

儿童补钙黄金期 家长们补对了吗

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

俗话说“春天不补钙，孩子长个慢”。春季是孩子长个子的“黄金期”，是一年之中长得最快的时候。那么，如何给孩子正确补钙？3月2日，记者采访了阳光融和医院儿童保健科主任吴茂萍，给大家介绍一些关于补钙的知识。

家住奎文区樱园小区的李女士最近正在纠结给孩子补钙的事情。“我听说春季孩子长得快应该补钙，但是又不知道自己的孩子是不是缺钙，应不应该额外补充钙剂，怎么选择。”李女士疑惑地说。

吴茂萍表示，气候逐渐转暖，处在生长发育阶段的孩子，全身细胞的活性增加，特别是骨细胞、软骨细胞的代谢变得更加旺盛，从而促进孩子骨骼的生长，所以有“春天不补钙，孩子长个慢”的说法。

吴茂萍说药补不如食补，家长可以通过食补给孩子补钙。牛奶是补钙的首选。对于3岁以内的孩子应保证每天摄入400毫升-500毫升的牛奶，3岁以上的孩子每天保证摄入300毫升-350毫升的奶。此外，鲜虾、虾皮、豆类等含钙量较多，这类食物在烹调过程中应尽量避免和含草酸多的食物混合，可以先将含草酸的食物用开水焯一下，过凉水捞出，挤干水后，再与豆类、虾类混合烹调食用，这样就不会损失或影响钙的吸收利用。

有的孩子通过食补就能满足钙的需求，但是有的孩子可能会出现腿痛，尤其在晚上睡觉时会痛醒，这就叫生长性

骨痛。特别是青春期的孩子，身体生长速度较快，单纯的食补可能满足不了身体对钙的需求，这就需要额外补充钙剂。

如何选择钙剂？“市面上的钙产品名目繁多，差别较大。家长最好在医生的指导下，根据孩子的实际情况进行选择。比如，碳酸钙中钙的含量虽然很高，但是对于便秘的孩子并不适合。”吴茂萍说，家长最好到医院或者正规药店购买带准字号的钙剂。此外，在给孩子补钙的同时也要适当补充与之相匹配的维生素D，如果孩子身体缺少维生素D，吃进去的钙也吸收不了多少，骨骼内也不会沉积更多的钙。所以，在春夏季节让孩子多晒太阳，孩子的皮肤经日光照射后体内也可以生成维生素D，能更好地促进钙的吸收。除了补充钙的吸收，运动也是十分重要的，适当拉伸也可以帮助孩子长高。

吴茂萍提醒各位家长，不能随便给孩子乱补钙剂，最好先咨询一下医生，确定孩子是否需要额外补充。

“有需求的补才是好的，有的孩子不挑食，吃饭很好，这样一来肯定不缺钙，但是有的家长还给孩子补钙。”吴茂萍说，缺什么补什么，家长千万不要啥也补，比如钙或者锌等，补多了对孩子身体也会有影响。



警惕儿童感染 呼吸道合胞病毒

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

呼吸道合胞病毒(RSV)是一种常见的可导致呼吸道感染的病原，好发季节为冬季和早春，而且儿童比成人更易感染。开学后，不少家长担心孩子感染此病毒，那么，感染呼吸道合胞病毒后要怎么治疗？如何预防？近日，记者联系了阳光融和医院呼吸与危重症医学科主任医师吴立平。

吴立平表示，呼吸道合胞病毒(Respiratory syncytial virus, RSV)属于副黏病毒科的肺病毒属，呈现季节性流行特点，冬季至初春时节容易出现感染高峰。此病毒通过飞沫传播，或被污染的物体表面传播，潜伏期通常为2天-8天，临床表现以呼吸道感染症状为主。易感的高危人群有婴幼儿、有基础肺病的儿童(如支气管或肺发育不良)、持续性哮喘患者、心肺疾病患者。

那么，感染了此病毒要怎么治疗？吴立平告诉记者，呼吸道合胞病毒相关的上呼吸道感染通常不必特殊治疗，可自行好转。儿童在病毒流行季节出现发热、喘息等症状时，家长需要警惕毛细支气管炎的可能，及时带孩子就医。而成年人感染呼吸道合胞病毒时症状要轻得多，通常仅有上呼吸道不适的症状。需要注意的是，人们感染一次呼吸道合胞病毒后，还有重复感染的可能，但症状通常较前次更轻微。

针对如何预防呼吸道合胞病毒感染，吴立平给出几点建议。首先，注意咳嗽礼仪，在咳嗽或打喷嚏时用纸巾或衣袖遮掩口鼻。其次，注意个人卫生，家庭成员中有人感染呼吸道合胞病毒时，密切接触者勤洗手对于阻断传播来说至关重要。最后，少聚集。在呼吸道合胞病毒流行季节，高危人群应尽量不去人员密集区域，尤其是密集封闭场所，减少感染的可能。

“胖孩儿”家长看过来 儿童肥胖危害真不少

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

据2020年发布的《中国居民营养与慢性病状况报告》显示，中国有五分之一儿童超重或肥胖。肥胖不仅影响儿童生长发育及身心健康，还会给家庭甚至社会带来沉重的负担。3月4日是世界肥胖日，今年的主题为“肥胖防控，是我们的责任”，强调肥胖防控需全社会的共同努力。为什么“胖孩儿”越来越多？儿童肥胖的危害有哪些？该如何应对？对此，3月4日，记者联系了潍坊医学院附属医院临床营养科兼健康查体科主任金梅。

金梅表示，现在有不少孩子的生活方式不够健康，营养过剩、营养失衡、长期缺乏运动等都是重要原因。此外，内分泌调节异常也会导致体重超标。

金梅告诉记者，肥胖对孩子的危害不少。首先，影响生长发育。肥胖导致的激素分泌异常会影响孩子的正常生长发育，导致骨龄提前，同时也增加成年期某些疾病和过早死亡的风险。再次，影响运动能力。儿童时期应该多跑多跳，增强体质，促进健康成长，而肥胖导致的运动迟缓、不爱运动等都严重影响孩子们的身心成长。最后，儿童高血压与肥胖密切相关。儿童高血压患病率随着肥胖程度的升高而增加，肥胖儿童高血压患病风险是正常体重儿童的1.5倍-2.2倍，儿

童6年后高血压的发病率是正常体重儿童的4倍-5倍。与此同时，肥胖儿童睡眠障碍相关症状的发生率也较高，肥胖儿童平均每小时睡眠呼吸暂停低通气指数明显大于正常体重儿童。除此之外，过度肥胖易引发儿童性格内向、孤僻、焦虑等心理问题。

那么，家有“胖孩儿”，应该怎么办？金梅认为，最重要的是要养成良好的生活习惯，定时定量吃饭，均衡饮食。多吃蔬菜，主食以杂粮米饭、混合面食为主食，加定量的瘦肉、蛋、鱼、豆制品，限制甜食、含糖饮料以及热量高的食物。其次是适量运动，每天进行适当的有氧运动和无氧运动，保持正常的体重和肌肉量。对于幼小儿童可采用家庭娱乐的方式，如走路、跑步、跳绳、游泳、球类、骑自行车和跳舞等，避免剧烈运动。青少年建议以中等强度、持续时间较长的有氧代谢运动为主。鼓励平时走路上学，爬楼梯代替电梯，还可以做一些力所能及的家务劳动。



专业回收冬虫夏草参茸阿胶名贵细药

18753681631