

# 偏食的孩子冬天易感冒,而近半宝宝有不同程度的偏食 请让宝宝玩食物,就不易偏食

## “一闻,二玩,三吃”——这是宝宝熟悉食物的三部曲

很多家长都知道孩子偏食可能导致营养不均衡,却不知道这也会导致抵抗力变差。湖南省健康教育协会特聘专家周恩立指出:偏食是造成3-6岁儿童发生反复呼吸道感染的重要影响因素之一。

■记者 邢云 通讯员 叶赛 实习生 贺沙

### 一半宝宝有偏食问题

据统计,目前我国近一半的宝宝有不同程度的偏食,原因在哪里呢?

长沙安贞妇产医院院长黄明慧告诉记者:首先,妈妈在孕期和哺乳期间对食物的喜好度,会影响宝宝对食物的接受度,宝宝更熟悉和乐意接受妈妈所食食物的味道;

其次,宝宝在接受新食物前有一个很长的适应期,但有75%的妈妈在宝宝“拒绝”5次,甚至只有一两次后,就误以为宝宝以后再也不会喜欢这种食物,忽略了宝宝对食物的熟悉过程。

最后,宝宝在尝试熟悉某种新食物前,会反复观察和尝

试食物,“一闻,二玩,三吃”,但很多妈妈都不太了解宝宝的这种行为,阻止宝宝把玩食物,从而妨碍了宝宝熟悉新食物。

一般来说,1到7岁的宝宝更易偏食,这也正是他们生长发育的黄金阶段,因此偏食会引发很多危害,如营养不足、不均衡会导致生长发育的各种问题,他们的体重、身高,甚至智力都可能比正常宝宝低。

“而且,由于不能从饮食中获取充足营养,偏食的孩子抵抗力也不如正常的孩子”。

此外,营养不良的宝宝更容易形成极端性格,而家长的过度施压更可能导致关系紧张。



偏食的孩子会导致饮食营养不均衡。

### 2 扩大孩子食物选择面

周恩立指出,偏食的孩子会缺乏两个“7”,一个是“7”类膳食摄入不全,即肉、鱼、蛋、奶、蔬菜、水果、谷类吃得少,面临多种营养素缺乏;另一个是“7”种维生素矿物质缺乏,即维生素C、D、E、叶酸、钙、铁、锌的明显缺乏。

要规避宝宝偏食带来的健康风险,专家提醒要“行为+营

养”双管齐下。纠正孩子偏食不能急于求成,要给偏食的孩子提供健康的饮食和选择食物的自由,有意扩大宝宝对食物的选择面,尽可能让宝宝尝试新食物,也可选择专门针对偏食孩子的全营养配方奶粉如惠氏膳儿加等。

从现在做起,纠正宝宝偏食习惯。

### 准妈妈慎用电热毯

专家提醒

冬季寒流来袭,很多准妈妈喜欢用电热毯之类的电器保暖。20日,长沙市岳麓区的刘女士就打来电话,说她天生体寒,冬天一到,晚上就得靠电热毯提供热量。可如今她身怀六甲,就是不知道电热毯会不会辐射太大,影响到胎儿的正常发育。

长沙安贞妇产医院院长

黄明慧提醒,电热毯通电时,虽然电流微小,但同样会有电压作用于人体,“绝对有辐射”。而且孕妇经常使用,还会对胎儿造成影响,能不用尽量不要用。如果一定需要则可以在床上铺一层毛巾被,把电热毯放在下面,切不可让电热毯直接接触皮肤,最好等睡觉时关掉电热毯并拔掉插头,这样可以尽可能地减小辐射。

# 治,怕影响胎儿;不治,全家难受 妊娠期更易患肛肠疾病

### 【案例】 孕期患痔疮一家人忧心

杨女士今年27岁,经过了十月怀胎,上周初为人母、本该无比温馨和幸福的她,却被肛门的一阵阵剧痛折磨着。她说怀孕前有点便血,以为是上火,都不知道是患了痔疮,而且肛门疼痛剧烈,怕影响肚里的孩子,不敢乱用药,怀孕期间,饱受折磨,一家子人也跟着忧心忡忡。

### 【分析】 女性生理原因更易患痔疮

彭小燕说,由于女性盆腔

生理解剖的特殊性,肛门直肠部所承受的压力比男性大,对肛门直肠的功能、局部血液循环均易产生不良影响,痔疮的发病率女性比男性高。

“女性怀孕后很容易疲劳,活动量大大减少,身体重量会更加集中,加剧淤血程度,血液回流困难等都是加重或诱发痔疮的重要因素”。为使腹中胎儿不受影响,孕期女性一般不乱用药,医生也不敢给怀孕女性轻易下药,有痔疮也只能忍着。

### 【提醒】 重在预防和自我调节

彭小燕告诉准妈妈们,妊娠

期痔疮重在预防和自我调节,正确的坐、立、饮食及调养方法,可有效地缓解症状。

在养成良好饮食习惯的基础上,可以每天早晚进行一次提肛运动,每次30下,有助于肛周组织的血液循环,可以避免痔疮的发生。还要经常保持肛周的清洁,每晚进行10分钟的温水坐浴。此外,还要做到生活规律,养成良好的排便习惯,去厕所时不要读书看报。

此外,准妈妈如有任何肛肠类疾病的疑问,均可拨打0731-82820666进行专业咨询,也可登录www.csgt120.com与专家直接交流。 ■通讯员 史慧 记者 邢云

