



天气一冷,许多妈妈开始操心给宝宝补钙的事。近日,记者采访了数十名孩子家长,几乎所有的家长都在孩子的不同年龄段考虑过给孩子补钙的问题...

“我们很重视给孩子补钙的事,但是到底该怎么补,却不是很明显。”采访中,不少家长这样表示。近日,记者就儿童补钙一事采访了省城多家医院的专家...

# 咱家孩子到底要不要补钙

## 四大医院儿科专家为您支招

### 补钙时先选用保健品,不科学

“孩子有哪些表现,说明有可能是缺钙了?”这是许多年轻妈妈关心的问题,这一点通常该怎样判断?

支招专家 省立医院儿童重症科主任医师 孙正芸

孩子缺钙,常表现如下症状:夜间常突然惊醒,啼哭不止;头发稀疏;多汗,尤其是入睡后头部出汗;孩子头颅不断磨擦枕头,久之颅后可见枕秃圈;1岁以后会出现方颅、X形腿、O形腿、鸡胸等。

在补钙的时候,必须先注意保证维生素D的摄入量,不保证维生素D的摄入量,即使补充了大量的钙人体也很难吸收。绝大多数维生素人体无法自己合成,必须通过食物或者药剂来补充摄取,维生素D却可以通过阳光照射皮肤由人体合成。当然,从食物中一样可以摄入维生素D,许多鱼类的鱼肝油中含有大量维生素D,奶类也是一种理想的补充源。给孩子补钙关键要注意科学性,现在市面上各种保健品宣传力度很大,使得一些家长在给孩子补钙时往往先选用营养保健品。

### 冬天要加强 预防婴幼儿佝偻病

按照民间流行的说法,到秋冬时节,要特别重视给孩子补钙,这种说法有道理吗?

支招专家 千佛山医院儿童保健科主任 李燕

在来院就诊、体检的儿童中,医生们发现1岁以下的婴儿最容易出现缺钙的问题,这主要是因为1岁以下的婴儿不会走,室外活动少,接受日晒的时间偏少。而接受阳光的照射,能促进体内维生素D的合成,维生素D可以促进钙的吸收。再大一点的孩子,如果偏食,容易缺钙。

每天接受至少两小时的日光照射,孩子体内一般都能吸收到正常的钙量。但冬天,孩子的室外活动减少。尤其是1岁以下婴儿,许多家长不愿意将孩子抱出去,冬天即使在室外孩子仅有脸和手能接受日光照射,不如夏天接受日光照射的皮肤面积大,这使得孩子容易因少晒太阳而缺乏维生素D、缺钙。所以,冬天要加强对婴幼儿佝偻病的预防,适当补充维生素D和钙。

### 孩子就像幼苗,不能滥用补药

不少家长为这个问题纠结:孩子已经三四岁了,看有些同龄孩子在补钙,不知道自己家孩子不是也需要补?

支招专家 省中医院儿科主任医师、博士生导师 阎兆君

缺钙通常指维生素D缺乏性佝偻病,最常见病于3个月至2岁以内的婴幼儿,要特别注意加强婴幼儿养护,提倡母乳喂养,及时添加辅食,多晒太阳,增强体质。对早产儿、多胎儿、人工喂养儿或冬季出生的婴儿,口服维生素D预防本病,夏季户外活动多可减量或暂停服用,一般可不加服钙剂。

简单把佝偻病认为是缺钙,单纯补钙是片面的。因为佝偻病的钙代谢障碍,主要是因为体内缺乏活化的维生素D,在维生素D缺乏时,单纯补钙,难以达到应有疗效。因此,对于婴幼儿,佝偻病的预防一般采用补充生理量维生素D的方法,另外加强母乳喂养,添加辅食,适当日晒。

如果孩子身体处于正常状态,滥补无益。孩子就像幼苗,不能拔苗助长,滥用补药,钙的特性是缺多少补多少,过多补充也无益处。如果维生素D补充过度,还有可能出现中毒。

### 带宝宝查体,要遵循“421”的原则

不少家长咨询:避免孩子缺钙,平时需注意哪些问题?

