

# 节假日里宝贝吃零食 更要排除安全隐患

临近春节,家里随处可见各种零食,对于“吃货”小宝宝来说,这是最值得高兴的事了。但年幼的宝宝肠胃脆弱、咀嚼能力差,有些食物,多吃不但对身体不好,甚至有些危险。家长一定要多留心,特别是以下几种食物。

## 硬而光滑的零食

硬而光滑的零食,比如整颗坚果、花生、硬糖等,过年时孩子会经常吃到,然而,这类食物对于幼儿有不少潜在的危险。美国儿科学会表示,孩子一般在4岁之前都无法掌握咀嚼的技能,所以他们很有可能尝试把食物整个(块)吞下。整块硬吞容易出现食物卡喉,导致窒息。所以,强烈建议不要给年幼的孩子吃硬而光滑的食物。

## 小而圆的水果

圣女果、葡萄等都是营养丰富和美味的水果,特别是这些水果口感偏软,很多妈妈觉得它们非常适合刚长牙的宝宝。然而,这些小而圆的水果并没有想象中的简单。宝宝的咀嚼能力不完善,非常有可能整颗吞进,刚巧这种小而圆的水果又非常容易卡在气管里引起窒息。建议妈妈先把它们切成数块再给宝宝食用,多了点麻烦,却也少了几



分隐患。

## 橡皮糖、软糖

橡皮糖、软糖是很受宝宝欢迎的一种零食。但是,这类零食一旦被孩子误吞,可能造成非常可怕的后果:将软糖误吞下去,无论是卡在咽喉部还是气管里,都会产生周围神经肌肉组织的收缩运动,从而会将异物越卡越紧,导致窒息。两岁以内的婴幼儿很容易分心,在被大人逗笑的过程中,极易出现机体组织运动的不协调,比如在嬉笑中误将异物吞下去。

## 巧克力

过年大家会买点巧克力,但巧克力真不是一种理想的零食,特别是对于3岁以下幼儿。首先巧克力

含脂肪多,却不含能刺激胃肠正常蠕动的纤维素,吃多了会影响胃肠道的消化吸收功能。其次,巧克力含有咖啡因,虽然含量没有茶和咖啡多,但是宝宝的神经比较敏感,多吃也会使他不易入睡和哭闹不安。其三,黏牙的巧克力还会发生蛀牙,并使肠道气体增多而导致腹痛。

## 果冻

果冻也会造成幼儿噎住窒息,这是因为果冻一类的胶状食物,容易被呛进呼吸道。因而要注意,3岁以下的小孩不能吃,大一点的孩子必须在父母的看管下食用。吃果冻多还容易降低孩子的食欲,影响营养素的平衡吸收;其中还含有人工合成色素和香精,多食也不利于健康。

## 学会照顾 噬血细胞综合征患儿

噬血细胞综合征亦称噬血细胞性淋巴组织细胞增生征(HLH),是一种由多种原因造成自然杀伤细胞(NK)细胞毒淋巴细胞(CTL)功能缺陷,引起大量炎性因子释放,造成机体巨噬细胞T淋巴细胞活化及脏器、组织损伤的一组临床综合征。

嗜血细胞综合征常见于婴幼儿,临床表现有特征性,但缺乏特异性。特征性表现在:持续发热、肝脾大和血细胞减少,淋巴结大、黄疸和中枢神经系统症状如颅神经瘫痪或抽搐。发病时1/2患者伴有感染,病原菌包括:EB病毒、腺病毒、乙肝病毒、疱疹病毒等。

照顾噬血细胞综合征患儿,需要了解以下几点:

1. 持续发热患儿给予高热护理,禁忌酒精擦浴,两次退烧药间隔在4小时,防止高热惊厥的发生。

2. 病情发展迅速,出现凝血功能异常且血小板极低,保持患儿卧床休息,避免哭闹和磕碰,密切观察活动性出血表现,警惕颅内出血的发生。

3. 病情凶险,密切观察孩子的血象波动,对三系进行性下降患儿,应高度重视,配合医生积极支持治疗。

4. 给予高蛋白、高维生素饮食,多饮水,食物易消化、新鲜、煮熟为原则。

李昭文

## 延伸阅读

## 异物卡喉 紧急施救

上面列举的零食,尽量不要给幼儿食用。当然,在不可避免的情况下,当宝宝出现了食物卡喉窒息时,家长要懂得及时采取以下急救措施:

