

# 养娃不用“谈乳糖色变”

乳糖不耐受≠不能喝奶,专家支招解决宝宝腹泻胀气难题

记者 郭蕊 通讯员 陈晨  
济南报道

## 乳糖不耐受到底是什么回事

“很多家长以为乳糖不耐受就是宝宝‘不能喝奶’，其实这是误解。”巩存静解释，乳糖是母乳、牛奶中的主要糖类，就像需要钥匙开锁一样，它得靠宝宝肠道里的“乳糖酶”帮忙分解，才能被身体吸收利用。

当宝宝肠道内的乳糖酶不足时——可能是天生分泌少，也可能是感冒、腹泻后肠道黏膜受损导致暂时减少，还有的是随年龄增长自然降低——没被分解的乳糖就会在肠道里发酵，产生大量气体和液体，这就是宝宝不适的根源。简单说，不是奶“有问题”，而是宝宝缺少了分解奶中乳糖的“工具”。

## 哪些表现可能是乳糖不耐受

乳糖不耐受的症状，通常在喝奶后30分钟到2小时内出现，主要集中在肠胃部位，巩存静给出了清晰的判断标准——

**排便异常：**最典型的是“泡沫便”，往往带着酸臭味，也可能是稀水样便，每天排便次数比平时明显增多，比如从1-2次突然变成4-5次以上；

**胀气哭闹：**宝宝肚子摸起来鼓鼓的，会频繁扭动身体、蹬腿，哭闹时脸憋得通红，往往放屁后能暂时安静下来，这些气体正是乳糖发酵的产物；

**其他不适：**少数宝宝会出现吐奶增多、口腔有酸味，或喝完奶后烦躁不安、拒绝再次喝奶。

“这里必须划重点，乳糖不耐受和牛奶蛋白过敏是两回事，千万别搞混！”巩存静提醒，乳糖不耐受很少引发过敏反

“刚给宝宝喂完奶，小家伙就开始拉肚子，肚子鼓得像个小皮球，哭闹不停……这是不是乳糖不耐受啊？”不少新手爸妈都有过这样的焦虑。其实乳糖不耐受并非“养娃难题”，很多宝宝随着成长就能自行缓解。济南市第三人民医院儿童保健科护师巩存静表示。



应，如果宝宝除了肠胃不适，还出现皮疹、呕吐后精神萎靡、便血等症状，很可能是牛奶蛋白过敏，必须及时就医。

## 三种情况容易被误判

“临床中经常遇到家长‘过度判断’，把正常生理现象当成乳糖不耐受，白白让宝宝忌口，反而影响营养吸收。”巩存静列举了最容易被误判的三种情况：

**新生儿“生理性腹泻”：**出生1-3个月的宝宝，尤其是纯母乳喂养的，可能每天拉5-6次稀便，但精神状态好、体重增长正常。这是肠道适应母乳的自然过程，随着宝宝长大会逐渐改善，完全不用干预。

**偶尔一次“喝奶后腹泻”：**如果只是偶尔出现，大概率是喝奶时吸入过多空气、奶温太低，或者当天受凉了，不能直接

喝母乳没事喝奶粉不适：这种情况未必是乳糖问题，有些宝宝可能对奶粉中的棕榈油等成分敏感，或者不适应冲调浓度，建议先尝试换一款奶粉观察，别上来就换成无乳糖奶粉。

## 不同症状这样处理最合理

如果经医生通过症状观察结合大便检查(排除感染)确诊乳糖不耐受，家长也不用慌。根据宝宝年龄和症状轻重，有三种温和的应对方式：

症状较轻的话，不用停奶，可少量多次喂养。

如果宝宝只是偶尔胀气、大便稍稀，但体重增长正常，完全不用断母乳或普通奶粉。可把一次的奶量分成2-3次喂，比如原本一次喝150ml，改成每次50ml，间隔15分钟再喂，给肠道“减

负”，让乳糖酶慢慢分解乳糖。症状明显的话，搭配乳糖酶，保留普通奶的营养。

“这是我们最推荐的方式，尤其适合1岁以内的宝宝。”巩存静强调，母乳和普通奶粉的营养更全面，不能轻易替换。可以在每次喝奶前5-10分钟，给宝宝滴入适量乳糖酶滴剂，让酶先在口腔里“待命”，帮助分解奶中的乳糖，既能缓解不适，又不影响营养摄入。

严重不适的话，可短期换无乳糖奶粉，别长期喝。

如果宝宝拉肚子严重、体重增长缓慢，或者喂了乳糖酶后仍不见好转，可以在医生指导下换无乳糖奶粉，能快速缓解症状。但巩存静提醒，无乳糖奶粉甜度较高，长期喝可能影响宝宝对普通奶的接受度，也不利于肠道乳糖酶功能恢复，等症状缓解后，就要逐渐用回普通奶粉。

## 乳糖不耐受多数宝宝能“自愈”

“很多宝宝的乳糖不耐受可以自行改善。”巩存静介绍，乳糖不耐受主要分三种类型，其中“暂时性乳糖不耐受”(比如生病后肠道黏膜受损导致酶减少)和“发育性乳糖不耐受”(新生儿肠道酶不足)，都会随肠道发育成熟而好转。一般来说，6个月后添加辅食，宝宝对奶的依赖减少，症状会逐渐减轻；到2-3岁，大部分宝宝的肠道乳糖酶功能基本恢复，就能正常喝牛奶、吃乳制品了。

“判断乳糖不耐受的核心标准，是症状是否影响生长发育。”巩存静提醒，如果宝宝精神好、体重稳步增长，偶尔胀气不用过度干预；要是症状让宝宝难受、影响营养吸收，及时用乳糖酶或调整喂养方式就行。养娃不用“谈乳糖色变”，科学应对才是关键。