支招专家 市妇幼保健院儿童保健科主任 刘丽莉

人们平时所说的缺钙,在医学上指的是佝偻病,是因为缺乏VitD引起体内钙磷代谢异常,导致生长长期骨组织矿化不全,产生以骨骼病变为特征的与生活方式密切相关的全身性慢性营养性疾病,多见于3岁以内婴幼儿。

孕妇、儿童一定要定期接受查体、健康指导,医生可以根据实际情况及时进行评估、检测,同时给予指导,这一点不仅对于预防佝偻病十分重要,对孩子的整个生长发育都是有益的。一些家长不相信医学,要么自己购买保健品给宝宝服用,要么觉得宝宝不生病不用查体,等问题了才到医院就诊,造成遗憾。宝宝查体要遵循“421”的原则,即1岁以内每隔3个月查一次,1到2岁每半年查一次,以后每年查一次,这样有利于早发现早治疗。



孩子是否缺钙牵动着家长的心。 本报记者 王媛 摄

## 孩子缺不缺钙 三方式测测看



家长带着孩子在抽血化验。 本报记者 王媛 摄



孩子在接受骨密度检查。 本报记者 王媛 摄

刘女士的孩子今年3岁,她对孩子补钙一事非常重视。这两年来,她听人提到过好几种测是否缺钙的方法。一种是测微量元素的,让孩子把手伸到仪器上,就能出来结果;还有一种是根据头发进行检测。刘女士说,自己很想弄明白,哪种检测方式比较准确。

记者采访中,专家表示,看孩子是否缺钙,医生可以对孩子的症状特征进行评估,必要时使用仪器进行检测。

评估主要包括了解孩子的喂养情况,对孩子进行体格检查。通过仪器检测在目前省城的各大医院里,主要有三种方式:拍X光片、化验血液、骨密度检测。

拍X光片:可察看孩子骨骼发育的情况,包括骨骼形状、骨骼粗壮程度等。化验血液:查看钙和磷相关的一些生化指标,如血液

中的钙含量、骨碱磷酸(这是钙代谢的一项重要指标)等。

骨密度检测:做骨密度检测和B超有些类似,都需要在仪器顶端涂抹耦合剂。该制剂在探头和被检查者皮肤之间,消除探头与皮肤间的空气,使超声波顺利地进入人体,以获得可靠而清晰的图像。近日,记者在千佛山山东省立医院儿童重症科主任医师孙正芸解释,检测孩子是否缺钙或者得了什么病症,一般仅通过一项检查是不能准确判断的,应该通过多种检测结果综合来看。除了生化指标,一般还会结合X光片给孩子诊断是否缺钙或患佝偻病。另外,通过验血也可以检测出人体内维生素D的水平,在省城各大医院,该检查项目名称为血液静脉血维生素D水平检查。检查要幼儿的静脉血和成人不同,需要从孩子的脖子根儿或大腿根儿抽血,孩子比较痛苦。

没有创伤,其中,拍X光片检查钙情况的准确度最高,尤其是现在新兴的一种双能X光片,它在南方一些医院用得较多,在济南运用还较少,但是X光射线有辐射,不能常用。

有些家长反映,验血时孩子的血液中钙的指标正常,但有佝偻病的症状。山东省立医院儿童重症科主任医师孙正芸解释,检测孩子是否缺钙或者得了什么病症,一般仅通过一项检查是不能准确判断的,应该通过多种检测结果综合来看。除了生化指标,一般还会结合X光片给孩子诊断是否缺钙或患佝偻病。另外,通过验血也可以检测出人体内维生素D的水平,在省城各大医院,该检查项目名称为血液静脉血维生素D水平检查。检查要幼儿的静脉血和成人不同,需要从孩子的脖子根儿或大腿根儿抽血,孩子比较痛苦。

