



身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2020年9月13日 星期日

医学、健康、服务、科普

美编：马秀霞
策划：陈玮
编辑：于梅君
组版：刘淼



钙质的主要
功能是强化
骨骼、增加
骨密度



“我家孩子六个月，最近睡觉不踏实，是不是缺钙？”
“我家孩子两个月，脑袋后面有一圈枕秃，她是不是缺钙了？”“哪个医院能给孩子查微量元素啊？总觉得不查不放心，不知道缺了什么。”在济南一个宝妈交流群里，类似问题几乎每天都有家长在问。

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 陈晓丽

半岁内健康婴儿不用补钙 要补的是维生素D3

“对于0-6个月的健康足月婴儿，无论是母乳喂养还是配方奶粉喂养，其中都含有足量的钙，只要奶量摄入充足，孩子都能从奶中获取足量钙，通常都不需要额外补钙。”山东大学第二医院儿童保健科主治医师苏宏表示。

据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》推荐，0-6个月婴儿钙需求量为200mg/天，7-12个月婴儿钙需求量为250mg/天。6个月前宝宝每天奶量为800ml左右，6-12个月宝宝每天奶量为600ml左右，就能保证充足的钙量。

“需要补的不是钙，而是维生素D3。新生儿出生两周后，应坚持每天补充400IU(国际单位)的维生素D3，从而帮助钙吸收。”苏宏说，维生素D3摄入不足，即使补再多钙，身体也难以吸收。

济南市儿童医院营养科主任李玲也持同样观点，她解释，“母乳中维生素D3含量很低，母乳喂养儿不能通过母乳获得足量维生素D3。尽管适宜的阳光照射会促进皮肤中维生素D3的合成，但鉴于养育方式的限制，阳光照射可能不是6月龄内婴儿获得维生素D3的最方便途径。”

李玲表示，对配方奶喂养的孩子，虽然不同奶粉添加了维生素D，但平均1000毫升配方奶中维生素D3不足300IU，仅靠奶粉摄入维生素D3是不够的，对于奶量不足1000毫升的，也需要再额外补充维生素D3。

因此，中国营养学会发布的“6月龄内婴儿喂养指南”指出，婴儿生后数日开始应每日补充维生素D3 400IU(国际单位)。配方奶粉喂养的孩子，则需要根据配方奶粉的含量进行换算。

不建议将骨密度检查 作为孩子常规体检来做

0-6个月婴儿通常不需要补钙，但也并不绝对。苏宏表示，“如果孩子有骨骼发育问题，例如凶门过大、颅骨软化、颅缝过大、肋骨外翻等，或者孩子是早产儿、低体重儿，需要由专业医生检查判断，是否存在缺钙问题，必要时由专业医生指导如何补充钙剂和维生素D3。”

值得注意的是，O型腿并不是骨骼发育异常。1岁以内的宝宝多数存在O型腿现象，医学上称为发育性膝外翻，是一种正常的生理现象。随着孩子长大，腿部肌肉骨骼逐渐强壮，这种情况会逐渐好转。

对于很多人关心的骨密度检查，苏宏表示，骨密度检查结果对于成年人来说意义更大，对于儿童的骨密度检查，目前医学界存在较大争议，骨密度检查很便捷，但其结果并非判断孩子是否缺钙的可靠指标，只能说可以作为诊断的参考，还需结合孩子是否有骨骼变形等症状来综合评估。

宝宝天天补钙，咋还缺钙

维生素D3摄入不足 补再多钙也白搭



补钙小贴士

0-6个月婴儿

每天钙需求量为200mg，每天奶量为800ml左右就能保证充足的钙量。

7-12个月婴儿

每天钙需求量为250mg。每天奶量为600ml左右，就能保证充足的钙量。

补充好维生素D3

这是预防宝宝缺钙的关键。纯母乳喂养宝宝从出生15天开始每天额外补充400国际单位维生素D3，混合喂养宝宝需减掉配方奶中维生素D的含量。

“儿童的骨密度普遍较低，因为其中的钙更多用来生长发育，在骨骼里沉积得就少些。”苏宏解释说，因此，不建议家长将骨密度检查作为孩子的常规体检来做。

枕秃、多汗、睡不好 不一定是缺钙所致

很多宝宝都有枕秃，所谓枕秃，就是后脑勺有一圈没有头发。对此，苏宏解释，枕秃确实是缺钙的症状之一。

尽管如此，枕秃却不等于缺钙。苏宏表示，枕秃的原因有很多，主要原因是宝宝的毛囊发育不全，头发长不好，再加上有些宝宝长时间躺在床上，还会左右摇晃脑袋缓解头皮发痒，再加上出汗，导致头发脱落较多。随着宝宝月龄增大，毛囊逐渐发育完善，头发自然也会长好。

孩子多汗也经常被认为是缺钙的表现。其实，宝宝的体温比成人高，睡觉时出汗，多数是因为穿、盖多了，多数跟缺钙没有关系。不过，多汗也可能意味着严重的疾病，比如甲亢等，如果没有穿盖过多，宝宝出汗异常，最好找专业医生咨询。

