

# 宝宝枕秃 莫盲目补钙

不少家庭在观察2-3个月大的婴儿时,会发现他们枕骨处头发稀少,特别以枕骨最突出的地方为中心,在枕骨的水平位置上围绕着颅脑一圈,呈现带状头发稀少。每个婴儿枕部头发稀少的程度不同,严重者枕部几乎见不到头发,医学上称这种现象为“枕秃”。

提到枕秃,很多家长首先会想到是否缺钙,甚至在不咨询的情况下就盲目地给孩子补充钙剂。其实不然,虽然缺钙的孩子会有枕秃的表现,但仅有枕秃的现象并不代表就是缺钙。

## 枕秃伴有早期症状须警惕

实质上很多正常的宝宝也会发生枕秃,有的神经活动类型比较兴奋的孩子,仰卧时动得比较多,尤其较胖的孩子出汗多,枕部不舒服,喜欢来回蹭,都容易发生枕秃,时间长了,脑后的头发会变得发黄、细软,甚至会脱发。这种类型的枕秃,是头发生长过程中的正常现象,以后慢慢会改善。

但有的孩子出现枕秃还伴有一些早期明显症状,有可能是小儿佝偻病的早期征兆。倘若孩子有夜惊,即夜里不睡觉,周围稍微有一点动静就会烦躁、哭闹;或者汗多,枕骨会有汗液的堆积,因为瘙痒会左右蹭,这样就会导致头发减少。如果这些问题同

时出现,那么就要注意孩子是否缺钙或者维生素D摄入不足,这些都需要寻求医生帮助。

## 补充维生素D很重要

如果经医生确诊宝宝枕秃是由缺钙引起,那么最重要的一点就是补充维生素D。婴儿时期的所谓缺钙,主要是因为维生素D缺乏所引起。日光照射不足会影响维生素D的活化与吸收,因此在阳光好的时候,一定要带着宝宝出去晒太阳,且要保持在30分钟以上。

其次,如果母亲怀孕时就维生素D缺乏,宝宝出生后也会出现同样情况。这一点在孕检时是可以检查并加以改善的。

还要注意饮食的合理摄入,1岁以下一定要按照月份添加辅食,不能因为母乳良好就延迟添加,一般从宝宝3、4个月开始添加米粉、蛋黄;



5、6个月添加菜泥;6、7个月添加肝、精瘦肉;10个月左右就可以添加面汤、营养粥等,这样可以保证钙质和维生素的正常摄取。

## 枕秃是否消失并非健康标准

实际上,以枕秃是否消失,来判断宝宝是否恢复正常状态是错误的。补充维生素D和钙之后,即便低钙症状缓解了,宝宝枕秃也不会很快出现明显改善,因为临床病理状态纠正的是宝宝的低钙状态,而非长头发的问题。要以夜惊、多汗的问题是否改善来判断,一般连续正规补钙1个月再去医院复查,经过医生判断才能得出结论。

广西医科大学 黎淑贞

## 小儿也患高血压

一提起高血压,很多人就想到是中老年病,其实高血压并不是成年人的“专利”,近几年患高血压的小儿也逐渐多起来。那么,造成小儿高血压的原因又是什么呢?该如何预防?

遗传因素对儿童高血压起着重要作用,所以,父母中任何一方有高血压,孩子也就成了重点预防对象。此外,儿童肥胖也是一大原因,超过标准体重15%的肥胖儿即有患高血压的危险。

在对血压偏高儿童的饮食调查中,发现60%-70%的儿童有偏爱摄食高盐、高糖、高脂肪、低钙、低镁、低维生素与低纤维素食物的特点。

因此,防止儿童肥胖的措施,主要是控制营养过剩和增加体力活动。在饮食上,宝宝2岁后提倡饮低脂牛奶,特别是已经肥胖的儿童;稍大儿童应限制甜食,不喝含糖高的饮料,禁含油煎和高脂肪食品,鼓励多吃蔬菜、水果和粗粮。还应从小培养孩子吃清淡饮食的习惯,成人每天食盐应低于5克,儿童则减至成人的1/3以下;选择富含钙与钾的食物,因为钙与钾都有降低血压的作用。

充分的睡眠,对防范高血压很有帮助。因此,不可让孩子养成和大人一样熬夜的习惯,限制其看电视的时间。即便发现孩子血压超过正常标准,也不要大惊小怪,以免造成紧张气氛,更不可滥用降压药物。高血压病治疗特别强调个体化,孩子又有其独特的用药特点,绝不可搬用成人的一套,应带患儿去看医生,由医生制订治疗方案。

湖南省儿童医院  
危重病医学二科 张国庆

## 婴儿呼吸急促并非睡姿不好

在哄宝宝睡觉的时候,一些家长会发现婴儿出现呼吸急促的现象,可能会认为是孩子睡姿不好导致的。其实关于婴儿呼吸急促的相关问题,家长不要忽视,很可能这是孩子身体不适的一个信号,需要及时带孩子上医院检查,根据实际情况对症下药进行治疗。那么,导致婴儿呼吸急促究竟有哪些原因呢?

