

# 营养素缺乏、腹泻恶心咋办?

## 毓璜顶儿保科专家支招新手爸妈助力解决难题

本报记者 孙淑玉 通讯员 李成修

宝宝罗圈腿可能是没晒够太阳惹的祸,腹泻、呕吐没准跟病毒感染有关,新手爸妈总会为宝宝们这样那样的琐碎问题头疼。

值六一国际儿童节到来之际,本报记者采访了毓璜顶医院儿保科副主任刘秀梅,细说儿保科的常见问题,给新手爸妈缓解下这些年没有持证就“上岗”的尴尬。

### 宝宝越大越不能忽视补维D

为保护宝宝白嫩的皮肤,不舍得带娃外出活动、晒太阳?宝爸宝妈这一宠溺举动可能带来大问题。毓璜顶医院儿保科副主任刘秀梅告诉记者,缺乏足够的户外活动,宝宝往往因缺乏维生素D而引发一系列问题。

众所周知,维生素D对孩子的成长发育非常重要,它可以促进体内钙的吸收,促进人体骨骼发育,增强宝宝免疫力,减少疾病的发病率。一旦缺乏可能引发宝宝免疫力降低、骨骼变形、睡眠质量不佳等问题。

3岁的灵灵因腿疼多日到毓璜顶医院儿保科就诊,经过一系列检查最终被确诊为维生素D缺乏引发的佝偻病。

“宝宝的腿部已经变形,这是严重缺乏维生素D的表现。”刘秀梅主任告诉记者,肋缘外翻、罗圈腿、X形腿、方颅、鸡胸、手镯脚镯等症状都是维生素D缺乏引发的佝偻病。

### 素D缺乏的表现。

刘秀梅主任介绍说,宝宝体内维生素D的来源有两方面,一是食物、药物,二是皮肤的光照合成。对于婴儿及儿童来说,日光浴是使机体合成维生素D的重要途径。

“小月龄宝宝不建议太阳直射,以免灼伤皮肤。”刘秀梅称,上午10点以前,下午3-4点以后可带宝宝外出晒太阳。另外,注意营养均衡之外,还可通过口服维生素D进行补充。

“宝宝越大越不能忽视补充维生素D”刘秀梅称,学龄前儿童也应坚持多参与室外活动并定期监测,一旦缺乏及时补充,以免对身体带来不必要的伤害。

### 宝宝贫血的尴尬妈妈帮不了

怕宝宝贫血,哺乳期妈妈常希望能通过自身补铁来帮忙,刘秀梅称这不一定能帮上忙,宝宝贫血还得靠自己补。

铁缺乏症是最常见的营养

素缺乏症和全球性健康问题,缺铁可以影响宝宝生长发育、运动和免疫等各种功能。婴幼儿严重缺铁影响认知、学习能力和行为发育,甚至不能为补铁逆转。

“纯母乳喂养的宝宝4-6个月后,应通过添加含铁辅食来补充。”刘秀梅称,6个月到2岁宝宝缺铁情况最严重。因胎盘内的铁储备可供宝宝用到6个月左右,这之后需要通过添加辅食来补充。双胎、低体重儿、早产儿则需要更早来补铁。

值得注意的是,不少哺乳期妈妈期待通过自身补铁来为孩子进行铁储备,刘秀梅称这样的效果微乎其微。宝宝6个月后从母乳中摄取的铁含量远远不能满足身体需求,这时母亲进行铁补充更多的是用于自身需要,宝宝仍需自己努力补充。

### 腹泻、恶心不能轻视

夏天来临,随着气温升高,瓜果、生冷食物进食增多,宝宝



刘秀梅主任在为宝宝进行诊断。本报记者 吕奇 摄

出现腹泻、恶心情况增多。刘秀梅提醒家长切不可轻视,这些可能都是病毒惹的祸。

诺如病毒感染性腹泻是由诺如病毒属病毒引起的腹泻,感染性强,以肠道传播为主,可通过污染的水源、食物、物品、空气等传播,常在社区、学校、餐馆、医院、托儿所、孤老院及军队等处引起集体暴发。

“家长要注意观察,宝宝腹泻、恶心应及时就医。”刘秀梅主任称,消化道症状为主的恶心、呕吐、腹痛很可能跟诺如病毒有关。

如何进行有效的预防?刘秀梅介绍说,注意保持好个人卫生,勤洗手,注意保持室内通风,外出就餐尽量不吃生冷、半生的海产品和水产品等食物。

# 福山三兄弟为抽水浇地遭遇一氧化碳中毒

本报5月31日讯(记者 孙淑玉 通讯员 张国杰 黄婕妤)近日,烟台福山的三兄弟在山洞里抽水浇地时遭遇了一氧化碳中毒。经紧急救治后,三人情况已好转,目前正接受进一步治疗。

当天中午,烟台山医院南院急诊科接到电话,称有人晕倒在福山区回里镇的一处山洞旁。接到电话后,南院急诊科医护人员紧急赶往现场,“在山洞旁,我们发现一位患者已近昏迷,嘴角歪

斜,口角残留呕吐物。另外两位患者的情况相对较轻,但也有头晕、无力的症状。”烟台山医院南院急诊科医师孙敏敏说,出诊医护人员在对他们进行必要的院前处置之后,及时抬上救护车,送回医院。

据悉,这三位患者为兄弟关系。近日烟台持续干旱,他们兄弟三人就找到了一处有水的山洞,引水浇灌樱桃树。临近中午,兄弟三人中的老大独自一人进入山洞查看水位情况,谁

料进入之后迟迟不见出来。见此状况,老二急忙进入山洞寻找大哥,但也没能及时出来。老三随之进入,走到一半的时候,他感觉到头晕、无力,便急忙返回洞口寻求周围村民帮助,一起将困在洞中的老大、老二救出。“另据了解,这处山洞比较封闭,洞内的氧气较少,再加之水泵长期在洞内作业,这使得洞内的一氧化碳浓度相对升高,“据此判断,这兄弟三人可能遭遇了一氧化碳中毒。”孙敏

敏说。

烟台山医院南院急诊科主任于凤霞表示,在临幊上,要想判断患者是否遭遇了一氧化碳中毒,中毒的程度如何,需要检测患者血液中的碳氧血红蛋白浓度,“正常情况下,血液中的碳氧血红蛋白浓度为0%到3%,当天接诊的这3位患者中,病情最重的那位血液中的碳氧血红蛋白浓度为46.5%,是正常值的15倍!”

