

“蓝眼睛”： 儿童缺铁性贫血的信号

今年2岁的丹丹，近半年来一直胃口不太好，还有一点爱挑食，故长得比较瘦弱。一天早上妈妈为她洗脸时，偶然发现她的眼睛与其他孩子的有点不一样——微微发蓝（俗称“蓝眼睛”）。问她有没有不适感，丹丹也说不清楚，于是妈妈就带她去了医院。经过血液微量元素化验等全面检查后，丹丹被确诊为“缺铁性贫血”。

为什么缺铁性贫血 会使孩子巩膜发蓝？

这要从人的生理上说起。在正常情况下，黄种人的眼白（医学上叫“巩膜”）为灰白色，它是由胶原组织组成的，而体内的铁元素是合成胶原不可缺少的重要辅助因子。如果体内缺乏铁元素，势必造成胶原合成不足，巩膜就会变薄，无法有效遮掩眼球内棕黑色的脉络膜（主要是营养眼球，并有遮光、保护视觉及调节视神经作用），在自然光下看去，就呈浅蓝色了（蓝色越深缺铁性贫血越严重）。

因为，儿童贫血本应具备的皮肤粘膜苍白表现，往往迟于眼巩膜发蓝的出现。所以，抓住“蓝眼睛”而尽早正确治疗及饮食调理，是防治儿童缺铁性贫血的关键。

儿童缺铁性贫血的原因

缺铁性贫血是人类一种好发多发病，尤以儿童最多见。造成小

儿缺铁性贫血的原因主要有以下几个方面：

1、先天储铁不足。胎儿从母体中获得的铁以妊娠最后三个月为最多，故早产、双胎或多胎、胎儿失血和孕母严重缺铁等均可使胎儿储铁减少，导致其出生后发生缺铁性贫血。

2、铁的摄入不足。人乳、牛乳和谷物中的含铁量非常低，如不及时给婴幼儿添加含铁较多的辅食，就容易引起缺铁性贫血。宝宝挑食或偏食，营养不全面也容易导致铁吸收不足。

3、婴儿对铁的需求量大。婴儿生长发育较快，随着婴儿体重的增加，其血容量和血液中的血红蛋白也要大大增加，这就需要更多的铁。

4、铁吸收障碍。食物搭配不合理可影响小儿对铁的吸收；还有小儿经常腹泻，不仅会影响对铁的吸收，还会增加铁的排泄，于是引起体内铁的不足而发病。

5、铁的丢失过多。肠息肉、美克尔憩室（小肠的一种先天性畸形）、钩虫病、膈疝等疾病可导致小儿慢性失血，引起其铁的流失过多，从而造成缺铁性贫血。

多方面防治儿童缺铁性贫血

儿童缺铁性贫血重在预防。首先是提倡母乳喂养，其次改进婴儿的哺乳方法，适时增加适当的辅助食品。还要讲究食品多样化，要做到合理搭配，保持营养全面、均衡。

如果宝宝平时有饮食不正常、消化不良或经常慢性腹泻等，要积极查找原因。肠道有慢性失血等原发病的小儿，要积极配合治疗。

宝宝一旦被诊断为缺铁性贫血，家长也不必过于紧张或担心，应根据病情轻重在医生的指导下科学口服铁剂（如硫酸亚铁或右旋糖酐铁等）治疗，通常会很快得到康复。

浙江省平阳县凤巢卫计服务中心
副主任医师 陈日益

如何判断幼儿 O型、X型腿是否正常

洋洋刚满一岁，才学会走路没几天，但细心的妈妈却发现洋洋走路时双膝不能靠拢，双腿也不直。她十分担心这就是大家常说的“罗圈腿”，便赶紧带洋洋去医院骨科就诊。但医生告诉她，这属于正常的生长过程，不是异常表现。

其实，婴儿出生后都是O型腿（即膝内翻），这种情况是正常的，无需任何处理。随着孩子生长约在1岁半至2岁时，O型腿就会自然变直，这一个过程称为生理性膝内翻，但是O型腿随着孩子的成长会变直，继而慢慢出现X型腿，而且X型腿逐渐加重，大约在3-4岁时最明显。之后随着孩子生长发育又慢慢变直，直到7岁左右，下肢的发育趋于稳定，这个过程称之为生理性膝外翻。但是下肢发育稳定后，腿仍不完全是直的，仍有少许外翻，这也是在正常范围内。

如何判断孩子的O型腿不是异常的呢？首先，家长要注意孩子下肢的外观表现与年龄是否相一致，2岁以内的儿童应该是O型腿，2岁以后的儿童应该是X型腿。其次，要结合孩子生长发育的其它方面的情况，比如身高和同龄儿童相比是否有异常、家中是否有家族遗传病史等。另外，要观察在这个生长发育的过程中，双腿是否对称、等长。这些情况再结合X线片的表现就能基本判断是否有异常。

