

健康课堂

家中孙儿爱挑食 咱厝老友很苦恼

医生提醒：四招远离厌食症

在日常生活中,有些孩子不爱吃饭,一口饭常在嘴巴里含很久都不吞下去;有些孩子则一顿饭吃很久,吃得少,挑食,甚至拒食,即使丰盛的美食摆在面前也不感兴趣……很多银发族都为孙辈们吃饭这件事犯过愁。若你家的孙辈出现以上这些情况,都属于厌食。晋江市医院晋南分院主治中医师赖秋敏提醒:如果孩子厌食持续时间较长,就会影响小儿身高、体重。



医生简介

赖秋敏 晋江市医院晋南分院主治中医师,中医小儿体质调理中心学科带头人,福建中医药学会小儿体质调理分会委员,毕业后一直从事儿科临床工作,先后于泉州儿童医院进修NICU,PICU,福建中医药大学国医堂进修中医儿童体质调理。

擅长:以中医外治疗法治疗儿童常见病,如反复感冒、咳嗽、积食、厌食、腹痛、腹泻、流涎症、鼻炎、湿疹、腺样体肥大、多汗、盗汗、夜啼、磨牙、假性近视、抽动症等病症。

指导单位

晋江市卫生健康局

特约协办



国家公立二级甲等综合性医院

晋江市医院晋南分院全心全意守护您的健康!

预约服务热线:0595-85286195

地址:福建省晋江市龙湖镇中山街南路18号



(资料图片)

家有儿女不爱吃饭,小儿推拿来帮忙

家住英林的萱萱(化名)小朋友今年5岁了。以前的她胃口较好,家里人看着也很高兴,每次都给小朋友吃很多。可是,半年前萱萱突然不爱吃饭了。“吃一顿饭得喂一个多小时,挑食,而且口臭,睡时磨牙,夜晚睡觉也不安稳,时常便秘,半年来身高体重都没有增加……”作为孩子奶奶的张阿姨很是担心,带着萱萱来晋江市医院晋南分院中医小儿体质调理中心就诊。

赖秋敏通过问诊及查体,诊断萱萱为小儿厌食(食滞胃脘证),并为她制定了小儿推拿及四缝放血的治疗方案。3天后,小朋友睡眠好转,磨牙减轻,食欲开始好转,经过10次的治疗后,小朋友的症状消失了,饮食恢复正常。萱萱奶奶很高兴地表示:“以前没接触过小儿推拿,听别人说起还持怀疑态度,想不到不打针不吃药,还这么安全有效,真是值得点赞的绿色疗法。”

老友提醒:饮食过量会导致脾胃损伤

赖秋敏介绍,小儿厌食症是指长期的食欲减退或消失、以食量减少为主要症状,是一种慢性消化功能紊乱综合征,是儿科常见病、多发病,1~6岁小儿多见,且有逐年上升趋势。严重者可导致营养不良、贫血、佝偻病及免疫力低下,出现反复呼吸道感染,对儿童生长发育、营养状态和智力发展也有不同程度的影响。

值得一提的是,厌食是儿童常见的疾病,引起厌食症的原因有很多,比如:儿童

容易脾虚,平时喂养不当(如吃得太多或生活无规律,不按时吃饭,贪吃零食);生病使用抗生素等药物,导致胃肠功能紊乱;平时家长管教过严(比如受到惊吓),导致情绪问题,也会形成厌食。“上述案例中,萱萱小朋友属于饮食过量导致脾胃损伤,从而引起厌食。平时爷爷奶奶带娃时,应掌握正确的喂养方法,摒弃孩子吃越多越好的固有思想,适量饮食才是最好的。”赖秋敏医生解析说。

四招避免小孩子的厌食症倾向

那么,该怎么做,才能缓解儿童食欲减退、食欲缺乏这类症状呢?赖秋敏医生建议——

第一,要掌握正确的喂养方法,根据不同年龄给予孩子营养丰富、易于消化、品种多样的食物。

第二,要纠正不良的饮食习惯,做到“乳贵有时,食贵有节”,不偏食,不挑食,不强迫进食,饮食定时定量,少吃甜食或太油

腻的食物,多食瓜果蔬菜及粗粮。遵照“胃以喜为补”的原则,先从孩子喜欢的食物着手诱导开胃,待其食欲增进后再逐步按营养需求给予食物。

第三,要注意对孩子的教育方式,关注儿童心理健康。

第四,在家常给孙辈做捏脊的手法,能够调整脾胃功能,对于预防及治疗小儿厌食很有好处,还能促进儿童生长发育。

名医问答

夏日为何成为中风高发季节?

读者问:医生,您好!因家中老人有三高,所以当看到有文章说,“夏季中风、冠心病的住院率增加,死亡率明显上升”时,比较关注。我想问下,这话该如何解读?炎炎夏日为何成为中风高发季节?

