

影响智力 延缓发育

孩子缺铁比你想象中更可怕

本报记者 张琪

在孩子成长过程中,家长总是会担心孩子营养不足。其实,有一种营养元素非常容易被家长忽视,那就是铁元素。目前,缺铁性贫血已然成为全球性的营养性疾病,世界卫生组织将缺铁性贫血列为全球四大营养性疾病之一。11月26日,东昌府区妇幼保健院儿童保健科副主任蒋鸿鹏在接受采访时强调,铁元素缺乏会造成孩子发育迟缓,甚至还可能会影响智力发育,并且这种损害是不可逆的。

缺铁远比想象中更可怕

“缺铁是一个长期的过程,它的可怕之处在于初期没有明显症状,不易被发现。也就是说,当家长察觉时,孩子的身体已经因为缺铁而受到了损害。”蒋鸿鹏介绍,铁是参与机体合成血红蛋白的一种营养元素,缺铁会引起红细胞中血红蛋白数量减少,红细胞中血红蛋白减少会引起缺铁性贫血。而缺铁性贫血则会导致孩子出现面色苍白、食欲减退、容易疲劳、发育迟缓或患各种感染性疾病,严重的还会导致孩子注意力不集中、理解能力差等。需要警惕的是,孩子因为缺铁而导致的神经发育损伤,即使之后补充足够多的铁也是不可逆的。

为了掌握区域内学龄前儿童铁缺乏症的总体患病率,以及各年龄段铁缺乏症的患病率,近日,东昌府区妇幼保健院组织郑家镇、侯营镇、道口铺镇中心卫生院及属地幼儿园开展辖区内学龄前儿童铁缺乏症的流行病学调查工作。据蒋鸿鹏介绍,这是东昌府区首次配合开展国家学龄前儿童铁缺乏症的流行病学调查,此次调查对象为

辖区内6个月—7周岁儿童,通过问卷调查、体格测量、血液样本(血常规、铁代谢)采集、健康咨询等方式开展,综合数据得出检测结果。

如何判断孩子是否缺铁

大多数孩子在出生时自身储备的铁元素只能为他们提供4—6个月所需。6个月之后,随着孩子的生长发育,对铁元素的需求也呈上升趋势,这时,如果家长没有及时为孩子增加富含铁元素的辅食或者孩子偏食、厌食,都有可能

导致铁元素摄入不足,所以,6个月—2岁的孩子最容易出现缺铁性贫血。 “目前,及时发现孩子缺铁最有效的办法是进行定期抽血筛查。”蒋鸿鹏表示,检查报告上的血红蛋白数量,是判断孩子是否贫血的重要指标。目前,血红蛋白含量110—160g/L是一般诊断的通用参考标准,家长可以此为参考,判断孩子是否缺铁。如果孩子出现面色发白、嘴唇和眼结膜也发白、指甲薄脆、指甲盖按压5秒后不能立马恢复粉红色、食欲不振、有异食癖、发育缓慢等症状,可能已经存在长期缺铁的情况了,这时候就要及时带孩子去医院就诊,查明缺铁的原因。

科学搭配,为孩子补够铁

已经被诊断为缺铁性贫血的孩子,应严格遵医嘱治疗,可以配合饮食一起纠正,但不能完全指望靠食物补回来。

蒋鸿鹏发现,不少家长对如何补铁存在一些错误的认知,比如吃菠菜能补铁。虽然菠菜含铁量高,但是这些铁是人体难以吸收的非血红素铁,

怎样食补才有效?

◆ 6个月以内足月出生的孩子

正常吃母乳不需要额外补铁,但妈妈需要注意自身铁元素的摄取

◆ 6个月后

家长就应该给孩子添加富含铁的辅食,如高铁米粉、动物肝脏、红肉泥等

◆ 1岁以后

培养孩子正确的吃饭习惯,鼓励孩子吃种类多样的食物;此外,还可以让孩子吃富含维生素C的蔬菜与水果,促进身体对铁的吸收

如果孩子严重缺铁,需要在医生的指导下进行药物干预

制图:许云峰



所以菠菜补铁并不是一个好选择。红枣也被认为可以补铁,其实,红枣含铁量并不高,每100g干红枣的含铁量平均只有2mg,并且植物性铁与动物性铁相比更不容易被吸收。

怎样食补才有效?据蒋鸿鹏介绍,6个月以内足月出生的孩子,正常吃母乳的话不需要额外补铁,但妈妈需要注意自身铁元素的摄取,避免贫血。6个月后,单纯的母乳或配方奶粉喂养已不能满足孩子生长发育的需要,这时家长就应该添加富含铁的辅