睡眠不佳的原因也有很多，除了缺钙，还可能是因为环境过热、过冷、需要安抚、身体不适、饥饿等，需要家长注意观察。

补钙跟长高 并没有必然联系

在大多数家长眼里，补钙就是让孩子长高的最佳方法。事实上，李玲解释说，补钙跟长高并没有必然联系。孩子的个子高矮除了跟遗传因素有关，还跟营养、睡眠和运动等有关。钙质的主要功能是强化骨骼、增加骨质密度。

“需要注意的是，补钙要适量，不是越多越好。”李玲提醒家长，婴幼儿每天摄入的钙量约为400毫克，青春期孩子与成人相仿，每天可摄入800毫克钙。

如果摄入的钙量大大超过以上标准，可能造成便秘，甚至干扰其他微量元素，如锌、铁、镁等的吸收利用，还可能导致肾、心血管等器官组织发生钙沉积，产生肾结石等潜在危险。

同时，对于春天要多补钙帮助孩子发育的说法，苏宏表示：“春天确实是孩子生长发育比较快的季节，如果这个时候孩子饮食不均衡，严重挑食，可能更容易出现缺钙症状。但是，只要保证饮食均衡，荤素搭配合理，并不需在春天额外补钙。”

为了保证在饮食中摄入足够的钙质，苏宏提醒，在保证奶量充足的同时，可以适当添加含钙丰富的食物，包括蔬菜(西兰花、白菜、卷心菜、羽衣甘蓝)、豆类、海产品(虾、海带)等。“不过蔬菜中的钙含量虽然高，但生物利用率却相对较低，不能单纯靠蔬菜补充钙质。”苏宏说，最重要的还是母乳、配方奶粉及奶制品(鲜奶、奶酪)。

饮食中摄入充足的钙质重要，其他营养素的全面均衡摄入也非常重要。苏宏表示，无论对于成年人还是儿童，都应注意均衡膳食。

癌AI不孤单

“怎么办?我的白细胞又低于4.0了!”这是很多癌友都会遇到的问题。要知道，白细胞是人体“卫士”，如果白细胞数量不够，那抵抗力相对就会下降，这对于癌症患者来说无疑是不小的“打击”。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 韩虹丽

升白针副作用 并不可怕

白细胞数量不能太多，也不能少，维持平衡才能更好地与外界“敌人”对抗。山东大学齐鲁医院肿瘤内科副主任医师王亚伟介绍，化疗期间，肿瘤患者体内的白细胞往往也被“误杀”，导致身体“无人守卫”，病菌很容易乘虚而入。对肿瘤病人来说，提升抵抗力是非常重要的事，化疗后如何提升白细胞就显得尤为重要。

升白针分长效短效

“增加白细胞的途径，最常见的就是打升白针。”王亚伟表示，一般化疗后的第11天和14天会做血常规检查，注射升白针后，白细胞升高会呈现双峰型，第一峰是用药后2-3天，5-6天降到最低，后又升高，8-9天达到第二高峰。

这也就是为什么不少患者在打了一针短效升白针后，发现白细胞已经恢复到参考值了，为什么还要继续打。就是因为白细胞的第一峰值很快就会过去，不继续使用升白针，白细胞很快就会降到低点。

“目前升白针分为短效和长效两种，短效升白针需要1天注射一次，长效升白针可以3天注射一次，并且长效升白针几乎不会出现不良反应。”王亚伟说，“我们还可以预防性注射升白针，如化疗后的24小时注射升白针，也可预防白细胞持续降低。”

不过，升白针如何运用，还需要医生根据患者病情判断。王亚伟表示，如果患者发现自己的白细胞检查结果超出参考值范围，这种情况一般不需特殊处理，停用升白针1-2天，升高的白细胞就会逐渐降至正常范围。

还有患者担心副作用或怕麻烦，想靠口服药物来升白。“提升白细胞的药物也有，但口服药相较升白针来说，药效慢，效果不明显，所以还是建议患者选择注射升白针。”王亚伟说。

不良反应小，无需额外进补

“其实升白针的副作用并没那么可怕，会出现打喷嚏、咳嗽、流鼻涕等流感症状以及肌肉酸痛。”王亚伟说，“这都是初次使用升白针出现的不良反应，再次注射后，不良反应就会大大减小。”总体来说，大部分患者使用升白针后不良反应比较轻微，一般2-3天会自行消失，不需特别处理，如果出现比较严重的副作用，还是要及时找主治医生就诊。

肿瘤患者需保持适当锻炼及规律作息。有些患者过度迷信“以形补形”，顿顿喝骨头汤、吃骨髓，甚至吃海参燕窝大补，“其实食疗只能保健，想靠它治病甚至提升白细胞，效果微乎其微，过度进补反而会对自己身体造成负担。”王亚伟表示，患者可适当食用些补气、高蛋白低脂肪的食物，如，蛋、瘦肉、鱼、牛奶、豆制品等，做到营养均衡。

合理使用升白针，对肿瘤患者来说利大于弊。虽然有一些副作用，但能帮患者减少感染发生，也能减少因白细胞降低而导致的化疗药物剂量减少，避免治疗延期甚至中断，这样也就不会影响治疗效果和预后。



欢迎关注
“癌AI不孤单”
微信公众号