

宝宝指甲异常 因缺少维生素?

小儿正常的指甲是粉红色饱满的,表面光滑、有亮泽的,指甲片坚韧,指甲边缘的轮廓上没有倒刺。有一些家长对孩子的指甲非常留意,一旦发现异常时,就觉得是缺少维生素了,于是开始给孩子补各种维生素。那么,小儿指甲异常,真的就是缺少维生素吗?

指甲发白或淡红

正常的指甲颜色是粉红色的,轻按压时变白,放开后又变回粉红色,如果宝宝指甲处发白或为很淡的红色,再加上面色萎黄、皮肤干燥,眼结膜和嘴唇呈微红或发白等症状时,说明宝宝极有可能是有贫血了。这时需要给宝宝调整好饮食,6个月的小宝宝可以添加铁强化米粉,再大一些的宝宝可以适当多吃一些含铁丰富的食物,如动物肝脏、猪血、红肉类、蛋黄等,同时补充一些富含蛋白质、乳糖、维生素的食物,以促进铁的吸收;而对于含有植酸、草酸等会影响到铁吸收的食物,则最好分开食用。如果贫血比较严重,光靠饮食调节已经较难得到纠正时,可在医生的指导下服用一些铁剂。

指甲变灰、变黑

如果宝宝的指甲出现了灰色或黑

色,多半是由真菌感染引起的,所以家长平时就要注意宝宝的手卫生,保持手部皮肤的清洁干燥。如果家里其他人患了真菌感染,要尽量避免接触小宝宝,以免传染给了孩子。

指甲片韧性变差

有些小宝宝的指甲甲板比较薄脆,指甲很容易断,这种情况多是由于营养不良,尤其是蛋白质摄入不够所引起的。所以家长要注意帮助孩子改掉偏食挑食的毛病,多进食一些含蛋白质丰富的食物,如大豆及豆制品、奶类及奶制品、肉类等。

指甲边缘倒刺

如果宝宝的指甲边缘在秋冬季总是长出倒刺,有可能是天气干燥所引起的,给宝宝擦上润肤露后,倒刺很快就得到改善了。如果宝宝一直都长倒刺,就要再看看宝宝是不是体内缺乏维生素或锌等微量元素。如果是

因缺乏维生素所引起的,就要适当多吃一些新鲜蔬菜、水果等富含维生素的食物,必要时在医生的指导下服用补充剂。

甲板异常

当宝宝指甲的甲板上出现有横沟、小凹窝、纵向破裂等异常现象时,有可能是体内一些疾病所发出的信号。如甲板横沟有可能是甲母功能暂时障碍所致,在全身或局部因素影响甲母活动数天后发生,见于急性传染性疾病、药物反应外伤等;甲板出现小凹窝,有可能是宝宝患有慢性炎症性皮肤病(银屑病、斑秃等)的征兆,甲板出现有纵向破裂时,有可能是宝宝患有系统性疾病或外伤有关。所以,当发现宝宝指甲甲板出现上述异常时,最好能带到医院,请专业的医生进行诊治。

广东省妇幼保健院 柯海劲

孕期浓妆 可致胎儿畸形

胎儿畸形的发生,原因是多方面的,除了遗传、近亲婚配等有关因素外,近年来,科学家们通过调查研究,又发现了许多鲜为人知的因素,也可致胎儿畸形。

孕妈睡电热毯 电热毯通电以后,产生电磁场。在电磁场的干扰下,胎儿细胞的正常分裂会突然异变,骨细胞对磁场尤为敏感。因此,孕妇长期使用电热毯可能会生下骨畸形的婴儿。

孕妈久淋热水浴 研究显示,孕妇在42℃的水中浸泡15分钟,就会对胎儿的中枢神经系统产生极大的危害。淋浴时的热水被喷射分解成无数颗细小微粒,产生大量水蒸汽,使水中的有害化学物质加剧挥发。孕妇若长时间热水淋浴,不仅有害自身,而且会给胎儿带来严重不良后果。

误服药物 目前约有2%-3%的先天性畸形是由药物所引起的,容易引起畸形的药物包括男性激素、酒精、某些抗生素(如四环霉素)、抗凝血剂、抗癌药物、镇定剂等,但不是所有的上述药物,均会造成胎儿畸形,只是几率高低的程度。这些药物影响所造成的畸形不尽相同,但常发生在脑部、心脏血管、颜面和泌尿生殖系统。

孕期浓妆 有的妈妈很爱美,怀孕之后依然是改不掉化妆的习惯,认为不化妆不敢出去见人。对胎儿畸形发育所产生不良影响的主要是化妆品中含的砷、铅、汞等有毒物质,这些物质被孕妇的皮肤和黏膜吸收后,可透过血胎屏障,进入胎儿血循环,影响胎儿的正常发育。

