



保护孩子“小蚕豆” 健康生活习惯很重要

新生儿肾脏的形状就像是蚕豆，随着身体的发育，孩子到两岁时，肾脏的形状和功能才能达到成年人的程度。那么，如何保护好孩子的“小蚕豆”？对此，记者采访了潍坊市妇幼保健院儿五科副主任马常建。



□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

“小蚕豆”是怎样工作的

肾脏最基本的作用就是产尿和排尿。人在饮水后，水分会被吸收进入血液，血液循环带走体内代谢的废物。血液流经肾脏时，就像一个巨大的过滤系统，首先过滤掉多余的水分和代谢的毒素，然后储存在膀胱里，有用的物质通过肾脏再吸收，通过血液在身体里循环。这样身体就能保持清洁、舒适的内环境（维持水、电解质、酸碱平衡）。

如果孩子的肾脏内部结构和机能出现问

题，其直接的结果就是，不能及时排出体内多余的水分和代谢废物，或过多排出对身体有益的物质（比如白蛋白）。身体上主要表现为浮肿、少尿、血尿、蛋白尿，血肌酐、尿素氮、尿酸等代谢废物排出增多。如果身体的内环境出现了问题，那么其他器官、细胞就会出现不适，还会引发各种并发症。因此，保护好“清洁大师”“小蚕豆”，对孩子的身体健康至关重要。

“小蚕豆”出问题，生活上怎样照顾

饮用温开水，尽量不饮用饮料。当孩子出现体温过高、出汗、腹泻等症状时，要及时补充水分，不要用饮料、果汁等替代温开水。如果孩子出现明显的浮肿、少尿等情况，需要在医生的指导下适量饮水，必要时限水。

不要经常憋尿。憋尿会导致血压升高、尿路感染、尿路结石等。

低盐饮食。以清淡饮食为主，不要吃咸鱼、咸肉、咸菜等腌制食品。

不要熬夜，保证充足睡眠。身体任何部位都有自己的生理节律，肾脏也有自己的生物钟，经常熬夜、失眠，肾的机能会更差。

不要盲目相信“偏方”，不要乱用药物。很多中药对肝脏和肾脏都有毒性，没有经过正规医院门诊开具的处方不要乱服用。

感冒时不要随意服药。特别是多种药物混用。感冒药是复方制剂，同时服用多种药品，

会导致体内一些药品成分过量，从而对肾脏产生损伤。

增加身体锻炼。除了有特殊疾病需要躺在床上不能活动外，建议孩子们多吃一些体育锻炼，但要适度，不能过度劳累。步行就是一种很好的锻炼方式。

保持体形，不能过肥或过瘦。过度肥胖或过度消瘦均可导致肾负荷增加，造成肾功能受损。

定期查体。很多肾病的发病是隐蔽的，没有任何征兆。肾脏病患者要定期做尿常规、泌尿系统B超检查、肾脏功能检查三个项目，早诊断、早治疗。

孩子嘴唇发干 可能是口角炎

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

家住奎文区乐民园小区李先生7岁的儿子这两天嘴唇又干又痒，总忍不住用舌头舔，可越舔越干，孩子口周甚至都结了一圈暗紫色的血痂。起初，李先生以为儿子上火了，便不停地让儿子喝水，但是孩子唇干的症状并没有减轻。3月22日，记者带着李先生的疑问，采访了潍城区人民医院全科医疗科主治医师邓桂香。她表示，李先生儿子的这种情况属于口角炎。

●什么是口角炎

口角炎多是由缺乏维生素B2所引起。症状是口角糜烂，有时结痂、干裂、出血，张嘴时刺痛。

口角炎一般发生在学龄儿童群体，而且春季呈多发趋势，这与儿童春季生长发育速度快，机体代谢旺盛，水分及营养素补充不足有很大关系。另外，天气转暖后，很多儿童没有及时减衣，造成出汗较多，身体内水分大量流失也会导致口唇发干。有些孩子偏食、挑食，蔬菜、水果吃得少，就会缺乏维生素C和维生素B2，容易引起口角发干而皲裂。孩子就会用舌头不停地舔嘴唇，唾液中的微生物带至裂口中，引起细菌感染。

●为何会得口角炎

邓桂香告诉记者，孩子患口角炎，一般有两种原因。一种是由于缺乏营养素引起的，核黄素（维生素B2），是人体细胞中促进氧化还原的重要物质之一。人体如果缺乏核黄素，就会影响体内生物氧化的进程而产生代谢障碍，出现口角炎、唇炎、舌炎、黏膜皮肤干燥等症状。此外，孩子缺锌也会导致口角糜烂或干裂。另外一种是由于感染引起的，也叫传染性口角炎，病原可以是链球菌也可以是霉菌，多发生于有舔唇或舔口角习惯的儿童。

邓桂香说，很多家长像李先生一样认为孩子“上火”，让孩子大量喝水，然而，在短时间内大量喝水并不能起作用。甚至还有家长给孩子嘴唇上涂牙膏，不仅不能缓解唇干的症状，还可能引起局部皮肤继发感染。

此外，有些孩子平时有吮手指、吃零食、咬铅笔等不良习惯，就会刺激唾液腺分泌过多唾液，当唾液从口角溢出时，在口角形成温暖潮湿的环境，而白色念珠菌（霉菌）就喜欢在这样的环境中生长繁殖，从而引发霉菌性口角炎。

●如何预防口角炎

平时注意保护孩子口唇。当家长发现孩子口唇发干时，可涂少许硼砂甘油、润唇膏或食用油缓解干裂，可一并服用维生素B2。如果孩子口唇已经糜烂发炎，可用0.2%的碘伏消毒创口，每日两次，对有细菌感染者，可以涂擦红霉素软膏。这些简单的治疗方法，绝大多数口角炎都能很快治愈。

最重要的一点，当孩子口角不适时，家长要告诉他们不要总是去舔，以免造成口角炎。

调节饮食是预防孩子患口角炎最有效的方法。人体本身无法合成核黄素，所以家长要注意膳食平衡，在荤素搭配的基础上，多给孩子吃些富含核黄素的食物，如动物肝脏、禽蛋、乳制品、绿叶蔬菜等；注意食物烹调方法，如淘米时，淘洗次数不要太多；熬米粥、煮豆类时尽量不放碱，避免核黄素的破坏与丢失；蔬菜先洗后切，切后尽量急火快炒，不要泡在水里；纠正孩子偏食、挑食的不良习惯，注意饮食营养均衡。



医生提醒

马常建提醒各位家长，如果孩子出现水肿、尿量突然减少、尿泡沫增多、尿色异常、腰部胀痛、夜间遗尿的情况，应及时到儿童肾脏专科就诊，警惕肾脏疾病影响孩子身体健康。