

专家指点

夏季光照充足 佝偻患儿仍不少

专家提醒:不能盲目补钙要多晒太阳



2418朱若茵

近日记者在南京市妇幼保健院儿保所了解到,南京已经进入了夏季,阳光充足紫外线增强,但是前来体检中的宝宝里,佝偻病患儿还是不少。专家称佝偻病的病因是宝宝喂养不当或因为日光照射不够,由于维生素D缺乏引起体内钙、磷代谢紊乱,而使骨骼钙化不良的一种疾病,在冬、春季紫外线不足,尤其容易发生佝偻病,晒太阳可以有效增加皮肤合成维生素D,但在夏天阳光充足还有佝偻病患儿,家长们就应该注意宝宝的养护方式了。

指导专家:童梅玲 南京市妇幼保健院儿保所所长

佝偻病发病缓慢,不容易引起重视,患佝偻病会使小儿抵抗力降低,容易合并肺炎及腹泻等疾病,影响小儿生长发育,因此必须积极防治。

治疗佝偻病主要是补充维生素D,一种办法是通过食物,如鱼、肝、蛋、乳类等含有维生素D3,还有最简单直接的就是经过日光中的紫外线照射皮肤,而在体内合成。

但是目前很多家长因为夏天到了,担心宝宝怕热或是怕宝宝晒黑了,都喜欢让宝宝待在家里,温度一高甚至整天开空调,童梅玲所长说这是很严重的误区,另一个严重的误区是很多家长不知道佝偻病是缺乏维生素D,以为佝偻病就是缺钙,盲目给孩子补钙,补钙过量是严重影响儿童发育的,主要症状是身体浮肿多汗、厌食、恶心、便秘、消化不良,严重

的还容易引起高钙尿症,同时儿童补钙过量还可能限制大脑发育,并影响生长发育,当血钙浓度过高,钙会沉积在眼角膜周边将影响视力,沉积在心脏瓣膜上将影响心脏功能,沉积在血管壁上将加重血管硬化等。

童梅玲告诉记者:佝偻病是较常见的全身性疾病,最初表现为烦躁、无原因的哭闹、夜啼、睡觉时常被不明显的声音惊醒,出

汗多等植物神经紊乱的症状,由于出汗刺激头部摩擦会在枕骨周围出现一圈脱发为“枕秃”。家长要多给宝宝晒太阳,注意不要隔着玻璃晒,也不要让阳光直接晒眼睛。合理安排饮食,较小婴儿应鼓励母乳喂养,较大婴幼儿要注意添加辅食,饭菜要适合宝宝口味,切记佝偻病不能盲目补钙。

通讯员 钱莹
现代快报记者 吕珂

巧妈拼厨

粗粮小零食——烤红薯条、胡萝卜条

□猪的亲亲

打小就不怎么给宝宝们吃零食,偶尔看见有好玩的零食,买回来也就尝尝,不是不给他们吃零食,只是寻思着,就算吃零食,咱也要弄点健康的零食吃吃吧!现在非常喜欢拿红薯、胡萝卜烤着吃,不仅简单,最重要的是甜丝丝的味道,宝宝们非常的喜欢。

原料:红薯、胡萝卜
调味料:橄榄油、柠檬调味盐(个人比较偏爱这个调味盐)

制作步骤:

- 1.红薯、胡萝卜洗净、去皮,切成合适的大小,均匀地撒上调味盐;
- 2.继续均匀地涂抹橄榄油;
- 3.ACA烤箱180°、40分钟即可。

亲言巧语

各家烤箱的脾气不一样,请根据自家烤箱进行调整;没有这个柠檬调味盐,可以用普通的盐代替。



健康提醒

宝宝似病非病 妈妈别乱阵脚

宝宝出生后,由于大脑神经系统的发育有一个成熟的过程,而体格发育很快,婴幼儿在生长发育的过程中会出现一些流口水、生长痛以及呼吸暂停等现象,年轻的爸爸妈妈应注意识别,以便更好地做好家庭护理,使宝宝健康地成长。