湖南省儿童医院
胎儿与新生儿外科 夏佳

■ 喂养宝典

孩子不吃早餐成绩差

有研究发现少年儿童营养素摄入不足的主要原因往往是因为不吃早餐或早餐质量不好。这种不健康的行为还会影响他们的认知能力和学习成绩。吃早餐的儿童短期记忆能力、数学测试成绩好于没有吃早餐的小学生;早餐摄入能量充足的小学生的身体耐力、创造力、加法运算和数字核对的逻辑判断能力均优于能量摄入不足的小学生,早餐吃得好的学生比不吃早餐或早餐质量不好的学生精力充沛、思考问题积极。不吃早餐或早餐质量不好,上课会出现精神不集中、疲劳的现象,学习效率明显下降,情绪

低落,甚至诱发低血糖,出现头晕、脚软等症状。另外,经常不吃早餐还容易引发胆囊炎和结石。

此外,还有研究发现,早餐如果吃不好,吃零食的机会就多了,尤其是油条、鸡蛋灌饼、炸鸡腿等油炸食品,过高的热量可能引起内分泌紊乱,导致性早熟。此外,早餐营养摄入不足,严重时导致营养缺乏症,如钙、铁、锌缺乏,出现缺铁性贫血等。因此,父母一定要重视儿童的早餐,要让孩子吃饱、吃好。

河南省焦作煤业集团中央医院
主任医师 是明启

■ 育儿心得

别被新生儿黄疸报告单吓懵

小敏前几天刚做妈妈,她老公特别高兴,产后第5天正准备接她和孩子出院,一张新生儿黄疸检验报告单却使夫妻俩产生了恐慌。原来,小敏孩子的新生儿黄疸检查报告单显示:总胆红素202.3umol/L(微摩尔/升)(正常值3.4-17.1umol/L),间接胆红素194.0umol/L(正常值1.7-15umol/L),均高出正常参考范围十几倍。看到这张报告单,小敏一家吓懵了:孩子能吃能睡,只是皮肤稍有些黄而已,怎么检验结果较正常差这么多呢?

其实,大部分新生儿在出生后一周内会出现皮肤黄染,这主要是由于新生儿胆红素代谢的特点决定的。如果黄疸的程度较轻,即足月儿不超过204umol/L即12mg/dl(毫克/分升),早产儿不超过255umol/L(15mg/dl),且孩子除了皮肤黄染外,在食欲和精神方面都没有什么影响,属于生理性黄疸。家长不必过分紧张。生理性黄疸一般在新生儿出生后2-3天开始出现,4-6天达高峰,7-10天以后逐渐消退,一般在一个月

内症状就会自动消除。

但是如果因新生儿肝炎、新生儿溶血症和新生儿败血症等疾病导致的病理性黄疸,孩子在出生24小时之内就会出现皮肤黄染,通常还又哭又闹又拒奶,这种情况下家长必须尽快带孩子到医院接受检查、治疗,若不及时诊断、及时治疗,胆红素则可能进入孩子颅内引起“核黄疸”,除可造成神经系统永久性损害外,严重的甚至会死亡。

湖南省儿童医院主任检验师
莫丽亚

“肝炎”宝宝 原是尿路畸形

9个月大的睿睿,在他半岁时体检,查肝功能发现转氨酶明显升高,之后数次复查都有异常。医生最初诊断为婴儿肝炎综合征,做了乙肝、丙肝、巨细胞病毒等多项容易引起肝炎的病因检查,但一直未找到病因;同时也给睿睿用了护肝降酶的一般治疗。小睿睿的转氨酶仍然时高时低,这次妈妈带他至湖南省儿童医院就诊,住进了肝病中心。

医师仔细了解了睿睿的病情,发现睿睿平时比较爱哭吵,尤其解小便的时候明显,且小便看起来有些浑浊和泡沫。通过检查尿常规和尿培养,确定了睿睿有尿路感染。医生进行了进一步的静脉尿路造影和泌尿系CT的检查,终于发现“罪魁祸首”——输尿管畸形。原来是尿路畸形引起反复泌尿系感染,导致肝脏损害出现转氨酶升高。经过手术纠正尿路畸形、控制感染后,睿睿恢复健康。

输尿管畸形是最常见的泌尿系畸形之一,女性多于男性,常为双侧,分为不完全性和完全性两类。不完全性输尿管大多无临床症状,完全性双输尿管畸形有2个输尿管芽,形成了两根完全独立的输尿管和肾盂,两根输尿管均开口于膀胱或一根开口于膀胱,另一根异位开口于尿道或泌尿系统外,多数有尿路感染症状。

婴儿由于其生理的特殊性,一些疾病的早期症状隐匿,且不能通过语言表述,常常被忽略而漏诊。因此,婴幼儿定期体检必不可少,尤其是全面的体检。

湖南省儿童医院肝病中心
副主任医师 唐莲