## 生活课堂

刮痧有助于改善人体血液循环与肌肉血管骨骼状态，还有助于提高人体新陈代谢、扶正祛邪，激活人体免疫调节功能。刮痧对于外感类疾病、骨关节疼痛类疾病、神经肌肉血管疾病、慢性疾病(退行性病变)有较好的作用。

## 缓解颈肩痛、头痛

**颈肩痛刮痧方法：**1.摸一摸脖子、肩部，看皮下是否有包块或者不舒服的地方，尽量将需要刮拭部位充分暴露。

2.选择砭石刮痧板，在脖子、肩部涂上刮痧油或者刮痧乳。

3.刮痧板与皮肤角度呈45度，由上向下刮，当刮到风池穴时可适当增加力度，也就是先轻轻刮，然后加重力度刮一刮风池穴，最后再轻轻刮一刮。一个部位刮20~30次即可。

**头痛刮痧方法：**1.选择梳子形刮痧板，像梳头一样，令刮痧板与头皮呈45度，由前向后刮。

2.当刮到百会穴、太阳穴、风池穴时，可以重点刮一刮。

**防感冒、消积食：**选择水牛角刮痧板，涂上刮痧润肤乳，令刮痧板与皮肤角度呈45度，由上向下轻刮位于肘横纹和腕横纹之间的尺肤，位于后背的膀胱经和位于下肢的足三里穴。

**小贴士：**对于10岁以下儿童，后背可以采用捏脊方法，帮助刺激相关穴位。

**揪痧缓解咳嗽：**食指、中指形成一个“老虎钳”，由里向外揪喉结部位，可帮助缓解因受凉引起的咳嗽、嗓子痛。

## 美容养颜、瘦腿

**面部刮痧：**可以帮助改善面部血液循环，让脸色更加红润好看，也有助于让面部肌肉更加有型。

**具体做法：**1.选择玉石刮痧板，如果是脂溢性皮肤，脸上出油比较多，可以直接进行面部刮痧，如果是干性皮肤，可以在脸上涂抹一些植物精油。

2.面部刮痧要双手配合，先用手固定住皮肤，然后令刮痧板与面部皮肤呈15度，先由里向外刮，然后再由下向上刮，以免将面部皮肤刮松弛。

**瘦腿刮痧：**通过疏通腿部经络，促进腿部血液循环，有助于瘦腿。具体步骤：使用刮痧刷子，由上往下、由里往外刮双腿的内侧、外侧和后侧，也就是胃经、胆经、膀胱经、脾经、肝经、肾经。注意：静脉循环不畅人群应由下往上刮。

## 刮痧注意事项

1.刮痧后皮肤会“出痧”，而痧的颜色与人体状态息息相关，如果已经刮出痧，就不要再刮，需要等痧消退后再继续刮。

2.刮完痧后注意保暖，不要受风，适量饮温水，帮助加强刮痧效果。

哪些人不适合刮痧？经期女性、孕妇；严重心脑血管疾病、肝肾功能不全者；皮肤有外伤、感染或骨折、术后未愈者；过饥、过饱、过度疲劳、体虚及精神紧张者不宜刮痧。

据CCTV生活圈

# 夜半打鼾并非“睡得香”

警惕“睡眠杀手”——阻塞性睡眠呼吸暂停

人体的呼吸道，就像一条柔软的空气走廊，“走廊”的墙壁由软组织构成，非常柔软。当人清醒时，“走廊”周围的肌肉绷得很紧，“走廊”宽敞，气流安静通过；然而，当人入睡后，尤其是平躺时，这些肌肉会自然松弛，再加上肥胖、年龄增长、鼻炎、扁桃体肥大或天生的下颌后缩等原因，这条“走廊”就变窄了。

当呼吸的气流通过这条狭窄的通道，就会冲击并振动松弛的黏膜，这就像吹一个充满气但捏瘪了一部分的气球，气流会使瘪下去的部分剧烈振动，发出的声音就是——鼾声。

单纯“鼾声大”或许只是影响他人，但如果鼾声时断时续，中间出现数十秒的寂静，随后伴随一同

复缺氧，激活异常内分泌通路，持续加重的负担，可能导致其功能缓慢衰退。

更为棘手的是，身体代谢会陷入难以挣脱的恶性循环。OSA与胰岛素抵抗、2型糖尿病及血脂异常互为因果，形成顽固的“铁三角”。

夜间缺氧直接干扰机体正常的糖脂代谢功能，这不仅让血糖、血脂难以控制，其引发的代谢紊乱，又会反过来加重OSA。

最令人担忧的，是它对大脑的隐秘侵蚀。作为记忆中枢的“硬盘”，海马体对缺氧极为敏感。目前脑影像研究已经证实，OSA患者的大脑，会出现海马体萎缩和神经网络连接异常，这就像一块无形的“记忆橡

皮擦”，直接导致记忆力锐减、注意力涣散和反应速度降低。

OSA高危人群为男性、体重超标及高血压、糖尿病患者；出现持续打鼾、夜间憋醒、白天嗜睡等症状，需自筛并及时到睡眠门诊或耳鼻喉科就诊；通过医院、家中睡眠监测确诊后，轻中度患者选口腔矫治器，中重度患者可选无创呼吸机，特殊情况可考虑外科手术。

OSA的治疗需以健康生活方式为基础，控制体重、戒烟限酒(避免睡前饮酒)、侧卧睡眠、规律作息；谨记打鼾并非“睡得香”，而是健康警报，科学干预可减轻鼾声、重获安眠、守护健康。

山东第一医科大学附属省立医院 刘晓华 张雨晴 聂述敏