

育  
儿  
YUER

# 一过节孩子胡吃海塞消化不良 这“锅”别让积食来背



每逢佳节胖三斤。元旦刚过,家庭聚会、朋友见面,大人少不了要给孩子投喂好吃的、好喝的。这个假期,孩子又吃了不少吧?当孩子吃完不爱动,出现不吃正餐、口臭、舌苔白厚、肚子胀,放屁多且臭、手脚心热、脾气急躁等状况,就会被家长当作积食处理,这样的话会忽略孩子本身出现的消化不良的问题。日前,记者采访了河南中医药大学第一附属医院儿科主任医师黄姓,他给出了一些好的建议。

## 积食

积食这种说法最早来自明初的《儒门事亲》一书,距今已经快一千年了,在《症因脉治》中医书里也提出了“食积咳嗽”“食积喘逆”“食积泄泻”“食积腹痛”这些说法。

中医积食主要是指小儿乳食过量,损伤脾胃,使乳食停滞于中焦所形成的胃肠疾患。主要表现为腹部胀满、舌苔变厚、大便干燥或酸臭、胃口不佳、手心脚心发热、睡觉不实。

因此,中医经常使用“饥饿疗法”。《红楼梦》42回,太医给王熙凤之女巧姐儿诊脉后说:“只要清清净净地饿两顿就好了,不必吃煎药,我送点丸药来,临睡用姜汤研开吃下去就好了。”

## 消化不良

功能性消化不良(FD)又称消化不良,是指具有上腹痛、上腹胀、早饱、嗝气、食欲不振、恶心、呕吐等不适症状,经检查排除引起上述症状的器质性疾病的一组临床综合征。症状可持续或反复发作,病程超过1个月或在过去的12个月中累计超过12周。

## 症状可能类似 原因未必相同

积食主要原因是“小儿乳食过量”。但消化不良,除饮食不当外,遗传因素、胃肠道炎症、天气变冷、抵抗力低、肚子受凉甚至精神心理因素都可引起。从症状上看,积食与消化不良极为相似。但实际上,症状相似,原因也未必相同,尤其是在节日期间出现消化不良的患儿比例增多,这又是什么原因呢?

暴饮暴食是主要也是常见的原因。除吃的量多以外,孩子吃得过快过杂,使本就虚弱的胃肠道“雪上加霜”,也会出现消化不良。

此外,对婴儿来说,常见的消化不良

病因为添加食物过多过早,没有遵循由少到多、由简单到复杂等原则,3个月内的婴幼儿,其消化液与成人不同,对淀粉的消化比较差,需要特别注意。

有些小孩先天脾运不足,患病后也没有及时调理脾胃功能,长此以往,也容易出现消化不良。

另外,还有医源性因素,比如小儿发热用了过量的寒凉类药物,对胃肠道造成了一定的损伤,导致消化功能受到影响。

孩子出现功能性消化不良应该怎么办?

## 日常护理

避免改变常规的生活规律及作息时间。在日常护理中,调整孩子饮食结构和习惯,可少食多餐,去除可能出现的发病因素。避免摄入含咖啡因、辛辣、高糖、高脂肪、生冷的食物,可减少产气类食物的摄入,如豆类、洋葱、芹菜、胡萝卜、葡萄干、香蕉、杏、小麦胚芽等。

适当增加户外运动,避免久坐,也不要进食后即睡觉。

## 缓解焦虑、紧张情绪

对于学龄儿童、青少年,需特别关注是否存在压力过大、学业紧张、特殊烦恼等心理因素,及时发现并帮助孩子疏导、缓解焦虑。

## 及时就医

益生菌对部分消化不良的孩子有效,常用的益生菌包括:双歧杆菌、乳杆菌、粪链球菌、枯草杆菌、酪酸梭菌等。

如果饮食和生活习惯的调整都无法改变孩子症状,那么找对原因,及时就医最重要,不要什么都往积食上去想,而忽略了疾病本身,耽误病情。  
正观新闻·郑州晚报记者 蒋晓蕾

## ★医生支招★

## 如何防止 宝宝呼吸道感染?

2024年元旦假期刚过,市民即将出行时如何防止宝宝呼吸道感染?昨日,郑州市中医院呼吸内科主任医师王树凡就此给市民支招。

王树凡介绍,近期呼吸道传染病高发,郑州主要流行病原体以流感病毒、肺炎支原体等为主。元旦假期,儿童容易患上呼吸道疾病,如流感、肺炎、支气管炎等。因此,家长要帮宝宝做好科学防护,谨防传染性疾



王树凡为市民介绍了以下常见呼吸道感染:

### 流感病毒感染

多见于幼儿园、中小学的儿童,潜伏期2~4天。典型的临床症状是急起高热、全身疼痛、显著乏力和轻度呼吸道症状。乙型流感出现恶心、呕吐等消化道症状也较常见。

### 腺病毒感染

主要表现为发热、咳嗽、喘息。腺病毒肺炎起病急,病初即可出现39℃以上的高热,可伴有咳嗽、喘息,轻症一般7~11天体温恢复正常,重症高热可持续2~4周,呼吸困难多始于病后3~5天。如果出现上述症状,建议及时就医。

### 呼吸道合胞病毒感染

该病多见于2岁以下儿童,典型症状为明显的咳喘和缺氧。感染早期呈现感冒症状,如流涕、轻微咳嗽、低至中等度发热(39℃高热不常见),1~2天后病情迅速进展,咳嗽加重,3~4天出现喘息,5~7天时达到疾病高峰,7~10天开始逐渐恢复。

需要注意的是,该病严重者会出现呼吸困难,皮肤缺氧发紫,3个月的小婴儿可出现呼吸暂停。

### 肺炎支原体感染

常见于5岁以上儿童,但5岁以下儿童也可发病。以发热、咳嗽为主要临床表现,可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等。咳嗽较为剧烈,部分婴幼儿可出现喘息。

王树凡提醒,如果孩子出现持续高烧、剧烈咳嗽、呼吸急促等,应及时就医,接受专业的治疗。

王树凡建议,要注意给孩子保暖,尤其是头部、手部、脚部的保暖。不要让孩子吃生冷食物、喝生水,要营养均衡,不要过度喂养,减少消化不良的发生。

正观新闻·郑州晚报记者 蒋晓蕾

平安一生 你若安好 便是晴天