如果2岁仍有明显的O型腿，就要以半年为一个周期，期间X型腿或O型腿逐渐加重、双下肢不对称等就要定期门诊随访观察至6-8岁，如果8岁以后仍有较明显的异常或持续进展，则要考虑骨科治疗。

湖南省儿童医院骨科 刘秀芳

■ 喂养宝典

婴幼儿期吃这几种食物健脑

宝宝大脑发育需要多种营养，其中蛋白质类营养最为重要。在婴幼儿期供给足够的营养素，为脑细胞的增加和功能的分化提供必需的物质，将对宝宝大脑发育和智力发展起到重要作用。那么有益宝宝健脑的食物有哪些呢？

鸡蛋 主要含有宝宝身体必需的8种氨基酸、丰富的卵磷脂以及钙、磷、铁等，有益于宝宝大脑的发育。家长可选择多样化制作鸡蛋与其他菜组合，如鸡蛋青菜泥等。同时，因为鸡蛋不易消化，一次不要给宝宝吃太多，制作也要精细。

香蕉 香蕉能帮助宝宝大脑制造一种化学成分血清素，这种物质能刺激宝宝神经系统，对促进宝宝大脑的

功能大有好处。新鲜水果要多吃，香蕉营养丰富，但要注意使用量，不要因为过量食用而影响宝宝正餐食欲。

苹果 苹果含有丰富的锌，可增强宝宝记忆力，促进宝宝思维活跃。苹果是营养、功能都很全面的水果，家长可选择做苹果泥或苹果沙拉等给宝宝食用。

核桃 核桃中所含脂肪的主要成分是亚油酸甘油酯，这种油脂可供给宝宝大脑基质的需要，而其含有的微量元素锌和锰是宝宝脑垂体的重要成分，可帮助宝宝健脑。坚果可以多给宝宝吃，但家长要注意的是，先将其磨碎或制酱后再给宝宝食用，一次的量同样不宜过多。

湖南省儿童医院 潘姿

别把早掉牙和 性早熟同论

“八岁八，掉狗牙”，这句谚语，生动地道出了孩子在七八岁时经历的乳牙脱落、萌出恒牙的过程。但现实中，越来越多的孩子乳牙脱落时间提前，甚至5岁时就会掉“小狗牙”，这很多家长担心孩子会性早熟。

其实，现在大多数父母特别注重孩子的饮食健康和体育锻炼，孩子的身体素质普遍提高。而乳牙早脱与营养、个体差异、遗传因素等有关。

除了以上因素外，外伤磕碰和龋齿也是形成孩子乳牙早脱的另一个人为因素。到医院诊治的儿童中，龋坏造成的乳牙早脱较常见。龋齿会破坏牙根部位的骨头，影响恒牙的牙根发育。孩子啃咬坚硬的食物时，会造成恒牙松动，甚至脱落。因此，家长平时除了做好预防工作外，一旦发现孩子有虫牙，应尽早治疗。

另外，如果孩子因饮食精细、咀嚼不够形成了双排牙，应立即拔掉乳牙，以使恒牙能够正常萌出和整齐排列。

孩子的乳牙一般有20颗，恒牙为28颗。只要孩子在6岁左右萌出“六龄齿”，即可视为发育情况正常。至于换牙时间提前，目前尚未有科学研究证明与性早熟有关，因而家长不必过于担心。

刘姿含

为何宝宝没吃糖也长虫牙

近段时间，米宝妈妈有件烦心事，原来她为了预防孩子长虫牙，从来不敢在家放糖果，可最近她发现4岁多的米宝牙齿发黄发黑，去医院诊治医生说是长虫牙了。她很纳闷：米宝没吃糖为啥还长虫牙？

虫牙又称龋齿、蛀牙。其实，平常大家口中的“吃糖容易长虫牙”中的“糖”并不单指糖果，而是指含有糖分的物质，如配方奶、饼干、碳酸饮料、大米等含糖量高的食物，特别容易停留在

牙齿表面发酵产生酸腐蚀宝宝的牙齿。另外，遗传、不爱刷牙、刷牙时间短次数少、夜奶频繁、宝宝身体出现问题导致牙齿在发育过程中缺钙等因素，也会导致宝宝长虫牙。

龋齿按照程度轻重分为5度：牙釉质龋、牙本质浅层龋、牙本质深层龋、残冠、残根。如果牙齿表面呈现灰白色菌斑，没有形成龋洞，属于轻微龋齿，医院一般会用小毛刷把牙齿表面清理干

净，然后涂氟即可。若牙齿已形成龋洞，需要采用牙科器械把龋洞里的饭屑、糖果屑、龋坏组织等物质清理出来，再用牙科材料进行充填，并不需要做手术。

如果宝宝牙冠大部分被破坏、牙髓感染，需要做根管治疗。若宝宝乳牙龋洞较大，无论是否伤及牙神经或牙髓，都需要采用透明冠或金属预成冠进行修复牙齿外形工作。

山东省济南市第五人民医院
张洪军