



健康大师课

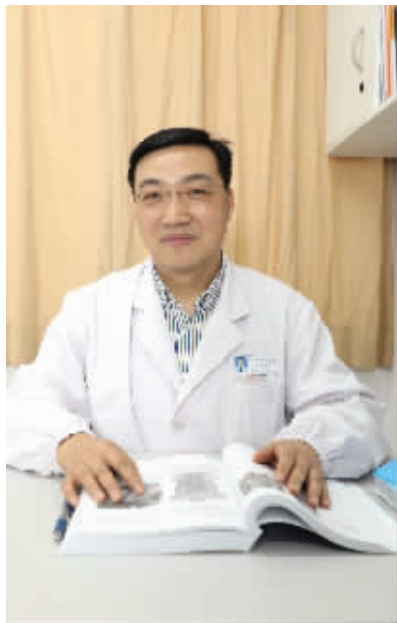
宝宝哭闹不止,新手爸妈们往往很紧张,究竟是咋回事?需不需要看医生呢?现代快报“健康大师课”邀请南京市儿童医院新生儿外科主任、临床营养科主任、主任医师唐维兵,聊聊婴儿的哭闹。他表示,婴儿哭闹大多是生理性的,要么是饿了,要么是情感需要,家长及时满足宝宝的这些需求就可以了。但是如果宝宝的哭闹超过3到4个小时,并且出现皱眉不舒服,合并精神状态不好,出现呕吐腹胀,最好及时到医院就医,请医生排查一下原因。

通讯员 于露露
现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻 任红娟



视觉中国 供图

宝宝一直哭闹什么病? 儿科专家给你四点提醒



唐维兵 医院供图

宝宝哭闹的原因比较多,唐维兵说,这是因为小婴儿不会讲话,哭是他(她)表达诉求的方式,比如饿了、身上痒,或者想让人抱一抱的时候,想向大人诉说就表现为哭。如果宝宝哭了,给他(她)吃了,或者抱一抱和他(她)玩一玩,宝宝就好了,也没有痛苦的表情,吃奶也正常的话,绝大多数孩子都有这样的诉求和表现,家长就不要太紧张了。

哪些情况下,宝宝的哭闹需要注意呢?唐维兵给出家长四点提醒:

第一,如果宝宝不仅哭,而且皱眉不舒服,还吐黄色或绿色的奶,出现肚子胀,那家长就要小心了。这个时候,有可能是宝宝的肠道出了问题,还可能是溢奶造成的中耳炎,或者是嘴里有鹅口疮,吃奶的时候嘴巴疼,孩子也会哭闹不止。另外,宝宝出现哭闹还可能是肠绞痛、肠痉挛,因为婴儿的肠道神经发育不健全,或者吃东西过敏了,造成肠道短时间的收缩,就会肚子疼,不过一会儿就会缓解了,都不是一个器质性的问题。

第二,宝宝病理性的哭闹,家长要注意警惕,最常见的病理性的哭闹就是肠套叠,如何判断呢?唐维兵对现代快报记者说,肠套叠的宝宝哭闹是有规律的,比如哭十分

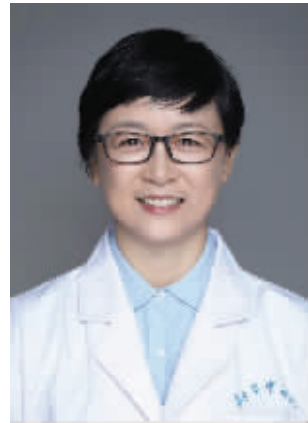
钟,停五分钟,再哭十分钟,再停五分钟,“就这样反反复复的,几个小时不缓解,后面开始吐黄色或绿色的奶液、大便出血了,就要及时到医院就医。”诊断宝宝是否是肠套叠很简单,做个B超就能判断,对于早期的肠套叠在肛门打宝气就可以疏通了,严重的话才需要手术。

第三,第二种常见的就是老百姓所说的疝气,特别是冬天的时候,小孩穿得多,家长观察不到,宝宝哭的时候疝气掉下来了,没有及时回去,他(她)就会肚子疼,哭闹得更厉害。这种情况下,家长可以把小孩的衣服脱下来,摸一摸腹股沟的地方,如果发现包块,就要及时去医院就医。

最后,早期母乳喂养的孩子哭闹,精神不好,还出现抽筋和发烧的话,可能是颅内出血,要赶紧去医院就医。

现代快报和天下美篇报重点打造的“健康大师课”,由碧桂园江苏区域特别支持,邀请权威专家,针对你关心的健康话题,精心设计课程内容,传播健康知识,构建健康理念。“健康大师课”的课程内容,涵盖健康领域的各个方面,使用文字、图片、音频、视频等多种形式,通过全媒体多平台推送,满足受众的信息需求。

丘疹里“揪”出疥螨,专家提醒——
外出踏青
不要直接坐在草坪上



石红乔

天气转暖,各种皮肤病也逐渐增多,如蜂蜇伤、蜈蚣咬伤、隐翅虫皮炎、蚊虫叮伤等。近日,南京市中医院皮肤科主任石红乔,收治了一位被皮肤瘙痒困扰了很久的患者,她最终揪出凶手是疥螨。她提醒,大家踏青时不要直接坐卧于草坪上,更要注意个人卫生。

