

安全口诀  
买食物，  
慎选择。  
无许可，  
要严拒。  
开包装，  
查食品。  
勤洗手，  
勤消毒。

# 不让疾病和意外从“口”入



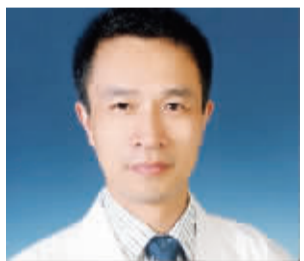
“吃”是大部分孩子的第一乐趣，但同时“吃”也是很多意外和疾病伤害孩子的“捷径”。2012年7月南京市儿童医院抢救室的统计数据显示，误服药物为儿童意外伤害的首位。关于“吃”的安全教育做起来并不难，家长只要多花一点时间去学习，就能避免很多意外发生。

文/现代快报记者 李鑫芳



江苏省中西医结合医院儿科主任医师阮为勇

曾赴意大利研修儿科及新生儿重症监护，擅长治疗新生儿呼吸、消化、循环、泌尿、神经等系统疾病。



江苏省中西医结合医院急诊科副主任医师倪海滨

擅长重症感染的诊治及危重病人血流动力学、呼吸力学的管理，在危重病人液体复苏、机械通气、营养支持和持续大流量血液滤过等方面有一定研究。



南京明基医院儿科主任医师李海浪

擅长小儿呼吸道疾病的吸入疗法，儿童哮喘及过敏性鼻炎的规范化与个体化治疗，新生儿疾病、儿童性早熟、小儿肾脏病、儿科疑难杂症的诊治与婴儿先天性心脏病围术期的监护治疗。

## 安全新读本·饮食安全篇

### 食品添加剂

#### 买东西别只看保质期

观点：配料表里最前的通常含量最多

**热点聚焦：**前不久，6岁南京男孩东东长期把零食当饭吃，结果出现了过敏性紫癜。医生说，零食里的添加剂可能就是造成过敏的主因。东东妈妈在接受媒体采访时说，每次买零食时都只看品牌和生产日期，很少关注添加剂问题。

**家庭预防：**很多家长在购买食品时很少关注食品标签，一方面是没有意识，另一方面是看不懂专业术语。其实，只要记住几个关键词，就能帮孩子过滤掉很多不健康的東西。

**专家支招：**南医大二附院营养科营养师徐海娥介绍，看食品标签时首先看配料成分和营养成分。配料表中，排在最前的成分通常是占该食品分量最多的，而排在最后的则是分量最少的。以一包夹心饼干为例，它的配料表是，小麦粉、精炼植物油、葡萄糖粉、食品添加剂、榛子酱、食用盐。这就说明一块这样的饼干里，含量最多的是小麦粉，其次是油，再其次是糖，含量最少的是榛子酱和食用盐。但看到精炼植物油在这里排名靠前，家长就要警惕了，因为这样的食品通常含有大量的反式脂肪酸。世界卫生组织建议反式脂肪酸每日每人摄入量不要超过总能量的1%，即大约每天不超过2克。与精炼植物油类似的，还有人造奶油、起酥油、氢化植物油、固体菜油等，家长要记住这些关键词。

看营养成分表时，关注一下营养素参考值(NRV)。“NRV%”表示普通人一天所需某种营养物质的百分比。以一款200克袋装的瓜子为例，其标称每100克产品中能量NRV%值为30%，脂肪为85%。那么吃完这袋瓜子，就相当于摄入了人体一天所需摄入能量的60%(30%×2)，摄入的脂肪则达到了人体一天所需摄入量170%(85%×2)。如果一天就吃掉了这一袋瓜子，那脂肪肯定是超标了。

### 异物吸入

#### 吃东西时食物进气管

观点：吃饭时不说笑，玩耍时无零食

**热点回放：**中国消费者协会早在2005年就曾发出警示，小型杯装果冻易致儿童窒息死亡，建议不要给儿童喂

食，更不要让孩子单独食用。2012年，深圳的一位保姆喂一岁幼童吃果冻致其窒息死亡，结果获刑18个月。专家解释说，由于3岁以下幼儿会咽部发育远未成熟，幼儿吸食食物时，更容易被堵住气管。

