



儿童保健是一个综合工程，任何偏废或疏忽都可能给孩子带来损失。遗憾的是生活中不少家长不擅此道，从认识到行动都存在着某些误区，严重地制约着孩子的发育质量。归纳起来大致有以下十种：

误区之一：体检忽略生殖系统

时下不重视孩子体格检查的家长不多了，但普遍存在检查项目不全面，特别是忽略生殖系统的现象。实际上，儿童生殖系统存在的问题并不比其他系统少，其消极影响尤其忽视不得。

大量临床资料显示，先天性生殖器官发育不良甚至畸形是小儿最常见的一类疾患。如男孩子有隐睾、包茎、睾丸鞘膜积液、尿道上裂或下裂、阴茎包皮过长等；女孩子则以肛门阴道痿、小阴唇粘连、两性畸形等为多见。这些疾患往往因缺乏明显症状而不被家长注意，

的，其免疫功能是靠它的抗原作用刺激身体，产生能杀灭或抑制病菌或病毒的抗体来完成，只要抗原达到一定数量，身体内就会产生足够的抗病力，达到有效预防传染病之目的。此时，即使吃“发物”也起不了什么作用。至于“忌口”（如不能吃鸡蛋、鱼、水果等）更没有道理，因为打预防针与生病不同，注射疫苗后获得的抗病作用主要体现在抗体的质量上，而抗体实际上是一类特殊蛋白质，若能多吃点蛋、鱼等蛋白质含量丰富的食物，使体内制造抗体的原料增多，反倒可以提升免疫力，若听信传言忌这忌那，造成体内制造抗体的原料缺乏，结果反而削弱了预防针的实效。

误区之三：打了预防针就万事大吉

刚才说过，打预防针是保护孩子免受传染病之害的有效手段。那么是不是打了预防针就等于进了保险箱呢？未必。因为人体感染疾病是一个极其复杂的过程，涉及到诸如自身状态、疾病流行、感染程度、产生抗体是否足够或效果是否降低等方面。只要上述条件中发生了变化，情况就会截然不同。

以乙型肝炎为例，接种乙型肝炎疫苗后人体产生针对乙型肝炎病毒的抗体，保护接种者免受乙型肝炎感染之害，但这种保护作用是相对的，且受到时间的限制。因此，仍须注意预防，如不可与乙型肝炎病人接触，特别是不能接受e抗原阳性的乙型肝炎病人之血液，否则仍会感染上乙型肝炎。那种认为打了预防针就万事大吉，生活就可以随随便便的观点是绝对错误的，应予以彻底纠正才是。

误区之四：胎盘球蛋白万能

胎盘球蛋白是从孕妇胎盘中提取的物质，不少家长迷信此物，将其当作防范孩子生病的“灵丹妙药”。诚然，孕妇在接触外界病原微生物后胎盘可产生抗体，但总的说来缺乏特异性，抗病效果较弱，注射1次仅能维持4周，而且只能对甲肝、麻疹、腮腺炎等少数几种传染病有预防作用。

如果滥用胎盘球蛋白，不仅收不到预期的效果，而且可能使孩子产生过敏，诱发哮喘甚至休克而致命。此外，如果胎盘球蛋白中混有乙型肝炎病毒甚至艾滋病病毒，那接受注射的孩子就更加危险了。因此，胎盘球蛋白用不用，用多少，应该由医生来决定，以保孩子安全。

误区之五：孩子不必镶牙

孩子牙掉了怎么办？一般家长甚至包括某些医生都认为掉就掉了呗，不必镶牙。因为掉的是乳牙，不久就会被新生的恒牙所代替，其实不然。口腔医学专

儿童

生活保健

● 树 英

以致延误治疗，不仅影响孩提时代的正常发育，而且可“株连”成年后的性功能与生育能力，有的还会发展成恶性疾患而危及生命。

以男孩子的隐睾症为例，一般宜于7~10岁间施行手术，否则既可能妨碍睾丸制造精子酿成不育，还可能恶化成睾丸癌而丧命。再说女孩子的肛门阴道症，经常有部分大便从阴道流出，污染阴道而造成各种感染病灶，严重影响健康。由此不难明白，定期体检，及时发现生殖系统可能存在的异常并给予治疗，对儿童及其一生具有何等重要的意义。

误区之二：打预防针要忌口

人们通常将接种疫苗称为打预防针，乃是保护儿童免受传染病之害的重要手段。问题在于民间流行的一些做法甚是不妥，如有些家长主张给孩子吃些小鱼、小虾或香菜之类的“发物”，意在让预防针“发”出来以取得疗效。另外一些家长则主张“忌口”，这也不能吃，那也不能吃，生怕干扰了预防针的效果。

所谓预防针，一般是由灭活疫苗或活疫苗制成

谨 防

误 区

为您服务

浙江省中医院 0571-87073761 87071770 86911001 www.zjhecm.com

浙江医科大学一附属医院 0571-87236114

福建省立医院 0591-7557768

家告诉我们，小宝宝的乳牙从出生后4~6个月起开始萌出，2岁半左右出齐，而恒牙萌出是从第一磨牙开始，大约6岁左右“亮相”，俗称“六龄牙”，6~7岁开始替换门牙，直到13岁才全部替换完毕。如果3~6岁间，乳牙因外伤或龋病掉了，正确之举是及时给孩子做一副活动假牙戴上。这样做有以下几个好处：

