

孩子爱挑食怎么办？上课注意力不集中怎么办？6月1日上午，本报健康热线0551-62623752，邀请了安徽省儿童医院儿童保健科专家杨婷为大家答疑解惑。
□黄晔 记者 马冰璐 文/图

宝宝挑食、闹夜、枕秃…… 别急，听听专家怎么说

健康热线

饮食多样化是调整厌食、挑食的 有效方法

读者：孩子不爱吃饭、挑食，怎么办？
杨婷：首先考虑有无进食后不舒服的表现或者过敏，吃饭时大人应做表率，自己先进食再喂孩子，稍大一点的孩子可以自己独立进食了。孩子进食不专心，这与家长喂养行为有关，诱导孩子饥饿，不强迫孩子进食，不要为了孩子多进食采用玩耍等方式。缩短进食时间，保持饥饿感，提高孩子进食的注意力，饮食多样化是调整厌食、挑食的有效方法。

孩子闹夜需考虑多重因素

读者：孩子睡眠不好闹夜怎么办？
杨婷：不同年龄影响的因素可能不一样。小婴儿多见于维生素D不足、肠痉挛、消化不良以及奶的营养和量跟不上，而幼儿更多是心理、习惯问题。如果白天及上半夜一切安好，夜间哭闹一般问题不大，多观察几天。如果确实严重了，食欲、精神会受到影响，那就应该前往医院就诊。

肋骨外翻不一定是缺钙

读者：肋骨外翻、枕秃是缺钙吗？
杨婷：首先凡是认为肋骨外翻，枕秃、烦躁、多汗、出牙少、头发差、抵抗力差等单一的表现就是缺钙都是错的。通常我们说的缺钙实际上多是指有一定佝偻病的表现，佝偻病全称是维生素D缺乏性佝偻病，而不是缺钙性佝偻病，是因为维生素D缺乏致钙吸收到体内特别是骨骼内不足，长久就会出现我们所说的缺钙表现，主要还是看体内维生素D的含量。很多情况和缺钙并无很大关系，具体情况具体对待，需专科医生给出正确的判断。



杨婷 主治医师，擅长青春期发育检查、矮小症等常见病的诊治、婴幼儿营养及喂养指导，儿童饮食行为问题纠正，儿童各种营养性疾病诊治等。

注意力不集中谨防多动症

读者：孩子注意力不集中，好动，学习成绩下滑怎么办？
杨婷：很多孩子不好好学习，并不是不爱学习，而是由于患有多动症，不能集中精神学习造成的。多动症主要表现为与年龄不相称的注意力易分散，注意力广度缩小，不分场合的过度活动和情绪冲动，并伴有认知障碍和学习困难，智力正常或接近正常。对于长期学习跟不上的患儿，应排除有无智力问题。所以当患儿出现这些问题影响学习的时候，家长一定要有耐心，取消孩子的过度课外活动，少看电视，不能玩手机游戏，清淡营养饮食，提高孩子对学习的注意力。

老年人患白内障近期增多

最近，因白内障前来合肥市一院咨询、就诊的老年市民比较多。该院眼科白内障诊疗中心主任赵军民提醒，药物并不能彻底治愈白内障，患者应定期到医院进行随访检查，接受眼科医生的评估和建议，选择合适的时机进行手术，以免贻误治疗。
该院眼科白内障诊疗中心主任赵军民提醒市民，白内障并不可怕，其疾

病本身是完全可以复明。但因为延误治疗导致白内障过于成熟，往往容易导致手术难度高、手术风险大，更有甚者，对视功能造成不可逆的损伤。白内障手术没有年龄限制，当晶状体混浊达到一定程度、视力下降影响到患者的生活、工作时，患者完全可以考虑早些接受手术，尽早减少视觉困扰。

□苏洁 记者 马冰璐

下周预告

夏季到来，脑血管病人有哪些注意事项？癫痫该如何治疗？下周五(6月8日)上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了合肥市三院神经内科行政主任、副主任医师朱瑞与读者交流。

朱瑞，副主任医师，擅长对神经内科各种危重症病救治、疑难病症诊治，在脑血管病、神经变性病、中枢神经系统感染、癫痫、周围神经疾病、重症肌无力、头痛等诊治方面有丰富经验。

