

## 不良饮食习惯 诱发儿童肾结石

在中国父母忧心三聚氰胺会让幼儿患上肾结石的同时,美国的父母也忧心忡忡,因为一度被视为“中年病”的肾结石正在儿童身上出现,但这次的元凶并非三聚氰胺,而是不良的饮食习惯。

### 儿童患者激增

哈佛医学院泌尿学专家说:“老医生们说,在20世纪七八十年代,他们几个月才能发现一例儿童肾结石患者。而现在,儿童肾结石患者每周甚至每隔几天都会出现。”专家们相信,在成年人身上进行的肾结石研究也适合儿童。这些研究指出,饮食因素是导致肾结石的主要原因,而美国儿童肾结石患者激增由一系列饮食因素导致,包括吃高盐分食品。

### 皆因盐多水少

专家指出,高盐分食品不仅包括咸薯片和炸薯条,也包括一些加工食品,例如罐头、快餐等,甚至包括一些运动饮料。摄入大量盐的同时,儿童却往往没有摄入足够的水分。专家说,儿童似乎只在口渴的时候才喝水,但这个时候可能太晚了,尤其是那些喜欢运动或者非常活跃的孩子。



### 肥胖也是诱因

很多专家表示,肥胖也是加大儿童和成年人肾结石风险的一个重要原因。但并不是所有的肥胖儿童都成为肾结石高危人群,体重正常也并不能预防肾结石。

有证据显示,在苏打水中发现的蔗糖以及高蛋白减肥食品也同样会加大患肾结石风险,两者在美国青少年中非常流行。

人们的一种常见误解是,肾结石患者应该少摄入钙。事实上,乳制品有助于降低肾结石风险,因为它们所含的钙在被身体吸收前便与草酸盐结合,因此不会进入肾脏。

专家建议:“要让孩子始终保持健康的生活习惯,例如良好的饮水习惯、均衡的饮食,避免食用经过加工的高盐分、高脂肪食品。”(沈洁实)

温馨提醒  
金宝贝国际早教机构  
地址:解放路新都汇3层  
电话:63122000  
网址:www.gymboree.com.cn

# 夏日炎炎 如何为宝宝打好防晒仗

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

温馨提醒

近日,涧西区的邓女士出差回来发现2岁的儿子变黑了,而且脸上还起了一些红疙瘩,到医院检查,说是被晒伤了。河科大二附院皮肤科主任李永锐提醒家长,立夏后,光照逐渐加强,紫外线的杀伤力增强,家长带孩子外出时要注意防晒。

### 夏日阳光强烈 宝宝易被灼伤

宝宝的皮肤很娇嫩,相比成人更容易被强烈的阳光灼伤。李永锐说,家长都知道晒太阳能帮助宝宝补钙,预防佝偻病,增强抵抗力。但由于宝宝的皮肤比较娇嫩,晒太阳时如果不注意,会让宝宝的皮肤受到伤害,造成过敏、红肿等现象。

李永锐介绍,一般婴幼儿皮肤厚度只有成人的1/3,角质层发育没有成熟,皮肤对酸碱度的适应力较差,加上宝宝皮肤中黑色素生成量少,容易被紫外线灼伤。

“过度暴露于紫外线照射下,容易导致灼伤、日光性皮炎、皮肤细胞恶变等不良后果。”李永锐提醒家长,宝宝活泼好动,在户外暴露于阳光下的时间较



长,格外需要预防紫外线照射。

### 首选物理防晒 少用防晒霜

“对于宝宝防晒方法的选择,应首选物理防晒,尽量少用防晒霜。”李永锐介绍,防晒霜大多含有化学物质,容易引起过敏反应,损伤宝宝的皮肤。对宝宝来说,防晒最好是控制户外活动的的时间或进行物理遮挡。

李永锐建议,夏季9时至

16时,阳光中紫外线较强,家长带孩子到户外活动时应尽量避免这个时段。宝宝接受阳光照射的时间,应以每次半个小时为宜。家长带宝宝外出时,可以给他戴上浅色的遮阳帽和太阳镜,最好选择透气性良好的长衣长裤。如果是用婴儿车带孩子到户外活动,一定要记得撑起婴儿车的顶篷,以避免阳光的照射。

