

## 小儿急性喉炎 危急

□ 记者 朱娜  
见习记者 马文双

王女士的儿子有些咳嗽，起初，她只是给孩子服用了止咳糖浆、双黄连等药物。没想到半天后孩子的病情忽然加重，面色苍白、呼吸无力，烦躁不安、出汗，并不时发出像小狗叫一样的咳嗽声，后送往医院被诊断为小儿急性喉炎。

令王女士感到后怕的是，医生告诉她，如果再迟一些送到医院，极有可能危及孩子生命。

很多家长听到小儿急性喉炎，通常会认为与感冒和小儿咽炎等疾病相似，只要服用一些常用药即可。专家指出，这种认识是错误的。小儿急性喉炎需要急救处理，如果诊断治疗不及时，会危及生命。

据市中心医院耳鼻喉科主任范崇盛介绍，在冬春季节，由于气温下降和感冒病毒的侵袭，小儿急性喉炎患病率比较高，多发于6个月到3岁的婴幼儿。小儿急性喉炎多继发于上呼吸道感染，如普通感冒，也可继发于某些急性传染病，如流行性感冒、麻疹、百日咳等。一般起病较急，主要症状为声嘶、犬吠样咳嗽、吸气性呼吸困难。因常继发于上呼吸道感染或某些急性传染病，还伴有上述疾病的症状及一些全身症状，如发热、全身不适、乏力等。通常情况下，起病初期声嘶不重，但是随着病情加重声嘶会逐渐加重，如炎症向声门下发展，可出现“空空”的咳嗽、吸气性呼吸困难以及患儿鼻翼扇动等症状。如果治疗不及时，患儿会出现面色苍白、神志不清，最终因呼吸衰竭而死亡。

有家长询问，小儿急性喉炎主要是咳嗽等症，怎么会发展到呼吸困难。范医生解释说，小儿喉部黏膜下组织疏松，有炎症时容易发生肿胀。由于儿童的喉部和声门比较小，因此小儿急性喉炎时容易发生喉阻塞，引起呼吸困难。小儿咳嗽力量不强，下呼吸道和喉部的分泌物不易咳出。

为预防小儿急性喉炎的发生，家长应注意孩子的防寒保暖。多让孩子到户外活动，多晒太阳，以提高抗病能力。但是要注意少带孩子到人多、空气浑浊的场所，同时保持室内空气新鲜。如发现孩子有流感等上呼吸道感染要及时诊治，对出现急性喉炎症状的患儿，应及时就治疗，随时观察病情变化。



## 儿科门诊

洛阳市妇联会  
健康宝贝·课堂  
热线电话：63296975

# 冬季 宝宝可多吃这些食物

□ 记者 杨寒冰 通讯员 顾建

袁女士家的宝宝1岁8个月了，可近段时间以来宝宝食欲很差，整天不爱吃饭。袁女士很担忧。妇婴店的店员给袁女士推荐了各种各样婴儿保健食品，补钙的、补锌的、钙铁锌同补的，还有促进胃肠动力的益生菌等。店员说，只要把这些保健品补齐了，即便宝宝不爱吃饭，也不会影响生长发育。

真是这样吗？袁女士就此问题咨询了解放军第522医院儿科李西平博士。

李医生说，有时宝宝不爱吃饭，可能是家里经常习惯于做某一种饭菜，宝宝吃烦了，需要换换胃口。有时，宝宝胃口不好，是因为缺锌，家长最好带宝宝带医院进行检测。

那么冬天里，宝宝该多吃哪些食物呢？李医生说，冬天里，因为气候寒冷，为了增强抗寒能力，身体会自动增加甲状腺素、肾上腺素的分泌，来促进和加速蛋白质、脂肪、碳水化合物的分解，让身体发出更多的热量。因此，冬天里身体的热量散失会比较多，饮食中的热能需要相应增加。要让孩子适当增加主食，还要多吃些豆类食物以及牛肉、鸡肉及鱼、虾等肉类食物。此外应多吃以下几



