

# 您的孩子真缺微量元素吗?

■本报记者 雷春香

现在,不少家长一发现自己的孩子出牙迟,就认为是缺钙;孩子不爱吃饭,又怀疑可能是缺锌。许多家长还喜欢带孩子去医院检测微量元素,等到检测结果出来以后,“合格的”家长自然欣喜不已,“不合格的”家长则紧张万分。家长还会根据检测的结果给孩子补这补那。那么,孩子个子小、不爱吃饭、夜里睡不好、出牙迟等现象,真的是缺少微量元素吗?微量元素真有那么神奇吗?

## 微量元素不能滥补

微量元素曾经非常红过,电视里的广告不是补钙就是各种缺锌,宣称孩子个子小头发少、注意力不集中、不爱吃饭挑食,都好像是缺锌造成的。一时闹得大家觉得孩子不是缺钙就是缺锌。现在这种广告少了,但仍然有很多家长担心孩子缺乏微量元素。

健康专家表示,首先我们要理清一个概念,就是什么是微量元素。所谓微量元素,就是每日需要量小于100毫克的元素,主要有钙、铁、锌、镁、铜、铅。其中钙主要参与体内许多神经递质的传递以及骨骼的钙化,铁参与人体血红蛋白的合成(血红蛋白低就是贫血),锌主要参与体内一些酶的构成,这些酶参与味觉的感受、生长发育、伤口愈合。而孩子生长发育主要依赖于蛋白质(鱼肉蛋奶等)、碳水化合物(米饭、馒头等)、脂肪这三大主要营养元素。

孩子瘦小首先要考虑有无蛋白质摄入不足。如果孩子身高体重增长不满意首先应想到的是三大主要营养元素摄入是否充足,而不是微量元素缺乏。有的孩子身高体重都不达标,食欲差、挑食,不喝牛奶不吃鸡蛋,不爱吃肉,家长如果只关注微量元素是否缺乏以及补充微量元素,就是捡了芝麻丢了西瓜。此时问题的关键是要想办法增加蛋白质类也就是鱼肉蛋奶的摄入,只有摄入足够量的蛋白质,才能保证孩子的基本生长需要。



此外,专家表示,所有的微量元素,在人体内都有一定的含量和比例。盲目给孩子补微量元素可能会造成不良后果。比如,儿童因盲目补铁造成体内含铁量过多,会使铁、锌、铜等微量元素代谢在体内失衡,从而降低机体免疫力,并可能使血清中铁离子浓度增高,有导致小儿心肌受损的危险。因此,如果孩子有微量元素缺乏症或营养不良,应及时上医院,在医生的指导下选择合适的治疗方式,而不是盲目进行补充。

## 易醒、枕秃并非缺钙

许多家长以为的缺钙表现,可能都与缺钙无关。比如孩子夜间睡眠不好易醒,更可能与晚餐吃得过晚、过多或者是难于消化有关,房间温度高孩子多汗也是造成夜间易醒的因素之一。而缺钙造成的睡眠不安相对不多,不作为优先考虑。

其次,枕秃也不一定是缺钙造成的。小宝宝代谢旺盛、神经兴奋性高,容易多汗,多汗、仰卧的时间多与枕头的摩擦比较多是枕

秃的主要原因。当然缺钙也是可以造成枕秃的,但是枕秃不一定是由缺钙造成的。如果宝宝一直母乳喂养,同时给宝宝补充了适量的维生素D或者是配方奶喂养补充了适量的钙,孩子只有枕秃而没有其他的佝偻病的表现,就基本上不考虑枕秃是由缺钙造成的。但如果枕秃同时伴有其他佝偻病的症状,就要考虑有没有这个缺钙的问题。

方颅是缺钙比较特征性的表现。所谓的方颅,就是孩子的头显得特别大,方头方脑的,或者奔儿头特别大。对于方颅的确定,家长可能不是特别有经验,如果您怀疑孩子有缺钙,可以带孩子到医院请医生来做确定。

## 缺锌的孩子没那么多

锌在人体中所起的作用并不像钙剂或者是铁剂在人体当中的作用机理那么的清晰,目前许多“锌”的作用仅仅还是一个假设,有些并没有被科学所证实。末梢微量元素锌的检查值,也仅仅作为临床缺锌诊断的参考。

“锌”在医生诊疗过程当中重要性远

远不像在家长的心里那么重要。缺锌的孩子也没有那么多。孩子瘦小、爱挑食、注意力不集中更可能有其他因素导致,而不是仅仅补锌就能解决问题。

缺锌会有哪些临床表现呢?异食癖,孩子地上什么东西捡起来就吃,奇奇怪怪的都放在嘴里。反复的感染以及特别多汗,但是这些症状也不是特异的,也就是说不是缺锌所独有的症状。如果孩子有这些症状,补锌以后这些症状有明显的改善,那我们才可以考虑孩子是缺锌。

## 孩子缺铁要重视

在微量元素的检查中,家长的注意力往往会在锌和钙这两个元素上,而医生对不是缺铁,关注反而是更多的。

铁剂是参与人体血红蛋白合成的一个必不可少的元素,如果铁剂摄入不足或者铁剂缺乏,可以造成血红蛋白的合成不足,最终的结果会造成孩子的贫血。如果贫血,孩子的生长发育以及孩子各个脏器的功能都可能受到影响。所以说,在微量元素的检查当中,如果孩子的铁剂低于正常值,家长应该给予更多的重视。