万一遭遇了一氧化碳中毒

我们该怎么办?于凤霞主任医师说:“当我们遭遇一氧化碳中毒时,如果尚有意识,应尽快走到通风处透风,假如迟迟不见好转,应及早就医;如果患者没有意识了,别人应将其转移到空气流通的地方,让患者平卧后将其头部偏向一侧,防止呕吐物侵入气道,并及时拨打120。”此外,于主任提醒大家,一氧化碳的密度相对较小,容易浮在上层。因此在进入现场施救一氧化碳中毒患者时,应放低身姿进入。

## 烟台市妇幼保健院、烟台市烟台山医院举办“六一”儿童节大型义诊活动

本报5月31日讯(记者 孙淑玉 通讯员 栾秀玲 张国杰)为庆祝“六一”国际儿童节,呵护宝宝健康成长,6月1日下午2点到5点,烟台市妇幼保健院、烟台市烟台山医院将举

办“献给孩子的爱——关注儿童健康成长”大型义诊活动。

届时,烟台市妇幼保健院、烟台市烟台山医院儿科、儿童保健科、儿童眼科、儿童皮肤科、儿童口腔科、儿童骨

科、儿童康复科的专家将在医院妇幼保健综合门诊接受小朋友及家长们的咨询、问诊。

如果您有需要,可直接到烟台山医院D座妇幼保健综合门诊三楼就诊。义诊期间,免挂号费。



## 107追风乐跑团以跑带健康

5月29日,2017烟台福山大樱桃半程马拉松比赛在福山区体育发展中心拉开帷幕。烟台农商银行福山区支行比赛免费提供矿泉水、运动服等物资,与一〇七追风乐跑团、福山区政府、福山区教体局、马拉松协会携手,为烟台市体育事业发展助力加油。

107追风乐跑群是以解放军107医院为常规的训练和活动场所,由医院及周边区域跑步爱好者自发组成,所属成员50多人。每天凌晨四点踏着晨曦,开始10公里以上距离的跑步晨练,周末组织21至42公里的长距离跑步拉练,足迹遍及烟台市海边和山路。

群里既有执行过国际维和任务的军医,也有社会各界人士,年龄从20多岁的年轻人到60多岁花甲之年的老人,共同爱好聚到一起,相互支持,互相鼓励。通

过积极训练和比赛,他们当中好多人从三高(高血压、高血脂、高血糖)人群转变为健康人,从肥胖到拥有令人羡慕的体型。

作为烟台本土金融机构,烟台农商银行福山区支行以服务小微企业,助推地方经济发展为己任,始终坚持服务三农,服务小微企业、服务个体工商户的市场定位,大力发展普惠金融,全力推广家庭银行、社区银行、精品银行的服务品牌,为地方经济发展做出重要贡献。另外,在推动区域经济发展的同时,该支行还号召干部员工积极投身公益事业,诸如“慈善一日捐”活动组织捐款3.5万余元;“联村帮扶”活动为贫困村硬化山路、打深水井投入7万余元;全体党员自发缴纳特殊党费4310元慰问孤寡老人等等。

(通讯员 王文锦 王建军)

## 家长注意:漏打疫苗可能影响宝宝入学

本报5月31日讯(记者 孙淑玉 通讯员 正毅 雪英)

近日,家住烟台市区的刘女士的宝宝要入幼儿园了,查验接种证才发现,宝宝漏了两针疫苗,无法开具预防接种完成证明。刘女士这才想起来前段时间太忙就忘记带孩子去打疫苗了。

接种门诊的医生仔细查阅接种证后说,其实他们早在2月份就发现刘女士的宝宝没按照预约日期接种疫苗,按照刘女士留过的电话联系,显示是空号,没有通知到。刘女士不好意思地说:“自己换了手机号,没有通知接种门诊,才漏了宝宝的疫苗。”为此,烟台

市疾控中心提醒大家,家长别因为换手机号影响宝宝接种疫苗。

市疾控中心专家介绍说,烟台市所有预防接种门诊都建立儿童预防接种信息管理系统,详细登记有儿童姓名、家庭地址、父母姓名、联系电话等信息,对没有按照预约时间接种的儿童,接种门诊会通过打电话或发短信进行再次预约,但有部分家长联系方式更换,导致接种门诊联系不上,结果就是影响了儿童疫苗的接种。

据了解,儿童漏种疫苗很大一部分原因就是家长换号,这种现象在2岁以上儿童尤为

普遍,因为大龄儿童疫苗接种针次比1岁以内减少很多,疫苗接种间隔延长,家长很容易遗忘,影响了儿童疫苗的接种。

随着年龄增长,3岁儿童会上托儿所或幼儿园,而托幼机构儿童密集,容易发生传染病的暴发。如果儿童没有按照免疫程序及时接种疫苗,就可能因没有保护性抗体或抗体水平低而造成感染。所以我们提醒家长,为了孩子的身体健康,更换电话号码或搬家时要及时通知所在地的预防接种门诊,变更联系方式,以免影响宝宝后续的疫苗接种。