类食品：

润燥食品。冬季气候干燥，多吃些润燥食品，对孩子身体健康很有好处。

萝卜具有很强的行气功能，还能止咳化痰、润喉清嗓、降气开胃、除燥生津、清凉解毒。俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，不要医生开药方”，就是说萝卜有很好的保健功

能。吃萝卜的花样很多，可生吃、凉拌、炒菜，也可做汤。

冬瓜味甘性凉，有清热止渴、利水消肿等功效，可用于咳嗽痰多、心烦乱等。

另外，蘑菇、苦瓜、白木耳等，也有润燥的作用。

富含维生素的食物。冬季，孩子容易得呼吸道感染等疾病。如

果能够摄入足够的维生素，就能有效增强他们身体的免疫机能。

冬季的一些菜，如大白菜、圆白菜、萝卜、豆角、油菜、菠菜、生菜等，维生素含量都比较丰富。家长要合理搭配，经常变换花色品种，让孩子各方面的营养素都充足。

如果孩子不爱吃菜，可以多多吃些红薯、马铃薯等薯类食物，它们富含维生素C、维生素B和维生素A，红心的红薯还含较多的胡萝卜素。多吃薯类，还有清内热、去瘟毒作用。另外，动物的肝脏富含维生素A，冬季里也要让孩子适当多吃一些。

膳食纤维。膳食纤维能调节食物的吸收和排泄，保持大便通畅，这对于体内毒素的排出十分有利；另外，膳食纤维有控制体重的作用。因此，要让孩子多吃一些玉米、高粱等粗粮，黄豆、红小豆等豆类食品以及菠菜、芹菜等蔬菜，它们都含有较多膳食纤维。

菌藻类食物。香菇、猴头、银耳等菌类食物及海带、紫菜等水产品中含有人体必需的常量和微量元素，如磷和碘等，有助于增加孩子的抵抗力，增强身体的全面素质。冬季里可以让孩子多吃一些这类食物。

## 冬季补钙多晒太阳

□ 见习记者 马文双 通讯员 李冰磊

随着气温的降低，家长们不约而同地将宝宝束缚在了室内，使他们成了真正的“温室宝宝”。但家长们开始为孩子补钙而烦心。究竟怎样给孩子补钙最有效？专家提醒，给孩子补钙，不妨试试“日光浴”。

### 补了钙为啥还缺钙？

乐乐(化名)今年2岁，最近一段时间，他晚上总是睡不安稳，不停的哭闹，有时还会出现盗汗现象。乐乐的家人为此很着急。经医生检查，乐乐的症状都是缺钙惹的。但是乐乐的家人不禁有些疑惑：乐乐吃了不少钙片，为啥还会缺钙？

市妇女儿童医疗保健中心儿科主治医师陈新渠介绍，冬季日照光线不充足、户外活动减少是造成孩子缺钙的主要原因。紫外线照射皮肤时会产生维生素D，维生素D进而转换成维生素D<sub>3</sub>，而维生素D<sub>3</sub>可以有效促进钙的吸收。如果没有维生素D<sub>3</sub>，会影响钙元素的吸收。因此，冬季孩子缺钙不是因为身体对钙的需求量

增加了，而是钙的吸收量降低所致。

冬季日照时间减少，人体自身合成的维生素D<sub>3</sub>减少，钙的吸收量随之降低，不能满足人体所需。而一旦儿童处于长期缺钙状态，神经兴奋度提高，会出现睡眠不安稳、夜间哭闹、盗汗、枕秃、囟门闭合晚、出牙晚、鸡胸等症状，严重时还会引起佝偻病。专家提醒，一定要充分保证孩子的钙需求量，该补钙时就补钙，千万不要等到出现病态时再采取措施。

### 补钙还需太阳来帮忙

紫外线的照射可促使摄入的钙更有效地吸收，利于骨钙的沉积。要想在冬季达到良好的补钙效果，不妨多给孩子晒晒太阳。阳光中的紫外线还是“天然消毒剂”，冬天晒太阳补钙胜似吃补药。但是由于紫外线不能穿透玻璃，隔着窗户晒太阳是没有效果的。因此，家长应尽量带孩子到户外晒太阳。