### 经济信息

### 冬季勿忘“温暖”关节

中南大学湘雅医院风湿科左晓霞教授介绍,类风湿关节炎属于自身免疫疾病,患者的免疫系统攻击自身的组织,分泌一种加重炎症反应的蛋白质叫做肿瘤坏死因子,活化破骨细胞,导致关节疼痛、晨僵、肿胀,造成关节破坏。天气寒冷、潮湿等因素都会加重关节疼痛,若不加以控制,最终会导致关节残疾,劳动能力丧失。

传统治疗药物如甲氨蝶呤由于起效缓慢,碰到急性加重的情况就“力不能及”。益赛普是一种专门结合肿瘤坏死因子的生物制剂,也叫做肿瘤坏死因子(TNF)拮抗剂,这类生物制剂的优点是能快速有效控制症状,病人可

以在两周内感觉到效果,传统药物往往要3-6个月才能见效。而且TNF拮抗剂能明显抑制破骨细胞活性,抑制关节骨质破坏,防止关节进一步损害,避免畸形和残疾的加重。生物制剂靶点明确,针对性强,但可能会使潜在的结核病复发。如有咳嗽、低烧、夜间盗汗等现象,应及时咨询医生。

左教授表示,当前常用的有两类:单克隆抗体类药物和受体抗体融合蛋白类药物,这些药物的疗效都得到临床验证,效果确切;但结核的发病率人鼠嵌合类药物要高于人源化受体抗体融合蛋白类药物。益赛普是国内率先上市用于风湿免疫性疾病的生物制剂,属于人源化受体抗体融合蛋白类药物,2005年用于临床至今,疗效确

定,安全性高,常见副作用包括在注射部位出现一些轻微反应,大部分会在5日内自然消退,无需特别处理,引起结核复发的情况较少。

很多患者在使用生物制剂时存在误区,将生物制剂作为一个临时应急手段,关节特别疼的时候才使用,不疼了就停用。左教授指出,过早停药会使治疗效果得不到巩固,生物制剂治疗类风湿关节炎强调临床缓解须维持至少6个月,才能真正抑制关节破坏。2009年欧洲风湿病联盟(EULAR)在他们的年会上宣布了最新的治疗类风湿关节炎指南,强调临床缓解达到6个月可以逐渐停用生物制剂。多年临床应用发现,有些患者在进行足量规范治疗停药后,能达到长期病情维持缓解的状态。

### 问诊

### 菠菜豆腐别一起煮 莫惹上“疯狂的石头”

本报1月21日讯 临近过年,天气寒冷。人们聚餐时,最爱的可能就是火锅了。公务员老张,昨天聚餐之后,右下腹突然出现绞痛,疼得几乎倒地不起,吓得家人赶忙送他到南湖医院。B超诊断,原来是个7mm大的结石从肾脏掉到输尿管中作怪。

南湖医院结石中心谢恒生教授告诉记者,每年春节前后,许多人往往因一颗小小的结石而折磨得半死。“这主要是由于饮食习惯和运动量的改变”。

冬季天气寒冷,人们的饮食比较油腻,加上盲目进补,都成了结石病发作的主要诱因。

像老张这种情况,就是火锅闯的祸,火锅汤中的较高浓度普林类物质在人体经过一系列的消化分解后变成尿酸,会促使结石症。

谢恒生特别提醒:吃火锅时,一般的人喜欢把菜都放进锅里煮,但有些菜是不能一起煮的,比如豆腐和菠菜,放在一起食用容易形成结石。

谢教授特地总结了冬季容易引发结石的三大生活习惯:

首先是火锅;其次是饮食油腻、进补过多;最后是因为天气寒冷导致活动过少。

因为,冬季气候转冷,人们大量地减少户外活动,致使体力运动减少,养成了静坐习惯,胆囊肌的收缩力必然下降,胆汁排空就会延迟,这就容易造成胆汁郁积,使胆固醇结晶析出,为形成胆结石创造了条件。

■通讯员 文竹 记者 邢云

### 准妈妈最好 别去影院看《阿凡达》

本报1月21日讯 由卡梅隆导演的3D科幻巨制《阿凡达》连续四周蝉联北美票房冠军,上映24天,该片全球总票房突破13亿美元,名列史上总票房亚军。炒得几近白热的影片,自然对孕妈妈也颇具吸引力,但是今天,长沙安贞妇产医院院长黄明慧提醒:孕妇最好不要去电影院看电影。

因为,孕妇孕晚期最好多活动,不要从事久坐不动之事。看电影,最少得一个半小时,久坐不动,胎儿处于一个固定位置,不能进行正常胎动(胎儿也需要运动的),对其发育不利;

此外,人多的环境下空气污染严重,有毒病菌随时可以传染,孕妇抵抗力弱,一旦传给胎儿,影响其健康成长;

最后电影院噪声大,对胎儿有刺激,影响其心脏。孕期接触了高强度噪声,还可能造成胎儿宫内发育迟缓和低出生体重。

■记者 邢云 通讯员 叶赛

**高科技“清除仪” 腋臭 治疗费优惠 50%**

一次告别 腋臭 ——由腋臭专业外科主任亲诊操作

长沙中医学学会腋臭治疗中心,专家组通过多年研究,采用“微创可视定位大汗腺清除术”清除腋臭,是当前最先进的治疗方法,特点是:清除准确干净、无痛苦、不出血、不缝针、不留疤痕、不住院、随治随走。

市医保定点单位,节假日不休,签约治疗。电话: 0731-82233798

地址: 长沙市五一广场文运街2号,乘12、312、109、314、202、118路至牛耳教育站下