第一步,用手指抠催吐。把手指伸到宝宝的喉咙深处,按压舌根来催吐。

第二步,大人坐在有靠背的椅子上,跷起二郎腿,让宝宝俯卧趴在腿上,头低一点,膝盖顶着宝宝的胃,用空心拳从下往上快速叩击宝宝背部两侧,一分钟100次左右。注意避开脊柱和腰两侧的肾区。

如果宝宝在3岁以上,能独

立站稳,还可以采取站姿。让宝宝上身略向前倾,大人用双臂从身后将宝宝拦腰抱住,同时右手握拳,左手则按压在右拳上,两个大拇指顶住胃,猛烈而迅速地往上顶。

1岁以内的宝宝,可以直接倒提拎住他的双腿,用空心拳拍后背。

家里如果有2个人,一个人紧急处理,另一个人拨打120。一般卡得不深的气管异物在家里拍拍背就咳出来了。如果3分钟还不见效,估计是卡得比较深,要赶紧上医院。

常宁市中医院 白洁

## 儿保频道

## 宝宝发热 别忘了查尿

对于2岁以内的宝宝来说,发热最常见。有的父母发现宝宝出现发热症状后,会喂服感冒药;有的人会立即带宝宝前往医院治疗;还有的人会选择中医治疗。无论哪种治疗方法,父母都会表现出紧张、焦虑,希望宝宝快快好起来,但对于发热的原因却不够重视,特别是那些表现为单一发热症状,并不伴呼吸道或消化道症状的宝宝而言,可能发热的病因并不简单。

婴幼儿相对成人而言,易患

泌尿系感染,这主要是婴儿的生理解剖因素和环境因素所决定的。婴幼儿尿路容易发生逆行感染,由于经常使用尿布或穿开裆裤,尿道口常受粪便和其它不洁物的污染,可以说,大肠杆菌、变形杆菌及金葡菌等多种病菌就堆积在尿道口周围,寻找可乘之机。婴儿,特别是女孩尿道短,括约肌功能差,细菌易沿尿道上行至膀胱,造成膀胱感染或肾盂感染;再加上婴幼儿自身免疫不健全,防御能力差,不仅易引起上行感

染,还可能由于易患上呼吸道感染、肺炎、菌血症等而导致下行感染尿道。因此,对于如果婴儿常有不明原因的发烧伴生长迟滞或体重减轻,或有找不到原因的哭闹、呕吐等,要想到泌尿道感染。

对于小婴儿同时要注意观察更换尿布的次数是否增多,每次排尿量是否减少,尿是否变浊等,并应送尿化验,即可判断是否尿路感染。

武汉市儿童医院肾内科 方建

## 育儿心得

## 孩子摔伤膝 如何判断轻重?

王女士家儿子上四年级了,平时喜欢到处玩耍,在家里也是蹦蹦跳跳的。前几天下雪,道路结冰她儿子不小心把膝盖摔破了,疼了好几天。王女士很担心,不知道如何判断摔伤的轻重,便四处咨询。

膝关节是人体运动最重要的关节,跑、跳、蹲等动作都需要膝关节的配合才能完成。在日常运动中,膝关节也是最容易受伤的部位之一,常见的损伤有四种:

第一,前交叉韧带断裂。这是最常见的膝部严重运动伤害,约半数是在打篮球抢球时扭到膝盖,有时会听到声音。这时,膝关节会很快肿起来,膝盖也无法完全伸直,只能弯曲在30度左右,更不能踏地走路。

第二,内侧韧带损伤。如果受伤时,膝盖呈外翻姿势,常会伤到腿部内侧韧带,伴有疼痛、压痛及淤血现象。

第三,半月板破裂。常发生在跳跃落地时,膝盖稍微偏内或外侧着地,疼痛程度较轻,可以走路,关节有时会轻微肿胀,但很快消失。如果破裂碎片较大,碎片会卡在关节中间而致膝盖不能动弹,将膝盖稍微扭一下就好了。半月板破裂并不会太会造成运动障碍,但是跑跳时,会感到关节内侧或外侧疼痛。

第四,关节软骨破裂。如果膝关节股骨及胫骨的关节面撞击太厉害,可能造成软骨破裂,也会造成关节血肿。

如果不小心导致膝关节受伤,不要来回屈伸患处,而应伸直腿,及时冰敷,可以减轻疼痛及肿胀。若摔伤严重,疼痛难忍,需及时上医院处理。此外,运动时或在雪天出行,最好使用膝关节护具。

湖南省儿童医院骨科 易银芝