

■儿保频道

6-24 月幼儿合理补“锌”

“孩子挑食、厌食，怎么办？——补锌啊”、“孩子不吃饭，补锌是关键”，这些是人人熟知的广告语。难道孩子不好好吃饭，都是因为缺锌吗？在医院儿科门诊，医生也经常听到家长询问的这些“锌”事。究竟宝宝缺锌吗？

“锌缺乏是一种世界范围内的营养缺乏病，但现今的生活条件下，真正缺锌的孩子其实并不多。”全军儿科疾病诊治中心、福州总医院儿科主任医师任榕娜介绍说，锌是人体必需的微量元素之一，对于孩子的成长发育很重要，一旦缺锌会让儿童出现生长停滞、身体瘦弱、食欲不振、体重不增加等。严重时，甚至会导致肝脾肿大，智力发育落后以及“侏儒症”。同时，也会影响身体维生素A的代谢和正常视觉发育，以及影响神经系统的结构和功能。

临床上，处于辅助食品添加期的6-24个月的儿童、早产儿或低出生体重儿、反复腹泻、感染、发热的儿童，都是锌缺乏的高危人群。一般认为，足月健康出生体质婴儿在出生最初几个月，因母亲初乳含锌量高，且生物利用率也高，加上婴儿体内储存，大

致能维持锌的代谢平衡。但随着生理性的母乳锌水平下降以及锌储存耗竭，婴儿4-6个月，母乳锌水平降到最低，必须由奶类以外的辅助食品来补充。婴儿辅助食品添加期，常以婴儿米粉等植物性食物为主，不仅含锌量低，且生物利用率也低，容易出现锌缺乏。

食物中含锌不足为锌缺乏的主要原因。因此，首先鼓励母乳喂养，注意孩子饮食结构的合理平衡，粗细混合、荤素搭配；同时，教育孩子养成不挑食、不偏食的习惯。含锌丰富的食物主要是海产品，如牡蛎、干贝、瑶柱等，特别是带壳的海产品。坚果类食物（如核桃、杏仁、芝麻等）以及动物内脏（比如动物肝）的含锌量也都比较高，可以磨碎加入到孩子的辅食中。其次，选择口服补锌，常用的有葡萄糖酸锌、

硫酸锌、醋酸锌等。

当孩子出现生长缓慢、反复感染、食欲下降、皮疹等疑似锌缺乏表现时，家长务必带宝宝去医院就诊，由儿科医生结合孩子的病史、表现症状、饮食情况，以及相关检查综合来确定的。

任榕娜最后强调，补锌过量也会对肝造成损害，严重者会有黄疸性肝炎的表现，过量的锌还会干扰铜、铁和其它微量元素的吸收和利用，损害免疫功能。

吴志 李政



■育儿心得

大手牵小手 小心牵拉肘

小儿桡骨小头半脱位又称之为“牵拉肘”，多见于1-4岁幼儿，偶见10岁左右儿童。在亲子间大手牵小手的时候，最易导致牵拉肘，家长应予以高度重视。

准确来说，导致宝宝牵拉肘的原因有以下几种：宝宝要跌倒的时候，家长猛然拉住宝宝的手部；家长牵拉宝宝的双手打悠悠；家长给宝宝穿衣服的时候，生硬地将小手从袖口中抽出；像提东西一样，拉着宝宝的小手走路或者上下楼梯。

当宝宝出现牵拉肘时如何处理？要知道牵拉肘均是因为牵拉不当导致的，所以，除此之外的损伤不可轻易被判定为牵拉肘而尝试自行复位，尤其是因为宝宝跌伤而致使手臂无法活动。此种情况均不是牵拉肘，此时倘若进行手法复位，就会出现危险，如骨折错位加大等。正确的做法是，去医院进行详细检查。

孩子牵拉肘在医院接受复位之后，通常不需要固定或者其他治疗，但要避免近期再次牵拉，要不然非常容易变为习惯性脱位。也就是说，非常轻微的动作就会造成再次脱位，到8-9岁之后，当桡骨基本发育成熟后，很少再发生脱位。

对于如何防止孩子出现牵拉肘，家长要学会正确牵拉幼儿上肢。正确姿势为：家长抓住宝宝肘关节或者上臂部位，尽可能不要直接牵拉宝宝的手部。对于1岁幼儿，家长要将双手放在宝宝腋下，练习走路，不可牵拉手臂练习。