## 合理膳食是关键

医生们在门诊中发现,目前婴幼儿养育中常见问题还是喂养方面。喂养问题可以导致孩子的生长发育落后、体重增长缓慢、营养素缺乏等。而早期科学的喂养方式和良好饮食行为的建立,是预防儿童期发生营养性疾病的根本保证,同时对于成年后的饮食行为方式、慢性病的发生发展都会产生影响。专家强调,合理的膳食结构是保证孩子健康成长的关键,想要孩子健康成长,最好培养孩子不挑食的饮食习惯。只要合理搭配、均衡膳食,孩子一般就不会发生微量元素缺乏。

## 气道异物 请用海姆立克急救法

■本报记者 雷春香

儿童气道异物意外在生活中十分常见,一旦发生非常紧急,为人父母学会海姆立克急救法非常有必要。

天津市第一中心医院麻醉科副主任医师王亮介绍说,海姆立克教授是美国一位多年从事外科的医生。在临床实践中,他被大量的食物、异物窒息造成呼吸道梗阻致死的病例震惊了。他经过反复研究和多次的动物实验,终于发明了利用肺部残留气体,形成气流冲出异物的急救方法。1974年,他作了关于腹部冲击法解除气管异物的首次报告。

“海姆立克急救法”的原理:利用冲击腹部——膈肌下软组织,被突然的冲击,产生向上的压力,压迫两肺下部,从而驱使肺部残留空气形成一股气流。这股带有冲击性、方向性的长驱直入于气管的气流,就能将堵住气管、喉部的食物硬块等异物驱除,使人获救。

“海姆立克急救法”具体应对方法:如果是3岁以下孩子,救护人应该马上把孩子抱起来,一只手捏住孩子颧骨两

侧,手臂贴着孩子的前胸,另一只手托住孩子后颈部,让其脸朝下,趴在救护人膝盖上。在孩子背上拍1至5次,并观察孩子是否将异物吐出。如果上述操作异物没出来,可以采取另外一个姿势,把孩子翻过来,躺在坚硬的地面或床板上,抢救者跪下或立于其足侧,或取坐位,并使患儿骑在抢救者的大腿上,面朝前。抢救者以两手的中指或食指,放在患儿胸廓下和脐上的腹部,快速向上重击压迫,但会很轻柔。重复,直至异物排出。

容易使老人和小孩发生气管堵塞的食物有果冻、麻花、糖果、鱿鱼丝、花生酱、坚果类、小巧水果、多纤维蔬菜、大块、长面、多刺的鱼等等。不建议儿童食用坚果、糖豆、小果冻等上述易堵塞气管的食物,如食用必须在家长的严格监护下,当孩子口中含有东西时不要逗笑、跑跳、哭闹;一旦发生异物卡喉立即采用上述“海姆立克急救法”进行紧急处理;同时拨打“120”送往医院进行进一步检查和治疗。

## 孩子用眼远离六大误区

■本报记者 雷春香

现在许多孩子出现视力下降,家长常常陷入误区,导致孩子不能获得及时的治疗和矫正,武警后勤学院附属医院六总支儿童中心眼科王世同医生提醒各位家长,告诫孩子在平时的用眼习惯中要远离以下6大误区——

**误区一:**当孩子出现视物不清的情况时,一些家长认为一旦给孩子配上了眼镜孩子就会一生都戴镜,从而有些家长认为只要孩子还能看见就尽量不去配镜矫正,这种说法是错误的。长时间的视物不清还会影响双眼视觉功能的发育完善,且对于一些高度远视伴随弱视的孩子来讲及早矫正更为重要。

**误区二:**很多孩子习惯下课后摘掉眼镜,只在上课时或者其他用途时配戴。部分人认为戴镜时间过长会增长近视的度数,这种说法是错误的,时摘时戴使眼睛非常疲劳,对眼睛是没有好处的。而在佩戴过程中若是度数加深的话并不是因为长期佩戴的问题。

**误区三:**乱用眼药水。很多人觉得眼睛不舒服就开始点各种各样的眼药水,

觉得反正是有眼无害的,这种说法是错误的。眼药水一定要正确使用,目前市场上的眼药水大都有防腐剂成分,长期使用不仅对角膜上皮产生损害,对结膜杯状细胞损害更为严重,所以在用量上也要谨慎。

**误区四:**眼镜戴久了眼睛会变形。这种说法是错误的,长期戴框架眼镜是不会导致眼球突出的,但近视本身会造成眼球突出。一般高度近视(一般为轴性近视)高到一定程度即会出现眼球突出的表现。

**误区五:**不重视定期复查。很多孩子的家长在孩子检查视力后发现结果良好便放松了警惕。孩子的视力随着发育和用眼习惯以及诸多因素的影响在不断变化,所以一定要带孩子到医院进行定期复查,随时了解孩子的视力变化。

**误区六:**盲目相信护眼灯忽视了用眼卫生。在灯的选择上,光线既不能太强,也不能太弱。不要在强对比度的环境下看书。挑灯夜读并不是个好习惯,明亮安静的环境才是最好的选择。