晒太阳也要讲究“时机”。一

般情况下，晒太阳的黄金时段是上午9时至10时、下午4时至7时。上午10时至下午4时不宜晒太阳，因为此时的紫外线容易对皮肤造成伤害。阳光虽好，但是晒太阳时间不宜过长，一般应在半小时左右。

### 补钙也有讲究

陈医生指出，孩子体内的钙元素大部分是由乳制品、鱼、虾、肉类等食物提供的。但是，适量摄入一定的钙剂和维生素D也是必要的，但要视孩子的年龄等具体情况而定。

一般来说，5个月以内的婴儿每天钙需求量应该在300毫克左右，6个月到1岁的婴儿为600毫克，4岁~10岁儿童为800毫克。比如一个孩子的钙需求量是500毫克，食物中一般摄入量是400毫克，这样属于轻微缺钙，只需补充100毫克钙元素。如果是严重缺钙，可以补充150毫克~200毫克钙元素，无需过多。

不论是食物还是钙剂中的钙

元素，只有在维生素D<sub>3</sub>充足的情况下，钙的吸收率才会提高。很多家长也意识到了维生素D<sub>3</sub>的重要性，于是开始积极为孩子补充维生素D<sub>3</sub>，打补钙针(维生素D<sub>3</sub>)，他们觉得打得越多越好。陈医生介绍，补钙针是不能随便打的，应该在补充钙质一星期后再注射，建议一年打1次~2次，还是应尽量让孩子在光线充足的环境中活动。

有的家长可能会问，现在市面上钙产品花样繁多，而且听起来似乎都很神奇，是不是价钱越高的补钙产品效果越好？应该怎么选择呢？

陈医生提醒家长，在选择钙片时不要被广告所迷惑，应注重产品中的有效含钙量，含钙量越多越好，而不是价钱越高越好。应看品牌，注重质量。此外，家长在给小孩服用钙片的同时，不妨让孩子服用点鱼肝油。鱼肝油中含有维生素D，能促进钙的吸收。但是，孩子在服用鱼肝油后可能会出现大便次数增多的现象，家长不必担心，可以给孩子多喝水来缓解。

## 等待三维彩超检查

□ 袁蔚

宝宝已经27周了，距预产期还有13周。不过，按照做B超和我自己估计的情况，宝宝提前出生的可能性很大，因为宝宝长得太快了。

这段时间羊水比较多，宝宝还比较小，所以动得比较频繁。有时我坐的时间长了一些，宝宝就会向我抗议，不停地踢；如果晚上我睡觉姿势不合适，宝宝也会动得很厉害，不停的向我抗议！宝宝，请原谅妈妈，妈妈也很辛苦，

以后妈妈会尽量让你感到舒服。

有人说，每小时胎动3至5次是正常的。不知道我的情况算不算正常。

快该做三维彩超检查了，我一直在惶恐中等待这一天。因为，三维彩超基本上可以判断宝宝发育得健康与否。刚怀孕时，我吃过一些不合适的药物，之后一直有所担心，担心会影响宝宝的健康成长，即使偶尔一项检查指标有小小的异常，我都会担惊受怕。

战战兢兢地终于等到了做三维彩超检查的这一天。躺在检查台上，我忐忑不安。十几分钟的检查让人感觉漫长无比，我窥视医生，好担心她会说出什么不好的结果。还好，检查的结果一切都比较正常。只是最后一项，宝宝的双侧肾盂有一些分离，医生说有肾积水的可能，以后检查时要多注意。

到家我立刻上网查询有关资料，网上说双侧肾盂分离

10mm之内都没有什么问题，也有可能是男孩子憋尿造成的。如果真的有肾积水，宝宝会慢慢吸收掉的。我悬吊着的心终于可放下来了。

## 孕妈妈日记征文

市妇女儿童医疗保健中心  
电话：63296985