

正确解读儿童鱼肝油

儿科主治医师 张雪明

天气渐渐转凉，又到了补钙的最佳时期，在儿科门诊频频接到细心的家长关于鱼肝油的问题咨询，因今年“3.15晚会”曝光了部分婴幼儿鱼肝油生产企业的问题，其中讲到了关于“正常和健康的孩子，在他们成长过程当中是不是需要补充鱼肝油”的话题，引起许多一直遵照医嘱和专家建议给宝宝补充鱼肝油的婴幼儿家长的恐慌。现在到底该不该给孩子继续服用鱼肝油呢？让我们一起做以下了解，以解家长们的疑虑和困惑。

一、鱼肝油是什么？

鱼肝油，通常是指维生素A和维生素D的复合制剂，维生素A对于宝宝的视力发育、维持上皮细胞的完整性有着至关重要的作用。据调查，我国儿童维生素A的缺乏及亚临床缺乏情况较严重，常规的婴幼儿剂型的维生素A预防用量与维生素A的中毒量相差几十倍甚至上百倍。维生素D有广泛的生理作用，婴幼儿缺乏维生素D会影响钙的吸收和利用，出现佝偻病、骨软化症、骨量减少及增加老年后发生骨质疏松的可能性。另外，维生素D在人体免疫系统也扮演着重要角色，有助于预防传染病和自体免疫疾病、某些癌症以及糖尿病，维生素D是维护人体健康的重要营养素。维生素D既可来源于膳食，又可通过阳光照射皮肤合成。不过，维生素D的获得与其他营养物质不同，日常膳食中含量很少，谷类、蔬菜几乎不含，婴儿的主要食物是母乳，而母乳、牛乳中含量为3-40IU/L，因此，婴幼儿尤其母乳喂养婴儿，户外

活动少，接触阳光不足，必需予以额外补充。

二、什么时候补？怎么补？

根据《中华儿科杂志维生素D缺乏性佝偻病防治建议》中指出婴幼儿的预防措施：

1、户外活动：指导家长携带婴幼儿尽早户外活动，逐渐增加到每天1~2小时，过程中尽量暴露婴幼儿身体部位如头面部、手足等；

2、维生素D补充：婴幼儿（包括纯母乳喂养儿）生后2周至2岁，维生素D摄入量为每天400IU，维生素D补充量应包括食物、日光照射、维生素D制剂、维生素D强化食品中的维生素D含量，如婴幼儿每日摄入500ml配方奶可摄取维生素D约200IU，加之适当的户外活动（尤其是夏季户外活动较多时），可不必另外补充维生素D制剂；

3、高危人群补充：早产儿、低出生体重儿、双胞胎儿生后即应补充维生素D，每天应补充800~1000IU，3个月后将改为每天400IU。

三、补充时需注意什么？

1、美国儿科学会已建议儿童在常规健康体检时，每年监测维生素D水平，尤其是有维生素缺乏风险的儿童，如肥胖、长期服用抗惊厥药物的儿童。但在国内，维生素D水平的监测还未能普及（目前仅限于医疗机构），所以关于维生素D的摄入量请选择咨询医生的建议。维生素D的补充剂量具体因胎龄、季节、地域、年龄、生长速度、户外活动量等的不同因素而定。

2、国家对维生素D的指导摄入量标准是400IU，最大耐受量根据年龄有所不同。但需要注意的是，鱼肝油是维生素AD滴剂，其中维生素A和维生素D的比例是3:1，所以，过量服用时需注意维生素A的中毒。为了孩子的健康，鱼肝油的摄入不要超过1粒/天，如需要额外补充维生素D，请咨询医生。

总之，婴幼儿这个处于生长发育最快速阶段的特殊群体，是有补充鱼肝油的需求的，而是否需要补充鱼肝油、补充多少剂量要在专科医生指导下使用，而非盲目购买使用或偏听非专业人士片面分析，以科学的方式给孩子最佳的呵护与关爱。

● **眼内异物的简单处理：**眼内不慎进入异物后，千万不要揉眼睛，越揉眼睛异物反而卡得越紧，容易划伤角膜，甚至将结膜上皮擦掉。正确的做法是：通过反复眨眼，让下眼睑睫毛将异物擦去，或让泪液冲去异物，不要用手去拿，以防止角膜感染。可用干净的水做眼部冲洗。如果是角膜异物，则需立即就医。

● **化学性或毒性液体溅入眼睛的紧急处理：**用手指分开眼睑，就近取干净的自来水、井水、河水等冲洗眼部，不能包扎和覆盖眼球。眼科医生可做中和冲洗，酸性物质用碳酸氢钠溶液、碱性物质用维生素C的液体或生理盐水冲洗。

● **眼球挫伤的急救处理：**重力击伤眼球，未发生眼球破裂，但可造成前房出血、瞳孔扩大，严重者可引起晶体脱位、玻璃体积血、视网膜水肿、视神经挫伤等。伤后应立即用干净的棉布或毛巾包裹住冷藏的袋装牛奶等冷敷眼部，以减轻疼痛和肿胀，并立即到医院就医。

▲ 感冒头痛

将双脚浸于热姜水中，水以能浸到踝骨为宜。浸泡时可在热姜水中加点盐、醋，并不断添加热水，浸泡至脚面发红为止。此法对风寒感冒、头痛、咳嗽治疗效果显著。



秋冬季

一杯热姜水的妙用

的妙用



常见眼外伤急救处理

眼科主治医师 苗德胜

以免延误救治时机。

● **眼球及其周围锐器切割伤的急救处理：**由锐器或刀具造成眼球破裂伤时，切记不能揉眼睛或对眼部施压、清洗等，以免造成眼内容物大量脱出，造成永久性损害。患者应尽快到医院就医。

