最后发生胃肠病理性改变。

厌食干预也要对“症”

孩子厌食该如何干预呢?专家指出,厌食一定要找准原因,对症治疗。要让孩子重新爱上吃饭,治疗、宣教和手段,一样不能少。“一些家长平时喜欢给孩子吃零食,这不利于养成良好的就餐习惯。”陈伟说,对于精力充沛但胃口差的儿童,就餐前不要让其吃零食;对于挑食偏食的儿童,适当减少其偏爱的食物,并指导儿童摄入不喜欢吃的食物,量度由儿童自主决定,同时给予一定的鼓励;对于有不良饮食习惯的儿童,必须规定其饮食时间;对于害怕就餐的儿童,可以给予喜欢的餐具,提高其对进食的兴趣。

陈伟还说,通过指导儿童正确的咀嚼方式,有利于增强味觉,继而增强食欲,还能够促进消化液的分泌,有助于对食物的消化和吸收;如果家中大人感染了幽门螺旋杆菌,也应当及时为儿童做检查;针对缺锌的儿童,一定要注意补充锌的剂量。

本报记者 左妍 本版图片 TP

医护到家

烈日脱毛 光洁度夏

随着饮食结构的变化及环境荷尔蒙等诸多因素的共同影响,体毛浓密的年轻人多了起来,尤其是很多女孩子小腿的体毛很浓密,堪称“巾帼不让须眉”。一到夏天,浓密的体毛再也遮不住了,年轻人忙不迭地自行在家剃毛、脱毛。且慢!有些体毛问题有可能是身体发出的警报,脱毛前最好到医院明确原因后再对症处理。

生活中除了极少数人由于垂体瘤、内分泌疾病导致的多毛症需针对原发病治疗外,大多数体毛浓密只影响形象并不影响健康。现在的都市人,着装越来越时尚,而浓密的体毛,看起来让人感觉非常不舒服,因此很多人会用各种办法在家里自己动手脱毛,比如脱毛膏、脱毛蜡、脱毛胶布、剃毛器等,这些方法都可以脱掉招人嫌的体毛,但是可能导致皮肤过敏和小创伤。

相比在家自行脱毛的办法,求助医生的激光脱毛更有效、更安全。激光脱毛是从 2000 年左右开始发展起来的,被视作脱毛技术的革命性突破,因其安全、有效(永久性)、疼痛较轻受到广大爱美女性的青睐。如今的冰点激光脱毛适用于身体任何部位的体毛,脱毛时激光的能量集中在毛囊根部的黑色素,从而达到永久脱毛的效果,同时由于激光设备的独特冷却作用,使其对正常的皮肤细胞损伤很小。脱毛后只需要注意防晒,不影响生活和工作。

毛发的生长周期包括生长期、退行期和休止期,激光只对生长期和部分退行期的毛发有效,休止期毛发 1-2 次是无法脱干净的。所以通常需要 3-5 次治疗,才可以达到满意的效果。爱美人士要选择正规医院的皮肤科、激光美容科或者整形科进行冰点激光治疗,从此一扫困扰,光洁度夏。

陈炜(上海市第八人民医院副院长、医学美容科主任、主任医师、教授)



前沿新探

检测“新兵”擅长擒拿肝癌早期

肝癌体外诊断检测领域近日又添新兵。全球领先的创新肝癌检测标志物 AFP/AFP-L3/PIVKA II“三联检测”刚刚进入中国,未来临床检验人员通过该技术实现肝细胞癌早期快速诊断,仅 10 分钟得出联合检测结果,灵敏度与精准度大幅提高,加速提升肝癌早期诊断和预后检测的效率。

三五厘米的瘤体仍未引起明显症状

肝癌是常见恶性肿瘤之一。原发性肝癌,尤其是大肝癌,患者生存期短,治疗棘手。数据显示,全球每年新发肝癌中 50% 以上出现在我国,已占我国肿瘤死因的第二位。

我国肝脏病患者人数庞大,患者按疾病种类呈金字塔形排列。底层是慢性肝炎患者,中层是肝硬化患者,顶层是肝癌患者。每年死于晚期肝病的患者不下 30 万人。肝炎患者发展成晚期肝病导致死亡的三大疾病包括晚期肝硬化、重症肝炎和肝癌。

上海市医学会分子诊断分会主任委员、中国中西医结合学会检验医学专业委员会副主任委员兼肝病检验诊断学术委员会主

任委员高春芳教授提醒,早发现、早诊断、早治疗是肝癌二级预防的重要手段。肝脏是人体最大的实质性器官。有的瘤体虽然已经长成 3~5 厘米,但仍没有明显症状,要依靠普查来发现。所以,有慢性肝炎病史的高危人群应进行监测筛查,对于肝癌的早期诊断、早期治疗及长期生存至关重要。建议高危人群一般每隔 6 个月需进行一次检查。

筛查双生花:血清标记物联合影像学

近年来,随着技术的发展,肿瘤标记物成为癌症早期诊断的重要手段。肝癌肿瘤标记物在肝细胞癌诊断上的作用愈发凸显,与影像诊断相辅相成,通过定期随访及早发现小肝癌的优势明显。在日本,通过检测这对

肝癌筛查双生花,肝癌早期检出占比为 62%,术后 5 年生存率约 43%。东京大学医学部附属病院肝胆胰外科唐伟教授指出,肝癌肿瘤标记物检测在临床应用方面,存在小肝癌漏诊率高以及假阳性率高的局限性。临床医生期望发现敏感性和特异性能达到 90%-100% 的肝癌相关肿瘤标记物。联合检测多种肝癌相关肿瘤标记物是未来的发展趋势。AFP/AFP-L3/PIVKA II“三联检测”,是目前敏感性和特异性较高的肝癌早期联合标记物检测方案,在日本已经被广泛应用于多种诊断实验室。这也是日本肝癌早期检出率远高于我国的原因之一。目前这种诊断技术刚刚引进中国,临床上还没有实现。

高春芳教授指出,“三联检测”将成为小肝癌预警、肝癌预后评估和疗效监测的第一道防线,也将是临床肝癌筛查检测方案的首选。其能满足临床上提高肝癌肿瘤标记物在鉴别诊断、疗效评估以及肝癌复发和转移的监控等环节的医疗需求,有利于提升肝癌早期检出率,继而惠及更多患者及早规范治疗,提高肝癌患者的生存率。虞睿

科普活动

过去,心脏功能衰竭,意味着病入膏肓,生命即将走到尽头。如今,有一种三腔起搏器,可以帮助病人告别心衰,远离猝死。这种三腔起搏器,全名叫做心脏再同步化治疗,是利用三条电极分别放在右心房、右心室及左心室,以重现心脏同步的起搏方式让失去协调的腔室重新恢复协调,进而改善心功能和生活质量。7月22日上午8:30,由上海市胸科医院心血管内科举办的“心衰”主题疾病宣教活动,在医院3号楼3楼会议室(淮海西路241号)举行,由李若谷主任、张敏主任领衔,为市民提供免费咨询服务。长期出现心衰、心动过缓的市民,特别是中老年人,可前往现场参与活动,并请随身携带病历资料和医保卡,部分患者可能需要预约24小时心电监护。