□傅喆 记者 马冰璐

健康提醒

合肥市疾控中心发布提醒： 梅雨季，注意预防食源性 防止“病从口入”

星报讯(吴金菊 邱向峰 记者 马冰璐) 6月份，合肥市进入夏季，气温明显升高，同时阴雨天数明显增加，闷热、潮湿的梅雨季节随之来临。昨日，合肥市疾控中心发布提醒，阴雨连绵的天气易导致食源性疾病的发生，要注意预防。还应注意预防感染性腹泻和以流行性腮腺炎为首的呼吸道传染病。

食源性疾病临床表现主要以腹泻、腹痛、恶心、呕吐为主，可伴有发热，严重者危及生命。市民在日常生活、聚餐和宵夜等活动中应注意食品卫生，不生食、半生食海鲜及肉类，生食瓜果必须洗净。阴雨连绵的梅雨季节也是毒蘑菇生长的高峰期，尽量避免食用野生蘑菇。

感染性腹泻在合肥极为常见，个人要搞好家庭环境卫生，做到饭前便后勤洗手，把好“病从口入”关。一旦出现类似感染性腹泻病症状，应及时去医院就诊。

流行性腮腺炎因其传染性强，易在学龄儿童中小范围暴发。学校和托幼机构要加强晨检，一旦发现流腮病人应及时居家隔离，必要时及时去医院诊治。对易感儿童可应用“麻风腮”联合疫苗或流行性腮腺炎减毒活疫苗进行免疫预防。

这一季节还应注意预防蚊虫叮咬，合肥市输入性恶性疟疾和登革热也是重点预防的疾病，有非洲务工和东南亚旅行的人员应加强恶性疟疾和登革热等相关知识培训。野外活动者要做好个人防护，避免蚊虫叮咬，一旦有发热和血小板减少出血等症应及时到正规医疗机构就医；此外，还应注意加强对少年儿童在游泳、嬉水、家庭中的安全教育，防止溺水、烫伤等意外伤害发生。

安全用药

家庭安全用药小常识

在家庭日常用药过程中，因为缺少用药常识，经常发生滥用药物、联合用药或忽略药品包装上的注意事项而使用不当的情况，引发了许多意外事故。实际上，在用药过程中注意安全，这些事故就可以避免。

- 1、要根据病情轻重异同，区分用药对象是小孩、成人或老人，弄清是什么疾病与药物的性能，有针对性用药。特别是孕妇与哺乳期妇女，更要杜绝滥用药物，否则可能导致畸胎、死胎，直接危害母子健康。
- 2、不要忽略药品包装上的注意事项，药品的注意事项包括该药的不良反应、慎用与忌用，因为衡量药品的疗效时，不能只看到药品的优点、作用与用途，还应该看到其毒性，才能保证用药后既有效又安全。
- 3、防止药物过敏，凡有过敏体质的人，或曾有药物过敏史的人，服用药物应格外小心，尤其对磺胺类药物、青霉素类药物等，更应警惕。对某种药物有明确过敏史者，禁止再次使用。
- 4、要尽量少联合用药，家庭用药最好单品种使用，最多两种联用，尽可能不用品种。
- 5、家庭药物应有专人保管，最好放在抽屉里上锁，或者放到药箱(盒)里置高处，以免儿童误服、错服、服用过量，发生意外事故。

寻医问诊

问：每天早晨7点及上午11点左右，我都会出现低血糖的症状，可朋友提醒我，这可能不是低血糖，而是糖尿病在“作祟”，是这样吗？

安徽省中医院内分泌科主任方朝晖：在临床中经常碰到一类人群，他们在早晨7点及上午11点左右会因为胰岛素分泌过多而出现低血糖，低血糖也是2型糖尿病的临床特征之一，它是2型糖尿病的延迟现象。因为2型糖尿病患者胰岛素分泌延迟，和血糖的变化不同步，饭后血糖达到高峰的时候，胰岛素分泌却没有达到高峰值，到下一餐血糖回落的时候，胰岛素达到了高峰值，导致低血糖的发生，让饭前感到饥饿。如果你发现自己常常在餐前容易有严重饥饿感，你就应该到正规医疗机构做一个糖耐量试验，是否患有糖尿病立马知晓。

□张依帆 记者 马冰璐

一周病情