三种检测方式各有利弊,验血需要扎破手指,拍X光存在辐射,骨密度检测则

## “全民补钙”都是宣传过度惹的祸

每隔半年,家住山大街的市民孙女士都会采购一些钙片和补钙的口服液。“大人孩子都吃点。”孙女士说,自家儿子今年5岁,正是长身体的时候,应该补点钙促进生长发育;父母和公婆年过六旬,腿脚日渐不灵活,也需要补钙防止骨质疏松。因此,老人孩子几乎每天都吃一些钙剂。

记者采访了解到,像孙女士家这种“全家补钙”的情况在许多家庭中都存在。“现在钙剂的宣传很多,听上去补钙就像营养品一样,多吃点也没坏处。”市民徐女士这样表示。

果真是大家体内缺钙,需要“全民补钙”吗?山东中医药大学附属医院儿科教授、主任医师邢向晖表示,“全民补钙”的流行其实与宣传过度有关,大剂量的补钙多数是过量的。邢医生介绍说,人体肯定需要钙,但正常情况下,只要正常吃饭,适当进行日晒和户外活动,一般不会缺钙。这是因为食物中含有钙,尤其是乳类和海产品中钙含量较高,正常膳食摄取就较丰富。

她介绍说,对于婴幼儿来说,缺钙主要是因为体内维生素D含量不足,使钙不能吸收,因此儿童要适当补充维生素D,并注意营养均衡,多进行户外活动。老年人也容易出现骨质疏松,钙吸收不好的情况,建议补充一些有促进钙吸收功效的物质,并增加户外活动量。

山东省立医院儿童重症科主任医师孙正芸认为,“全民补钙”和商家的夸大宣传有关,老年人因为身体的原因体内的钙自然流失需要补,孩子因为要长身体需要补,可不是所有人都需要补钙,还是要根据个人情况,个体差异而定。

“退回十五六年前,几乎没有补钙一说,孩子也很少有补钙的,但是大家生长发育也挺正常。”市民侯女士有个疑惑:现在补钙一说这么流行,真的因为现在的人比之前要“缺钙”吗?这和户外活动时间是不是有关系?对此,邢医生介绍说,维生素D缺乏确实与户外活动不足有关。因为天然食物中维生素D的含量普遍很少,只有少数食品含有一定量的维生素D,因此,对于许多人群来讲,日光照射条件下皮肤内维生素D的合成是体内维生素D的主要来源。目前,因高楼大厦密集、空气污染、个人习惯等原因,一些人群接受日光照射较少,导致维生素D不足,从而影响着钙的吸收,因此建议增加日晒和户外活动,并适当补充维生素D。

济南糖尿病患者代表最近几年参观工厂实景——



# 蜂胶 还是知蜂堂

### 见证蜂胶品质 塑造诚信品牌

目前,大部分蜂胶生产企业没有原料基地处理厂,而是委托药厂加工,一方面无法去除蜂胶中的福、寿等重金属,另一方面无法保留蜂胶中800多种有效成分。而蜂胶市场的混乱,知蜂堂从2004年开始邀请顾客代表参观工厂,至今已有上万人次。从蜂胶原料的采集、储存,到蜂胶的提纯、萃取、生产、检验,每一项工序都有严格的检测。蜂胶要在“真”和“纯”,只有纯正的蜂胶才能保证品质和有效健康!

原料真:常年储备100吨纯正蜂胶原料,稳定生产。

蜂蜜量少,一个五六万只的蜂巢一年只能采集100斤左右的蜂蜜;金皇蜂每罐产量300罐左右;一半以上都在知蜂堂的蜂巢哮喘,不少于160罐。由于蜂蜜一年只能采集一两次,只有大量蜂胶才能保证生产的供应。

提纯高:专业蜂胶提纯厂,国家专利提纯技术,品质更有保障!

