

喝完牛奶就腹泻？ 乳糖不耐受了解下

相信不少孩子遇到过喝完牛奶腹胀或腹泻的情况，家长们开始质疑：同样的牛奶，为什么别人喝了就没事？3月18日，记者采访了潍坊市人民医院普外科(胃肠外科)一区副主任医师许加友。他说，喝完牛奶腹泻其实是乳糖不耐受造成的。

1 什么是乳糖不耐受

乳糖不耐受，是指孩子由于乳糖酶分泌少，或者先天缺乏，或者活性降低，导致肠道不能完全消化分解乳糖，产生大量酸和气体，从而出现腹胀、腹痛、腹泻等症状。

2 乳糖不耐受有哪些症状

乳糖不耐受症在饮用母乳、牛奶及奶制品后，30分钟至120分钟内就会显现出来：

- 腹部疼痛或绞痛会导致孩子反复哭泣。
- 腹胀和肠胃胀气，肚子会变得僵硬，轻轻按压腹部，孩子就会尖叫。
- 粪便变稀，导致水样腹泻。由于未消化的乳糖产生的高酸度，粪便可能具有刺激性气味。
- 呕吐伴随恶心。

当发现孩子有以上这些症状时，赶紧就医，确定孩子是否患有乳糖不耐受症。

3 如何选择牛奶及乳制品

●勿在清晨空腹喝奶

乳糖不耐受者不宜在清晨空腹饮奶，可与其他食物一同进食。

●选择特殊加工的乳类制品

如低乳糖乳制品、添加乳糖酶的乳制品等。

●少量多次摄入乳制品

饮牛奶时要注意合理的间隔时间和每日摄入总量，逐步适应后即可减轻乳糖不耐受反应或避免乳糖不耐受症状的出现。

●用发酵乳代替鲜乳

如酸奶，在乳酸菌的作用下，牛奶中的部分乳糖转换成乳酸，可以去除牛奶中的乳糖，避免乳糖不耐受症状的发生。

●饮用舒化奶

它与普通牛奶有区别，舒化奶在生产中添加了乳糖酶，将牛奶中的大部分乳糖预先分解成易于吸收的葡萄糖和半乳糖，可满足不同程度的乳糖不耐受者及乳糖酶缺乏者的饮奶需求。

●可搭配益生菌食用

乳糖不耐受症是因为体内缺少消化乳糖的乳糖酶，而益生菌中恰好含有丰富的酶，如乳糖酶、脂肪酶等。益生菌进入人体后就会进行分解，释放出各种酶，不仅可以改善乳糖不耐受症，还能维护肠道微生态平衡。

孩子睡眠出问题 及时针对性治疗

2023年3月21日是第23个世界睡眠日。3月19日，中国医师协会睡眠医学专委会举办2023世界睡眠日讲座，中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林表示，近年来，我国睡眠障碍患者呈现年轻化趋势，青少年睡眠障碍发生率已高达26%。

陆林介绍，最常见的两种睡眠障碍类型为失眠障碍和睡眠呼吸障碍，近年来，我国睡眠障碍发生率日益升高，睡眠障碍患者呈现年轻化趋势，我国青少年睡眠障碍发生率已高达26%。良好的睡眠对于青少年的生长发育、体力的恢复和维持大脑正常运转至关重要，并且有助于改善记忆力及情绪调节，保障身心健康。高中生应每天睡够8个小时，初中生每天要睡够9个小时，小学生建议每天睡够10个小时。如果青少年存在睡眠问题，一定要找睡眠科的医生进行评估监测，进而诊断、治疗。

日常生活中，有不少人会自行服用褪黑素及其他类似药物改善睡眠。对此，陆林提醒，这类药物并不是对所有失眠都有效，特别是对因精神障碍、躯体疾病、物质（如酒精、咖啡）等因素引起的失眠没有疗效，“不建议长期服用褪黑素，长期服用褪黑素会影响体内褪黑素的正常分泌，进一步导致睡眠功能紊乱，甚至影响生育功能”。

上海交通大学医学院附属瑞金医院睡眠呼吸障碍疾病诊疗中心主任医师李庆云表示，睡眠与人体免疫功能密切相关，个体受到细菌或病毒感染，引发炎症，如果没有得到及时治疗，可能会引起睡眠紊乱，而睡眠紊乱又会引起激素分泌和生物节律的异常，使机体的免疫记忆和免疫平衡遭受影响，进一步加重病情。

李庆云介绍，如果连续3个晚上睡眠不足6个小时，如咽痛、流涕、头痛、腹泻及孤独易怒和沮丧等症状出现的比率将大大增高。此外，睡眠不好将增加患有普通感冒和肺炎的风险。最新研究数据显示，每天睡觉时间少于7个小时的人，同每天睡眠8个小时的人相比，患肺炎的风险增加了1.39倍，患普通感冒的风险增加了2.94倍。

本报综合

儿童反复咳喘 该做个肺功能检查了

近年来，呼吸系统疾病发病率不断攀升，呼吸系统疾病占儿童所有疾病的首位。特别是新冠疫情过后又遇上甲流，不少反复喘息、慢性咳嗽的儿童，到医院就诊时，医生们都会建议做肺功能检查。那么，为什么要做肺功能检查？3月19日，潍坊市妇幼保健院肺功能室负责人、主治医师李建作出解答。

李建说，肺功能检查是呼吸系统疾病的必要检查之一，主要用于检测呼吸道的通畅程度、肺容量的大小。早期检出肺、气道病变，对评估病情严重程度及预后，评定药物或其他治疗方法的疗效，鉴别呼吸困难原因，诊断病变部位等方面有重要的临床价值。

儿童肺功能检测在呼吸功能的评价，儿童的生长发育，喘息、呼吸困难原因的鉴别，呼吸系统疾病的诊断等方面均有非常重要的临床意义。肺功能检查是一种安全、可靠、无创的物理检查方法，适用于任何

年龄段的儿童，无痛苦和不适，无辐射及不良影响。

李建表示，儿童肺功能检查根据不同年龄段，一般分为三种检测模式。第一种是潮气呼吸肺功能检测：主要适合3岁以内的婴幼儿，医生在婴幼儿镇静熟睡的状态下几分钟就可以完成检查；第二种是脉冲震荡肺功能检测：主要适合3岁-6岁的儿童，医生仅在患者平静呼吸下很快就可完成检查；第三种是常规通气肺功能检测：主要适合6岁以上的儿童，需要配合深呼吸完成检查。

本版文/潍坊日报社全媒体记者
王路欣（署名除外）

专业回收冬虫夏草参茸阿胶名贵细药
——18753681631——