**先天性的呼吸急促** 有些宝宝在出生之后,家长们就会发现他的呼吸有些异于常人,经过医生的检查之后发现,原来是呼吸道发育异常,气管存在一定的问题。如果遇到这种情况,最好是等到宝宝长大一些之后,及时为其安排治疗计划。

**上呼吸道受到感染** 当婴儿出现呼吸急促的时候,妈妈需要注意是否是喂养不当造成。当一些食物碎末进入了上呼吸道,就会造成宝宝呼吸困难,出现呼吸急促的现象。

**喉头感染** 婴儿的年龄还很小,家长有可能还不知道他会不会过敏,吃什么会过敏。在这种情况下,在给宝宝喂养食物的时候,比如海鲜类这些极易过敏的食物,就很可能导致其出现过敏。食物性的过敏现象严重性可大可小,家长千万不能掉以轻心,需要赶紧帮其解决过敏问题,以缓解呼吸急促的现象。

**新生儿呼吸窘迫** 若是早产的宝宝,出现呼吸急促的现象也是比较正常的。新生宝宝呼吸系统不够完善,肺部器官的发育可能还不成熟,容易造成呼吸方面的困难。

湖南省儿童医院呼吸一科 杨娟

## 青少年突发晕厥莫紧张

14岁的初中学生明明,最近有些心慌,妈妈觉得青春期长身体,就没有放在心上,叮嘱其多休息。几天后晨起,明明突然晕厥倒地,妈妈连忙送他去附近医院检查。结果未提示任何阳性指征,医生分析明明出现的晕厥可能是与自主神经功能不稳定有关。

有研究表明,青少年自主神经调节功能欠稳定的原因,主要是与青春初期内分泌功能不够协调有关,这样容易产生对自主神经的抑制性变化,引起迷走神经兴奋占优势,使得迷走神经兴奋性异常增强,导致心动过缓和血压下降,一旦造成广泛性脑供血不足,轻者感到胸闷、心慌和全

身不适,重者就会突发晕厥。

青少年的这种因自主神经调节功能欠稳定所致晕厥,发生之前多有诱发因素,例如,过度劳累、晨起突然站立、小便急迫、精神紧张及澡水过热等。因此,青少年应当尽量避免这些诱发因素。

因自主神经调节功能欠稳定所致晕厥的预防,关键是要教育青少年养成良好的生活方式,即积极做到生活规律,保证足够睡眠;加强心理调节,避免精神紧张,压力过大;积极参加适宜体育运动,以增强体质和改善自主神经调节功能。

彭苗

## ■ 育儿心得

## 小方子助孩子驱赶寄生虫

小宝宝喜欢乱抓东西,看到什么新事物都喜欢用手拿过来玩,甚至会放进嘴巴里,这样就容易出现感染,导致肠道出现寄生虫。小儿寄生虫病主要有蛔虫、蛲虫、钩虫、囊虫等,它们会导致小儿腹部不适、影响其肠胃功能。因此,家长在生活中要时刻注意孩子的卫生,防止感染寄生虫。

首先,父母要注意教育孩子要讲卫生,要教会其饭前便后洗手的好习惯;年龄小的宝宝要注意避免让他们抓不干净的东西,

玩具、吃饭的餐具都要注意消毒;孩子的被褥、衣物也要经常消毒;日常生活中多带孩子出去走走、锻炼身体。

一旦发现孩子肠道有寄生虫时,要及时驱虫。其实,帮助孩子祛除体内寄生虫有很多小方法,家长不妨一试。

方一,将使君子炒熟,然后去壳,1岁宝宝一次服1粒,2岁宝宝一次服2粒,按年龄每岁1粒,10岁以上的孩子就用10粒,要空腹一次食用,连着食用7天,

便可轻松驱虫。

方二,取百部适量,研成细末,放小罐子密封贮存,每天3次,每次1克,用开水送服,7天为一个疗程,也可驱虫。

方三,取食醋适量(百部30克),加适量水煮沸,倒入干净的盆中,用来熏洗宝宝肛门。每天1次,连续熏洗10天。也是可以帮助宝宝轻松驱虫的好办法。

湖南省儿童医院  
危重症医学一科 黄婷婷