▲ 偏头痛

当偏头痛发作时，可用热姜水浸泡双手。大约浸泡15分钟左右，痛感就会减轻，甚至消失。

▲ 面部暗疮

用温热姜水洗脸，每天早、晚各1次，持续约60天左右，暗疮就会减轻或消失。此法对雀斑及干燥性皮肤病等亦有一定的治疗效果。

▲ 腰肩疼痛

在热姜水里加少许盐和醋，用毛巾浸水拧干，敷于患处，反复数次。此法能使肌肉由张变弛、舒筋活血，可大大缓解疼痛。

▲ 脚臭

将脚浸于热姜水中，浸泡时加点盐和醋，浸泡15分钟左右，抹干，擦点爽身粉，臭味便可消除。

▲ 牙周炎

用热姜水代茶漱口，每日早、晚各1次。如果喉痛痒，可用热姜水加少许食盐代茶饮，每日2~3次。

▲ 龋齿

每日早、晚坚持用热姜水漱口1次，并每日代茶饮数次。此法对保护牙齿，预防和治疗龋齿颇为有效。

▲ 口腔溃疡

用热姜水代茶漱口，每日2~3次，一般6~9次溃疡面即可收敛。

▲ 头皮屑

先用生姜轻轻擦洗头发，然后再用热姜水清洗头发，可有效防治头皮屑。

▲ 醉酒

用热姜水代茶饮，可加速血液流通，迅速代谢体内酒精。

(重症监护病房 马然 供稿)

心理诊所



创伤后心理障碍症

骨科副护士长 杨明寰

骨科近日收住了一位因车祸导致右下肢截肢的患者，该患者术后情绪烦躁、易怒，不配合治疗，这让我们认识了创伤后压力心理障碍症这一心理疾病。

创伤后压力心理障碍症（Post-traumatic stress disorder; PTSD）指人在遭遇或对抗重大压力后，其心理状态产生的后遗症。这些经历包括生命遭到威胁、严重物理性伤害、身体或心灵上的胁迫。有时候被称之为创伤后压力反应，以强调这个现象是经历创伤后所产生的结果，而非患者心理状态原本就有问题。它又叫延迟性心因性反应，是指对创伤等严重应激因素的一种异常的精神反应，是一种延迟性、持续性的心理疾病，是由于受到超乎寻常的威胁性、灾难性心理创伤，导致延迟出现和长期持续的心理障碍，是一种创伤后心理失衡状态。

■ 临床表现主要是：

1、再体验：即个体会产生闯入性的创伤情境再现，而且再现的内容非常清晰、具体。尤其生活中与创伤可能产生联系的任何事物，都可能引起个体对创伤情境的再体验。并且这种体验会给个体带来极大的痛苦，并有可能进一步恶化，产生一些PTSD相关的共病（如焦虑、恐惧、自责、失望、抱怨等）。

2、回避反应：出于对再体验的痛苦，个体会主动回避一些可能引发创伤体验的事、物。这种回避反应一方面对个体是一种保护机制，但另一方面也会延缓个体PTSD相关障碍的复原。

3、高警觉：就是对许多小的细节事件都引起比较强烈的反应。进一步还表现为注意力不集中、激惹性增高及焦虑情绪等。

(1) 精神创伤性情境在患者的思维与记忆中反复地、不由自主地涌现，闯入意识中萦绕不去，梦境中亦经常出现。有时会出现“重演”性发作，再度恍如身临其境，出现错觉、幻觉、意识分离性障碍等。有时发生“触景生情”式的精神痛苦。

(2) 与此完全相反，个别患者对创伤性情境出现心因性遗忘，经历的事件被排除于记忆之外，即使经过提醒亦予以否认。

(3) 对周围环境普通刺激反应迟钝，情感麻木，社会性退缩。对以往爱好失去兴趣，疏远周围人物，尽量避免接触与创伤情境有关的人和事。对前途感到渺茫，失望，抑郁心境占优势。

(4) 患者可持续表现警觉性与激惹性增高，易激惹或发脾气，易受惊，过分警惕，注意力不集中，睡眠障碍。病程持续一月以上，可长达数月或数年，症状严重程度有波动性，多年之后仍可触景生情，出现应激性体验。

■ 治疗措施：

1、**心理治疗。**对于PTSD初期，主要采用危机干预的原则和技术，侧重提供支持，帮助患者提高心理应对技能，表达和宣泄相关的情感。及时治疗对良好的预后具有重要意义。慢性和迟发性PTSD的心理治疗中，除了特殊的心理治疗技术外，为患者争取最大的社会和心理支持是非常重要的。家属和同事的理解，可以为患者获得最大的心理空间。

2、**药物治疗。**抗抑郁药物是治疗各个时期PTSD最常见的选择，并且能够取得比较好的效果。其他药物则可包括抗焦虑药物、镇静剂、锂盐等。

3、**心理治疗合并药物治疗。**心理治疗结合药物治疗的方法比两种方法单用的效果更佳。根据有关经验，前期应采用支持和解释心理治疗，让个案在有限的时间与空间下，能宣泄害怕、生气、哀恸等情绪。给予情绪支持与鼓励情绪宣泄，建立良好的医患关系，主要是获得患者对于服用药物的理解和接受。在药物取得一定疗效的基础上，进行认知心理治疗，可能会取得更好的效果。

医务人员应本着医者仁心的态度，对出现烦躁焦虑的患者给予更多的理解与耐心，悉心安抚，帮助患者建立战胜疾病的信心，使患者早日康复。