

没胃口、学习成绩差、没精神、爱生病 孩子营养不良,不是人长得瘦那么简单

应该怎么办?浙大儿院营养医生提了建议:均衡饮食,保证每天热量摄入

本报记者 丁颖鹃 本报通讯员 王雪飞

浙江大学医学院附属儿童医院有个临床营养门诊,设立初衷是帮助那些有基础疾病的孩子解决各种营养问题,比如糖尿病、先天性心脏病、食道手术或者肠子做过手术的孩子。

但是,让医生没想到的是,门诊却来了一大群“没病”的孩子。“更让我们吃惊的是,这类没病的孩子居然占了门诊中营养不良人数的80%。”浙大儿院临床营养科副主任马鸣副主任医师说,虽然临床营养科集中了很多营养失衡的孩子,但这个数字,还是显得有些多。

1224个孩子来就诊 急性营养不良占了19.8%

意识到营养不良的孩子有些多,马鸣特意做了一项统计。

从去年12月到今年8月,来临床营养科就诊的,没有基础疾病的患儿,一共有1224人。经过营养评估,243人被诊断为急性营养不良,占了19.8%。

这些孩子大致分为三个年龄段:六个月~一岁左右的;三岁左右的孩子;以及学龄期儿童。

让马鸣特别关注的是五岁以上大孩子,这批孩子集中在暑假七、八月份就诊,总共有303人。评估结果,中重度营养不良的有103人,营养不良的发生率居然高达33.9%。也就是说,每三个孩子就有一个中重度营养不良,这么高的比例,让医生们很吃惊。

营养不良不是长得瘦那么简单 家长一定不要掉以轻心

前阵子,马鸣在门诊碰到一个女孩子,今

年十一岁,身高152cm,体重只有27.5公斤,而这个年龄的正常体重应该在40公斤左右。医生给她做了营养评估,BMI指数是11.9,属于重度营养不良。

妈妈告诉马鸣,女儿什么都不要吃、胃口很差,经常感冒,以前成绩还挺好的,现在上课老打瞌睡,人上着课就睡着了,成绩也差了很多。

“营养不良是个非常危险和严重的疾病,不是长得瘦点那么简单。”马鸣给了钱报记者一份资料,上面罗列了营养不良会引起的两大类11条危害,家长一定不要掉以轻心。

第一类,引起各系统功能低下,比如消化系统,不爱吃饭、呕吐、腹泻;免疫系统,免疫功能低下,极易并发各种感染;再比如神经系统,比如反应迟钝、记忆力减退。

第二类:引起全身新陈代谢异常,比如低血糖、低体温、肝功能异常、微量元素缺乏。

营养不良主因是饮食不均衡 炸鸡、汽水等零食要限制食用

为什么那么瘦?马鸣让妈妈做了一份膳食调查,记录女儿一日三餐吃了些什么,吃了多少。小姑娘每天吃的主要是肉、饺子、鸡蛋,荤菜比较多,基本没有蔬菜,米饭也很少。

为什么会有那么多荤菜?妈妈说,多吃点荤的、油的,是为了给女儿长肉。

“其实对于重度营养不良的孩子来说,消化功能已经相当差了,吃了这些,腹胀、肚子难过、不消化,更加影响胃口。”马鸣给妈妈分析了一下,她给女儿准备的三餐,最主要的问题有两个:

一个是吃得太少,热量不够。十一岁的孩子每天需要保证1800大卡的热量,但目前小姑娘每天摄入的热量只有1200大卡。

再一个是吃的不均衡,三大供能物质,碳水化合物、蛋白质、脂肪的比例不合理。饭吃

得太少,碳水化合物严重不足、蔬菜水果基本不吃,所以维生素、膳食纤维的摄入不足。

马鸣告诉钱报记者,六个月到一岁宝宝的营养不良主要是辅食添加不当引起的,添加过早或者过晚;而大孩子营养不良,吃的不均衡,总能量摄入过少是最主要的原因。

“经常有家长问,吃什么最好?其实没有什么最好的食物,只有最好的吃法。”她建议家长,有兴趣的可以看看中国居民膳食指南;还有疑问的,可以去看看临床营养门诊,咨询医生和营养师。比如,水果、牛奶、不含糖的果汁,属于绿灯零食,经常吃也没关系;巧克力、火腿、蛋糕,是黄灯零食,只能适当吃;棉花糖、炸鸡、汽水等是红灯零食,限制食用。