一、腿弯

在夏季季节,几个月的婴儿衣着少,父母有时会惊奇地发现,小宝宝的两个小腿有点向内弯曲,以为是得了佝偻病。其实,这种小腿向内弯曲并非是佝偻病,而是一种自然的生理现象。其产生的原因是由于孩子在母亲子宫内身体呈一种屈曲状态,以至于出生后一段时间内看上去小腿有些弯曲。此外,从小宝宝身体的比例上看,头大,上身比腿长,看起来两小腿又短又弯。对于这种两小腿弯曲的现象,随着孩子的长大会逐渐自行矫正的。

二、生长痛

有些幼儿白天玩的时候好好的,到了晚上会诉说腿痛,父母仔细检查未见红、肿等现象,医学上把这种情况称为生长痛。其原因是幼儿生长发育快,腿部的负担过重,下肢骨端充血,从而引起腿痛,这是一种正常的生理现象。这种生长痛的特点是:小腿轻度胀痛,以午后和傍晚较重,但随着孩子的长大会逐渐消失。

三、白色尿

有些婴幼儿排到便盆里的小便呈淘米水样,不少父母以为是乳糜尿而紧张起来。其实,这种淘米水样小便是由于儿童新陈代谢旺盛,尤其是进食含有草酸盐和碳酸盐类较多的食物,如菠菜、苋菜等绿叶蔬菜或香蕉、桔子或柿子等水果时,尿液中草酸盐和碳酸盐就增多。当这些物质随小便排出体外后,遇冷就会有尿酸盐或磷酸盐等盐类结晶析出而变浑,似淘米水样。此类情况主要发生在气候寒冷的季节,多见于婴幼儿,通常情况下这种尿液对孩子的健康无害,只要平时多给孩子喂些开水或口服一些维生素C,几天后淘米水样小便就会消失。

39健康

CELEBRATING 10 YEARS OF LEARNING AT EFL 10th 喜迎英孚教育南京学校 10th 校庆!



夏日梦想大挑战

相约参加英孚夏日梦想挑战课,和未来的自己SAY HELLO!

每个孩子心中都有一个美好的梦想

Small Star: Story teller 欢乐故事

(适合3-6岁)

- 通过故事角色或导演,让宝宝自信大胆说英语
- 儿歌故事学唱模式,学唱词一样自然学英语
- 防止文化灌输,与欧美同龄小伙伴同步成长
- 16个儿童故事剧本,每个故事就能学会15-30个新单词
- 主动与老师互动,宝贝在课下主动玩耍练习

报名夏日梦想挑战课,好礼等你家!七月初火热开课!

明星演艺家
天才小画家
环球探险家
成功企业家

这个夏天参加英孚夏日梦想大挑战,和未来的自己SAY HELLO!

High Flyers: EFL趣味职业体验营

(适合7-9岁)

- 互动游戏体验,提升英语应用能力开阔未来竞争视野
- 全英语环境工作,训练独立思考力自己动手解决问题
- 国际专业团队项目设置,帮助孩子运用英语达成良好团队合作
- 听说读写五大学习模块有机结合,培养孩子面对未来竞争的必备技能

Trailblazers: EFL未来英才集训营

(适合10-13岁)

- 国际顶尖大学预科专业训练项目,帮助学生在团队项目中成长
- 专业导师多样任务设置,激励学生运用英语沟通协作沟通
- 全英语模拟模拟职场环境,开拓学生思维模式培养创新意识
- 听说读写五大模块全面提升,赋予学生面对未来竞争的必备技能

龙江校区
东宝路8号时代天地广场3号楼4楼 6608 5088
新街口校区
洪武路38号正洪大厦10楼 8471 7168
山西路校区
中山北路217号龙吟广场8楼 8345 3228
西祠讨论版: b910303.xici.net
网址: www.ef.com.cn