知蜂堂拥有专业的蜂胶提纯厂,提纯技术更是获得了国家专利(专利号:ZL200611078600.5);可以媲美传统的提纯对蜂胶的提纯,使蜂胶中900多种有效成分得以全面保留,并有效去除杂质。

等有害重金属! 生产严:GMP达标,高标准制造蜂胶,更放心!

为了保证蜂胶品质,早在2004年,知蜂堂就一并通过ISO9001国际质量体系认证和HACCP食品安全管理体系认证;2007年通过国家GMP认证,是金皇蜂提纯行业为数不多通过三项认证的厂家。10万级空气净化生产环境、24项严格的生产工序、90项检测标准;国家19项上百次抽查,知蜂堂无一不合格!

### 不是所有的蜂胶企业都敢让消费者参观!

在蜂胶市场上,知蜂堂是为数不多敢邀请顾客参观工厂的企业。知蜂堂之所以敢这么做,因为9年来始终坚持:实实在在不夸大、真材实料不掺假、严格检测保效果!

那些不让消费者参观的蜂胶企业:一是没有自己的生产厂,蜂蜜是委托药厂加工的,产品名称和生产企业对不上号;二没有专业的提纯厂,更没有蜂胶原料储备,只好购买可能掺了假胶的“提纯胶”,灌装成蜜露,这种“提纯胶”其实都是假胶,是假蜂胶泛滥的根源。

知蜂堂蜂胶,国家卫生标准准“调节血糖、血脂调节、调节血脂”三大作用

### 齐鲁晚报生活日报 广告中心服务电话

广告中心电话: 0531-82969188 82616677(0531) 82190887 82196882 82196180 82196188 设计部: 0531-88196177 82196188 (E-mail) gen@666666.com 400-600-6000 0531926282 市场部: 0531-88196669 编辑部: 0531-88196886(主任室) 82196289 82196157 82196138 82196139 广告代理部: 0531-82608980 82608199 82196280 82196186 广告代理部: 0531-82616688 82616880 82196278 邮购部: 0531-82608962 82196880 (主任室) 82921268 82196165 82196885 82196148 82196930 医疗广告部: 82196880 82196964 82196360 地方广告部: 0531-82608949 82196188 82196165 82196885 82196148 82196930 82196184(传真) 地址:济南市经二路16122号 邮编:250014

# 寒冬到疹子起 专家教你应对皮肤问题

### 今冬特开通皮肤健康热线0531-82661500,皮炎、湿疹、荨麻疹等皮肤过敏问题可致电咨询

### 对话专家

随着冷空气频繁来袭,人们逐渐感受到寒意,近日,不少市民打来热线,反映每年在天气突然转冷的时候身上会起“疹子”。对此,笔者联系到济南现代皮肤病医院张富华主任,原来这“疹子”临床上多属荨麻疹。张主任介绍,只要冷空气刺激或遇冷水,面部或全身就会出现大小不一、数量不定、伴有瘙痒的水肿性风团,该病往往数年反复发作。

### 门诊直击

又到降温时,疹子再度起

笔者在济南现代皮肤病医院皮肤科,见到了刚刚有疹子起的王先生,他讲述了自己的遭遇:每年这个时候,红疹就会不约而至,反复发作。

会诊,王先生属寒冷性荨麻疹。张主任介绍,只要冷空气刺激或遇冷水,面部或全身就会出现大小不一、数量不定、伴有瘙痒的水肿性风团,该病往往数年反复发作。

### 治疗前后对比图

治疗慢性荨麻疹十天的变化 治疗急性荨麻疹七天的变化 治疗过敏性皮炎十天的变化

### 济南现代皮肤病医院 国家三级皮肤科专科医院

4006-777-776

地址: www.sjdyjyy.com 地址: 济南市经二路16122号