李永锐特别提醒,宝宝的眼睛晶状体更容易受紫外线的侵害,

过度紫外线照射会对视网膜黄斑区造成损伤,家长给孩子选择太阳镜时,一定要选择正规厂家生产的产品,防止劣质太阳镜损伤孩子的眼睛。

### 慎用防晒霜 晒伤处理要及时

如果家长须在阳光强烈时带宝宝外出,可以给孩子适当涂抹一些婴幼儿专用的防晒霜。李永锐提醒家长,在给孩子使用防晒霜时,可先用少量的涂抹在孩子手腕的内侧,如果3个小时内无过敏反应再使用。在给孩子使用防晒霜时,要先擦干汗水,以保证使用效果。

如果孩子的皮肤出现红斑、丘疹等症状,说明孩子皮肤已经被晒伤,李永锐建议,可以局部用炉甘石洗剂涂抹。如果孩子皮肤出现破溃现象要及时就诊,在医生指导下正确治疗。

小小宝贝  
欣·爱宝宝  
小儿推拿培训  
电话:18637976763  
地址:西工区中州中路数码大厦8座1005室

## 夏季来临 怎样增强孩子抵抗力

首先,合理饮食。食物对增强孩子抵抗力有重要的作用,应多给孩子选择富含维生素的食物,如豆制品、粗粮等;富含锌的食物,如鱼、蛋、肝、谷物等;富含钙的食物,如海带等。这些都是让孩子健康成长的好帮手。

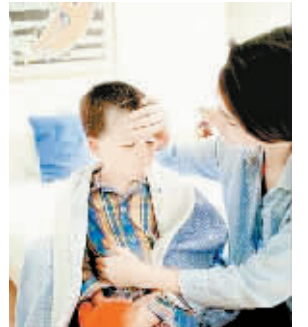
其次,多进行户外运动。家长不能因为怕孩子外出感染疾病就让孩子整日呆在室内,正确的做法是避开人群聚集区进行

合理的户外运动,不仅能让孩子呼吸到新鲜空气,享受日光浴,促使皮肤合成维生素D,增加钙质的吸收,同时对肌肉、骨骼和呼吸、循环系统的发育,全身的新陈代谢都有良好作用。

再次,合理补充营养素。研究表明,钙、锌和维生素是增强儿童免疫功能的重要营养素,科学补充可明显增强儿童抵抗力。但家长应注意锌和钙不宜同时

补充,因为在服用含钙、铁、锌的营养剂时,铁、锌降低了钙的吸收,而铁和锌几乎不被吸收,所以补锌剂和补钙剂要错开时间服用,建议“先补锌、再补钙”,这样效果会更好。

最后专家指出,面对传染性疾病,妈妈们不仅要充分做好预防工作,还应多学习儿童健康常识。(张燕)



## 孩子穿小鞋易患甲沟炎

孩子长得快,有时爸爸妈妈没留意,鞋子就不合适了。孩子穿着这些顶趾鞋,蹦蹦跳跳,除了影响脚掌的生长发育外,还会给脚指甲带来健康隐患。

专家说,孩子的鞋子小了,需要及时更换,临床上经常碰到由于穿小鞋而引发甲沟炎的孩子,脚指甲红肿疼痛、化脓了,爸爸妈妈才发现,带着孩子来就医。孩子的脚趾本来就幼嫩,再加上孩子天性活泼好动,过小的鞋子会造成脚指甲和附近的软组织反复摩擦,致甲沟隐形成损伤。一旦碰上孩子免疫力低下时,其脚趾就会产生甲沟炎。

除了穿小鞋外,孩子的指甲剪得过短,或者拔倒刺,也会引起甲沟的损伤,细菌沿着伤口进入甲床,造成甲沟炎。

俗话说,“十指连心”。得了甲沟炎,最常见的是指甲一侧



的皮下组织红肿、疼痛,有的可以自行消退,有的则会迅速化脓。发炎的脚指甲或手指甲会有明显的触痛感,一般不会形成全

身症状,但如果不及时处理,可以形成慢性甲沟炎或慢性指骨骨髓炎,给治疗带来很多困难。轻度的甲沟炎可以局部外

用抗生素软膏,如百多邦或鱼肝油软膏等,加上口服抗生素,症状会很快消失。如果是甲沟炎反复发作,就需要进行拔甲手术。

拔甲后,头一两天甲床会出现比较严重的出血,但是三四天后就不会再出现明显的疼痛,新的指甲会沿着甲床慢慢生长,一个星期左右,甲床的表面便会开始形成一层新的指甲,覆盖了甲床。

一般来说,患有甲沟炎的指甲,拔出一次可以解决问题,但也有个别患者拔甲后,该指甲仍会出现甲沟炎,需多次拔甲,才能彻底治愈。(梅枚)

亲子课堂  
东方爱婴早教中心  
西工:中泰商务大厦305 63261759  
涧西:锦茂国际大厦401 65198989