营养不良不等于消化不良 光吃开胃的药不管用

孩子不爱吃饭,很多家长首先会想到,吃点药,开开胃。

“如果吃点开胃的药,胃口就好了,那是消化不良,不是营养不良。”马鸣说,轻度的营养不良外观上不大看得出,体重是比较好的观察指标。

跟成年人不同,孩子的体重有一个增长的过程,体重一直没有增长,或者下降过快,就要警惕了。

在门诊,她会建议家长给孩子画生长曲线,现在有很多APP,输入孩子的年龄、身高、体重,很快就知道跟标准值差多少,很方便。

医生评估之后,如果诊断是营养不良,除了开胃药外,就要积极地进行营养治疗。比如给家长提供个体化的食谱建议,让饮食结构更加合理,提高热量和蛋白质的摄入;一时间吃不了太多的孩子,还可以口服一些易消化、高热量的口服营养补充剂,先把体重长上去,纠正营养不良。绝不是吃点开胃药那么简单。



浙江名医馆
你的私人
名医会所



微信扫一扫
微信公众号
浙江名医馆
或扫码
zjmyg1



扫一扫
下载APP
名医在浙里
最牛最强
名医有号

慢阻肺死亡率排在全球第四位,直逼心脏病和脑卒中,40岁以上的吸烟男性是高发人群

本周日浙大国际医院有慢阻肺科普讲座及现场咨询

20个常规肺功能检测免费送,拨打钱报健康热线预约

郑先生今年50多岁,30多年烟龄。两年前,郑先生开始出现活动后的气急胸闷,但是他并没有在意,以为就是暂时身体不适,休息一下就好了。但是近半年来,渐渐的连上楼都开始感觉到费劲,他这才感觉到问题的严重性,急忙来到树兰(杭州)医院(浙江大学国际医院)呼吸内科就诊,肺功能检查提示已经是“重度阻塞性通气功能障碍”,经过肺部CT检查以及其他疾病的排除后,诊断为“慢性阻塞性肺疾病”,经过规范治疗、规律使用药物后,病情得到了有效控制。

呼吸内科杨莉主任说,吸烟和环境因素是慢阻肺的重要危险因素。我国慢阻肺总患病人数高达4300万人,主要是40周岁以上的吸烟男性。

慢阻肺患者主要症状为咳嗽、咳痰以及活动后的气急,在早期可以没有症

状或者只有轻微的症状,当患者出现气促等症时,往往肺功能已经损失50%以上,已经错过了最佳的治疗时间。肺功能的检查和6分钟步行距离是非常重要的慢阻肺的诊断及评估的手段。所以,长期吸烟或有害烟雾等接触的人群,当出现咳嗽、咳痰,尤其是活动后气急时,建议及时就诊进行肺功能的检查。

王辰院士呼吁中国呼吸疾病防治联盟的机构,需要努力进行宣教,让我们的国民们,像测量血压一样的测量肺功能,及早发现呼吸系统的疾病。

活动

11月20日下午13:30~16:00,树兰(杭州)医院(浙江大学国际医院)呼吸内科将举行COPD大型公益讲座与现场

咨询活动。

参加活动前请准备好如下资料,有助于医生快速了解病情:

- 1、咳嗽有什么规律,是否伴咳痰及痰的性状、颜色及量;
- 2、出现了那些症状,及其持续时间;有无活动后胸闷气急感;
- 3、症状有无加重及在哪些情况下会加重;
- 4、是否有呼吸道疾病史、危险因素接触史;
- 5、服用了哪些药物,对症状有什么影响;
- 6、是否有过敏史;
- 7、呼吸困难严重程度分级;

讲座地点:浙江大学国际医院20楼大会议室

讲座专家:杨莉,桑贤印

专家介绍:

杨莉,女,浙江大学医学院博士学位,副主任医师。2013年6月曾赴德国杜伊斯堡-埃森大学附属Rulhrlandklinik医院,师从世界著名间质病学专家Cos-tabel教授学习。

桑贤印,男,中级呼吸治疗师,毕业于华西医科大学。曾于浙江大学医学院附属邵逸夫医院从事呼吸治疗科工作十余年。

预约报名:

即日起拨打钱报健康热线0571—85311979预约报名,提供真实的姓名、电话、身份证号码等资料。(注,报名时间11月18日~19日8:30~17:30;活动当天请携带上过往检查资料)