通讯员 张明
现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻 梅书华

最近,张先生(化姓)时常觉得身上瘙痒,夜间尤其明显,甚至痒得睡不着觉。他告诉记者,自己跑了多家医院皮肤科就诊,曾被诊断为手部湿疹和手癣,用过激素,也用过抗真菌药物,但都没有什么改善。

张先生来到南京市中医院皮肤科后,石红乔仔细询问了他的病史,又进行了查体,发现他指缝间的皮疹不似一般慢性湿疹表现,她介绍,这些疹子除了有湿疹会有皮肤肥厚,暗红色沉等特征外,还有些针尖大小的点状丘疹。张先生表示,自己指缝间皮疹到夜间瘙痒特别剧烈,于是石红乔安排了检查,皮肤科医生彭陶采集了患者指缝间的皮屑,还有数枚小丘疹内容物,在显微镜下,很快就发现了数只疥螨,导致张先生皮肤瘙痒的罪魁祸首终于被揪了出来。他由此被确诊为手指缝间患了疥疮。

石红乔介绍,近些年大家的生活水平提高,环境卫生较早前有明显改善后,疥疮在发达地区已经较少见,导致张先生没有第一时间被诊断出来。疥疮是由人型疥螨感染所致,常可由直接接触如握手、或间接接触如使用了患者使用过的衣物毛巾床单等而感染。好发于指缝、肘窝、腋窝、脐周、腹股沟和外生殖器皮肤较薄且柔软部位,一般为针尖至粟粒大小丘疹或疱疹,瘙痒明显,夜间尤甚,常易集体发作。

石红乔提醒,疥疮患者除了治疗,还需将自己衣物毛巾等用水煮沸消毒或烫洗暴晒。个人防护上需注意卫生,勤洗手洗澡、勤换衣服、勤晒衣被,不与疥疮患者接触。外出踏青要远离各类昆虫,不要直接坐卧于草坪上,春游回去注意洗澡并更换衣物等,如有发生各类因虫而致皮肤病要及时就诊。

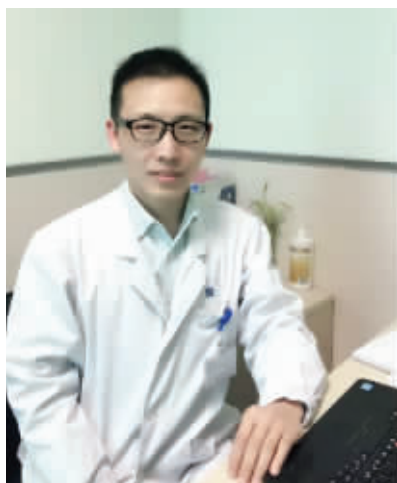


患者的手 通讯员供图

宝宝宅在家,别忘补充维生素D

春光明媚,正是宝宝们晒太阳补充维生素D(以下简称VD)的好机会,如果不方便外出,害怕晒伤,家长又该如何给宝宝补充VD呢?江苏省妇幼保健院、江苏省人民医院妇幼分院儿童保健科医生梁冠禹为宝爸宝妈们做出最全解答,他表示,VD补充好了,不仅能促进孩子的骨骼健康,还能调节人体免疫力,不过VD只能促进钙的吸收,补钙不能忘。

通讯员 张昱 现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻 梅书华



梁冠禹 医院供图

天然食物几乎不含VD,需要额外补充

梁冠禹表示,人体VD的主要来源是皮肤的光照合成,在夏季,将双手和面部暴露在中午阳光下20分钟,即可产生人体一日所需的VD。所以光照较好的话,人体一般是不会缺乏VD的。他强调,紫外线穿透力很差,隔着玻璃晒太阳没有补充VD的效果。近年,日光照射的负面作用逐渐受到关注,比如会增加皮肤癌的风险,所以不建议给婴幼儿通过“晒太阳”的方式常规补充VD。

梁冠禹介绍了第二种获取VD的方式——食品,近年,VD强化的食品越来越多,比如添加了VD的奶粉、酸奶、饼干等,如果VD强化食品吃得够,是可以获得充足的VD的。但是对于这类强化食品吃得少的婴幼儿,比如母乳喂养的婴儿,一定要补充VD制剂。他提醒,天然食物中的谷物、蔬

菜、水果几乎不含维生素D。蛋黄、鱼、牛奶、母乳中含VD很少。所以要从天然食物中获得足够的VD几乎是不可能的。

需要额外添加的VD,一天应该补多少?梁冠禹表示,对于足月婴儿(包括母乳喂养儿)出生数天后即可给予400IU/天的VD,并推荐长期补充,直至儿童和青少年期。

VD只能促进钙吸收,补钙不能忘

“VD只能促进钙的吸收,不能代替钙的作用。”梁冠禹强调,他说,补充VD后,还应补充足量的钙。对于婴幼儿来说,钙的最好来源就是母乳或配方奶。所以婴幼儿每天要把奶吃够。

一般情况下,纯母乳喂养的宝宝补充VD就可以,不需要补VA。另外,VD的服用时间没有特殊要求,上午下午、喂奶前后均可。