湖南省儿童医院骨科 罗韵

为什么天越热 孩子越易感冒

突如其来的感冒，常让不少孩子在大热天频频中招。天越热孩子越易受凉感冒，这是为什么呢？

孩子感冒可从内部和外部两个方面找原因。导致孩子夏秋感冒的内因有：其一，婴幼儿的自身免疫力尚未完善，导致其容易患感冒。其二，婴幼儿的生理特点也决定其容易患感冒，如鼻腔比成人短，无鼻毛，粘膜柔嫩，血管丰富，遇到轻微感染，就会有种种感冒症状出现；咽鼓管较宽、直、短、呈水平位，故鼻咽炎易侵犯中耳，引起中耳炎等。

外因则有各种病毒和细菌，能引起上呼吸道感染。环境因素也是导致儿童感冒的诱因，在高温季节，孩子的衣着单薄，汗腺敞开，如果突然进入有空调的室内或车内，会使皮肤血管收缩，汗腺孔闭合，交感神经兴奋，内脏血管收缩，胃肠运动减弱，从而导致腹痛腹泻、鼻塞、咽喉痛等症状。另外，宝宝出汗后如果马上用冷水洗澡，也会诱发感冒。

天越热，孩子越易感冒。因而在炎热的天气里，不能因一时爽快而超速降温；一般情况下，室内与室外温度之差不超过7℃。如果长时间呆在有冷气设施的地方，一定要给孩子穿上薄长袖衣裤，到了室外再脱掉。此外，要注意带宝宝进行适宜的户外活动，保证其充足的睡眠。

湘西民族中医院副主任医师 黄丽霞

从容应对新生儿头皮血肿

新生儿头皮血肿是较为常见的症状，也是年轻父母非常关心的话题。新生儿头皮血肿主要发生在难产、胎头吸引术或产钳助产时，有时也会出现在正常生产中。原因为颅骨膜下血管破裂出血导致血液局部滞留形成的，血肿高出皮肤、边界较为清晰，一般出生后2-3天较为明显，在没有感染的情况下可逐渐消失。当发现新生儿头皮血肿时，父母当学会从容应对。

新生儿头皮出现血肿，一般表现为顶部呈半圆形且表皮肿胀，此时如果没有受到感染无需进行特殊处理，3-5天后即可消失。如果新生儿由于帽状腱膜下血肿引起头皮血肿，一般有出血量大、血肿范围广等特点，且头部出现明显肿胀。此时可采用压迫颞浅动脉，若有效则结扎该动

脉可适当缓解，但若宝宝出现面色苍白、心跳加速时应寻求医生帮助。

对于难产婴儿则一般会出现骨膜下血肿，且很大比例会伴有颅骨骨折现象，表现为皮肤光滑、边界清晰且触摸有波动感。如果2-6周末出现明显症状减轻，则要在无菌条件下进行血肿穿刺抽出积血，否则易演变为骨囊肿。

新生儿头皮血肿一般在家中即可护理，保持宝宝皮肤清洁防止继发感染。出生后一周内，可用小毛巾在冷水中浸湿敷在血肿部位，一周后改用局部热敷以促进血肿周围血液循环加快血块的吸收。但在冷敷、热敷过程中应密切关注宝宝状况，出现异常，立即停止并寻求医生帮助。

湖南省儿童医院 唐娥

■喂养宝典

警惕小儿夏季“冰箱病”

天气越热，家庭中与冰箱的接触也就越密切。但是冰箱长期储存食物若不定期清洁会有各类细菌滋生，且宝宝过多进食冷饮或食物很容易造成胃粘膜损伤，同时也会受到病菌等的侵害，影响胃肠道消化、吸收功能。因而“冰箱病”需要引起父母足够的重视。

宝宝“冰箱病”一般包括：从冰箱中取出的食物温度过低导致宝宝头部及胃部血管痉挛，进而产生头痛、胃炎等症状；冰箱中存在的病菌等侵害宝宝肺部及肠

部，导致肺炎、腹痛、腹泻等症状。那么，怎样让宝宝快乐过夏季，远离“冰箱病”呢？

首先，冰箱内熟食和生食不要混放，最好用塑料袋进行封装，一般熟食要放在有盖子的容器中防止交叉感染；同时食物在放入冰箱前应尽量清洗彻底并将水沥干。

其次，要常保持冰箱内食物的新鲜，存放时间过长甚至腐败变质的食物应尽快清理，若继续放在冰箱中将污染其他新鲜食物。

此外，定期对冰箱进行清洗，夏季应尽量保持每周一次。

其三，在冰箱中冷冻或温度过低的食物拿出来后，不要让宝宝立即食用，应稍微放置一段时间等温度上升后再食用，避免低温伤害到宝宝食道或肠胃。

最后，冰箱内的食物不应放置过满、过紧，要保留足够的空隙以便于冷空气对流让食物保持新鲜，并注意减少开门次数和时间避免细菌等进入冰箱。

湖南省儿童医院 董林