晋江市医院心血管内科主任张登庆博士答:心、脑中风的本质就是心脑血管堵塞。夏天是一年中气温最高的季节,不少患上高血压、冠心病、高血脂症的老年人易出现中风或心肌梗死,俗称热中风。原因大致如下:第一,天气炎热导致人体出汗量加剧,而一般老年人身体内含有水分相对较少,频繁出汗导致身体出现缺水现象。缺水会导致血液黏稠,同时,黏稠的血液会导致血液内血小板等凝血物质活性增强,从而容易导致心脑血管堵塞而造成中风或心梗;其次,夏天人体代谢率明显增高,心率增快、心脏负担加重,耗氧量增加,这样,原有冠心病的病人即容易出现心梗;第三,夏天由于空调的使用,室内外温差大,容易诱发血管痉挛,也会导致心脑血管意外增加。一旦心脑血管堵塞,造成心脏和大脑血液无法正常循环,形成心肌或大脑细胞坏死,就是我们说的心梗或中风。夏天预防中风,患有高血压、高血脂症的老年人,建议要多喝水,科学安排生活,不要过于劳累,遵医嘱服药。一旦出现胸闷、胸痛、头晕、晕厥、偏袒等,要立即呼叫120。此外,夏天老年人不要长时间待在空调房中,空调温度不宜调太低,室内外温差建议不要超过8℃。

晚晴话题

老年生活怎样过得更洒脱?

如今,越来越多的老年人吃穿不愁,物质不再是普遍存在的生活难题。但是退休后,银发族们需要面临社会角色和生活内容的转变、生理机能和认知功能衰退、空巢现象的加剧等情况。这些,都可能让银发族们的精神世界蒙上一层阴影。那么,你认为,老年人应该如何摆脱抑郁自卑的心理?我们该做出怎样的努力,让社会更“适老”、让老人老有所依呢?一起参与本周互动话题聊聊天吧!若想投稿,欢迎添加微信B84552165,或通过邮箱84552165@qq.com,发送个人观点给记者。届时,我们会遴选精选留言,刊发见报,并为上榜的读者送出精美礼品;同时,还会邀请相关专家为大家答疑解惑,欢迎继续关注。

本版由本报记者 吴清华 黄海莲采写

才艺秀场

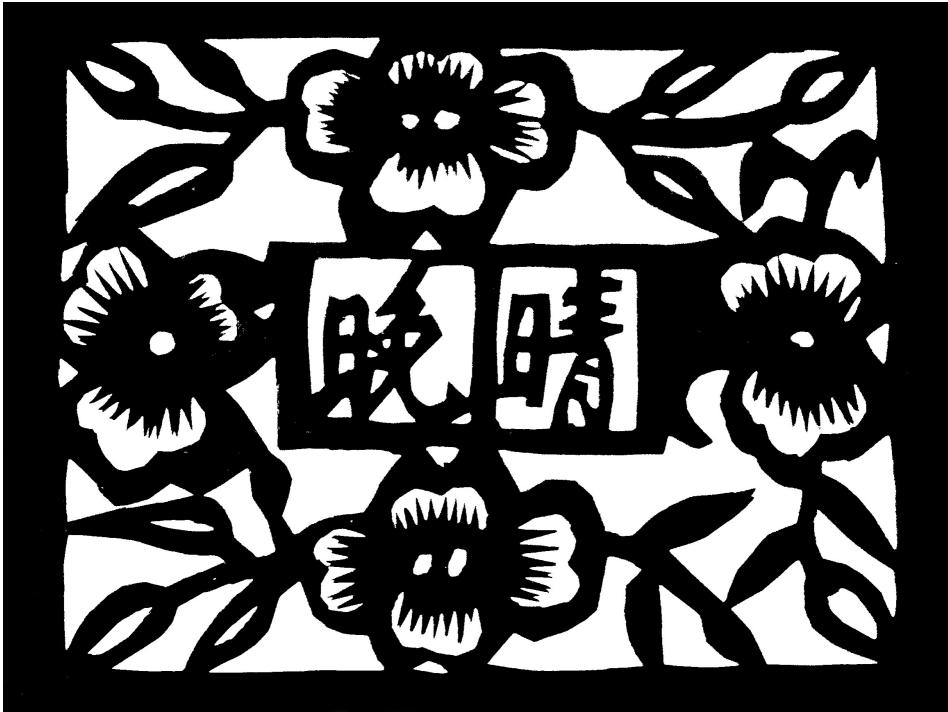
书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些,擅长这些,那么,这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台,长期面向全市老年朋友征集优秀作品。



摄影作品:《为晋江鞋代言》
作者:黄碧华 69岁



摄影作品:《晋江马》
作者:吕俊辉 60岁



剪纸作品:《晚晴》
作者:洪金枝 67岁