食,如选择高铁米粉、动物肝脏、红肉泥等。1岁以后,要培养孩子正确的吃饭习惯,如果孩子挑食、偏食、厌食,家长一定要注意纠正,鼓励孩子吃种类多样的食物,比如新鲜绿叶菜、黑木耳、肉类、豆制品等。平时除了让孩子吃含铁丰富的食物,还可以让孩子吃富含维生素C的蔬菜与水果,因为维生素C可以促进身体对铁的吸收。

“虽然可以采取食物补铁,但是如果孩子严重缺铁,还是需要在医生的指导下进行药物干预。”蒋鸿鹏提醒。

鼻出血高发季来临 听医生讲述如何对症施策

本报记者 张琪

入冬以来,空气干燥,因鼻出血到医院就诊的患者增多,其中以老人和儿童居多。有人可能心存疑惑:鼻出血是病吗?面对鼻出血我们应该怎么做呢?11月25日,记者采访了聊城市第二人民医院耳鼻喉科主治医师黄萌萌。

“冬季是鼻出血的高发季节,与环境、鼻部疾病和其他疾病都有关系。”黄萌萌表示,一方面,冬季空气十分干燥,容易导致鼻黏膜血管破裂出血;另一方面,鼻炎、鼻中隔偏曲、鼻腔肿瘤、高血压、血液病等疾病也会引起鼻出血。

“流鼻血,赶快把头仰起来,其实这种止血方法是不科学的。”黄萌萌直言,鼻出血时向后仰头,鼻血就会顺着鼻腔倒流,造成鼻孔不流血的假象,但其实并没有达到止血的目的。此外,如果出血量大,血液咽下后刺激胃肠道可能引起恶心、呕吐,而血液还容易呛入气管引起咳嗽甚至窒息。

鼻出血时应该怎么办?据黄萌萌介

绍,鼻出血正确的处理方法是坐位或是半坐位,将头部、身体前倾,用拇指和食指捏紧两侧鼻翼10—15分钟。同时,可以用冷毛巾或冰袋放在前额和后颈部,这样可以使血管收缩,加快止血的速度。如果出血量大,压迫鼻翼、冷敷后都无法止血,可以使用无菌棉球塞入鼻腔,进行压迫止血。如果使用以上方法后还不能止血,那就需要尽快就医了。在赶往医院的过程中,家属一定要注意安抚患者情绪,避免血压进一步升高而造成出血加剧,并要时刻提醒患者将口里的血吐出,不要咽下,避免引起恶心、呕吐,也有利于观察出血量。

黄萌萌提醒,家庭中可以

高血糖就是糖尿病吗?

医生:界定高血糖还是糖尿病需看“血糖标准”

本报记者 张琪

“医生,我的空腹血糖是6.5mmol/L,已经超过了正常范围,是不是得了糖尿病啊?需要吃药治疗吗?”11月23日,市民李琛(化名)在单位组织的体检中,发现自己的血糖超过了标准指标,他非常不安,赶忙来到聊城市第四人民医院内科就诊。

不少市民与李琛一样都会有这样的疑问,体检时发现血糖值高于正常值,被告知属于高血糖,那血糖高到底是不是糖尿病呢?“没有得糖尿病的人,生活中也会出现血糖值偏高的现象,在测量血糖时误以为自己患了糖尿病,其实高血糖和糖尿病还是有区别的。”聊城市第四人民医院内科主任王建秋解释,在界定到底是高血糖还是糖尿病时,需要先了解“血糖标准”。正常人的空腹血糖范围是<6.1mmol/L,餐后两个小时的血糖范

围是<7.8mmol/L。如果空腹血糖≥6.1mmol/L,但是<7mmol/L,应称为空腹血糖受损。如果餐后2小时血糖≥7.8mmol/L,但是<11.1mmol/L,应为糖耐量减低。空腹血糖受损和糖耐量介于正常血糖和糖尿病之间的过渡状态,被称为糖尿病前期,这部分人虽然还不是糖尿病,但是将来发生2型糖尿病的可能性非常高。如果这个阶段的人群进行适当的干预,可延缓发展至糖尿病,或者可逆转。

“高血糖和很多因素有关,比如药物、应激等因素都可能导致血糖升高。”王建秋表示,在手术、感染等应激状态下引起血糖短时间内升高,这是一种正常的生理性反应。某些如糖皮质激素类药物也会使血糖上升,一般停药后血糖就会恢复正常。长期熬夜、精神压力大会导致内分泌紊乱引起血糖升高,所以,保持轻松、乐观的心态非常重要。