首先是假牙可以代替真牙发挥咀嚼作用，不仅有利于消化，还能在咀嚼中刺激牙槽骨发育。其次，假牙不会使缺牙两边的邻牙歪斜、移位，以后恒牙萌出也不会错位，因而能减少或防止牙列不齐的现象。只有一种情况例外，那就是7岁时掉了门牙可以不镶，因为这正是门牙要萌出的时间。若是13岁后恒牙出齐后掉了牙，就更要镶牙，到了17岁以后，小时镶的假牙需要更换，因为孩子的颌骨面颊都已发育长大了。

误区之六：吃得好就是营养好

不少家长以荤食所占比例来确认膳食质量，误以为天天大鱼大肉、精米白面，甚至营养液不断就是吃得好，吃得好也就等于营养好，因而造成儿童膳食结构严重失衡，导致营养紊乱。如热量摄入过多，以致“小胖子”越来越多，而蛋白质不足，钙、铁、锌等矿物质与微量元素、维生素尤为缺乏，从而引起种种疾病。仅以上海市为例，调查资料显示全市竟有1/3以上的中小学生营养不良，其中出现缺铁性贫血症状者达到40%~60%。营养学家指出，营养好的标准应是食物品种多样，荤素粗细搭配，养分吸收全面均衡，特别不要忽视蔬菜、水果以及豆类、玉米、红薯、糙米的安排，以获得充分的微量元素与维生素，才是真正的饮食之道。

误区之七：肥胖就是健康

父母总是喜欢孩子长得白白胖胖的。的确，白胖一点在某种程度上表明孩子营养不良，但两者并不相等。当体重超过同龄儿童平均值（岁数×2+8千克）20%以上时，不仅不是健康的标志，还可能成为多种“成人病”（高血压、动脉硬化、糖尿病等）的“温床”。再者，肥胖也可影响大脑的正常发育，形成“肥胖脑”削弱智商；还可损害肝细胞，诱发脂肪肝。此外，对生殖系统的发育也是一种干扰。

因此，对于已经发胖的孩子应该适度限制脂肪摄入，多做运动，以消除赘肉，恢复正常体重，达到真正的健康。

误区之八：“腰穿”就是“抽脊髓”

所谓“腰穿”，是指腰椎穿刺术。目的是抽取一定量的脑脊液进行化验，为医生诊断疾病提供线索与依

据。但不少父母将其与“抽脊髓”等同起来，认为可损害脑组织而不愿接受，以致延误诊治而失去治疗良机。

其实，“腰穿”抽的不是脑组织或脊髓，而是脑脊液。脑脊液由脑内脉络丛分泌，在脑和脊柱的管腔中往返循环，抽一点不会产生什么影响，更不会损伤神经组织。至于个别做了“腰穿”的病儿在疾病痊愈后留下了种种后遗症，甚至发生抽搐或者痴呆，那也是原患疾病的恶果，与“腰穿”无关。故家长不必担心“腰穿”，应配合医生，共同为孩子的健康尽责。

误区之九：“虫斑”是肚子里有蛔虫

一些孩子的脸上可见到一片或几片色素减退性圆形或椭圆形斑片，初为淡红后为淡白，边缘清楚，表面覆盖少量鳞屑，可有轻度瘙痒感。不少家长将其视为孩子肚中有蛔虫的证据，给孩子服用打虫药，故有“虫斑”之称。

医学专家的回答却是，这是一种以浅表性干燥鳞屑性浅色斑为特征的皮肤病，叫做单纯糠疹，为营养不良或维生素缺乏的表现，与蛔虫感染无关，打虫也无效。正确的治疗是补充B族维生素及维生素A、维生素D等，“虫斑”可望逐渐消退。

误区之十：盲目进补

相当数量的家长迷信补品，将孩子的健康寄托在形形色色滋补药品与营养液上。其实，健康儿童无须进补，盲目进补反而有害无益。

补参 人参含有人参素、人参苷等成分，儿童服用会减弱其抗病力，更易感染疾病。尤其糟糕的是人参还能促进人体性腺激素分泌，有诱发性早熟之弊。

补铁 最近，印度尼西亚万隆市的专家通过一项临床试验证实，健康儿童盲目补铁可妨碍体格发育，补铁儿童较未补铁者体重增长反而慢了50%。

补钙 钙元素确为孩子正常发育的必需养分，但也非“多多益善”，长期食钙过量可使血压降低，增加日后罹患心脏病的危险。

补锌 已有报告指出，儿童补锌应注意剂量，如果过量将会导致锌中毒，引起上腹痛、食欲减退、精神萎靡等症状，甚至诱发急性肾功能衰竭。

补鱼肝油 鱼肝油主要含两种维生素，即维生素A、维生素D，服用过多可导致这两种维生素中毒，危害孩子发育。

补营养液 营养液属于强化食品，所含养分有所侧重，盲目服用可打破体内的营养平衡，造成某些养分过多而埋下患病隐患。

总之，孩子是否需要进补，补什么，补多少，补多久，都要在医生的指导下进行，切忌擅自行事。◀