**家庭预防：**不光是果冻，像花生、核桃、瓜子、豆子等食用不当也容易被吸入气管造成窒息。家长不要在孩子哭闹时试图通过喂食来安抚他，在孩子进食时切忌惊吓、逗乐、责骂。培养孩子安安静静吃东西的好习惯。要教育孩子嘴里有东西的时候不能说笑，要嚼完咽下后才能说话。如果孩子正在玩耍，一定不要给他吃东西。孩子如果很小，尽量不要给整粒的瓜子、花生、豆子及带核的食物。另外不要给孩子体积小、锐利、易误吸误吞的物品当玩具，如小棋子，等等。

**紧急处理：**一旦发生气管异物，要尽快带孩子到医院就诊。紧急情况下，要一边拨打急救电话，一边及时采取家庭急救。家长在背后用两手臂抱住孩子，一只手握拳，大拇指朝内，放在肚脐上2厘米，另一只手压在拳头上，向内、向上推压6-8次，使腹内压升高，让强大的气流将异物冲到口腔里。

### 误服

#### 1-5岁最易误服药物

观点：药品和其他物品混放在一起

**热点聚焦：**2012年江苏一名不满2岁的幼儿因误服曾祖母的降压药而丧命。误服药物后，孩子出现神志不清、浑身发抖等症，但当时家人却不知出了什么事。直到最后，曾祖母发现其降压药瓶被挪动了位置，细数之后发现，瓶子里少了近30片药物，家人才发现，孩子是误吃了降压药。

**家庭预防：**临床上医生发现，误食药物的孩子年龄大多在1-5岁，这个年龄段的孩子普遍好奇心较重，喜欢往嘴里塞东西，又缺乏自我保护意识和鉴别能力，而且现在家庭用药中经常出现糖衣片、异形片和彩色药片，儿童往往将其误认为是糖果。所以家长不能将药品与其他物品混放在一起，要放在孩子够不到、找不到的地方。另外，还应尽量避免在孩子面前吃药，以免孩子模仿吃药动作。稍大一点的孩子，可以向他们解释药什么情况下才能吃。

**紧急处理：**家长要尽快弄清孩子误服了什么药物、服药时间大约有多长和误服的剂量有多少。确认孩子吃错了药，在送医院抢救之前，如果是大一点的小孩，可以先做初步处理，比如催吐。家长可以用手指刺激孩子的咽部。不过催吐要分情况，孩子处于昏迷状态、抽搐或惊厥时，或误服腐蚀性物质时，不可催吐。如果误服的是腐蚀性药物、强酸强碱类物质要马上喝米汤、面汤、蛋清、牛奶、面粉糊以保护胃粘膜，然后立即送往医院。另外最好把误服药物和呕吐物带往医院，便于医生了解情况。

### 水果过敏

#### 吃进口水果出现过敏

观点：尽量给孩子吃本地水果

**热点回放：**两颗小小的蓝莓，让11岁的小男孩身上产生了荨麻疹；一个甜甜的泰国小芒果，让13岁的小女孩嘴巴周围发生皮炎。在杭州，医生们发现近些年进口水果导致过敏的案例越来越多，尤以儿童和青少年为主。

**家庭预防：**有家长觉得进口水果品质更好，给孩子吃更安全。但事实上，进口水果作为新事物，孩子们在第一次接触时，如果耐受性较低，就容易发生过敏现象，比如泰国芒果、蓝莓、山竹、蛇果、黑加仑等。给孩子挑选水果时，尽量选择当季的、本地水果。有家长说以前孩子吃过，没有过敏，所以可以放心吃。这也不科学，因为有些过敏反应不是第一次吃时就发生，可能会吃了几次后才发生。

**专家支招：**芒果含有的刺激性物质往往是对皮肤起作用的，所以在吃芒果时，可以将芒果切成小块再吃，避免芒果的汁液接触到皮肤。菠萝的致敏物质是菠萝蛋白酶，不但在接触后可能发生皮肤过敏，还可能在食用后发生腹痛、呕吐、腹泻等。所以在吃之前最好切成片用盐水泡一泡。如果出现了皮肤过敏，应尽快用清水清洗皮肤，过敏严重的应及时找医生诊治。另外，儿童不宜用水果代替蔬菜，尽管两者在营养成分和健康效应方面有很多相似之处，但它们毕竟是两类不同的食物，其营养价值各有特点。吃水果也要注意多样化，最好每天吃2种以上水果。不过，喝果汁并不代表吃了水果。因为果汁在加工过程中会使水果的营养成分如维生素C、膳食纤维等发生一定量的损失。