

“不咳嗽也没有鼻塞流涕，连全身酸痛的感觉都没有，怎么就发烧了呢。”近日，3岁多的小雨突然发烧，让家人措手不及。到无锡市儿童医院中医脾胃病门诊就诊才得知，小雨是因“吃得太好”，引发了小儿积食才突然发烧。专家提醒，假期是孩子们最开心的日子，不但可以出游，还有大堆的美食吃。不过，儿童的脾胃弱，过节的大鱼大肉、零食、甜点容易造成小儿积食。临近假期尾巴，家长一定要调理好孩子的饮食，均衡营养。

不咳嗽也没流鼻涕，孩子怎么就发烧了？ 吃得“太好”，谨防小儿积食

突然发烧原是积食引起

春节放假期间，小雨一直跟爷爷奶奶在一起，奶奶每天都变着花样给小雨做好吃的，大鱼大肉之外，还有一堆零食蛋糕“伺候”。就在几天前，“大胃王”小雨突然不愿意吃饭，连零食也不愿意多看一眼，紧接着就突然发烧。“一点感冒的症状都没有。”奶奶感觉孙子小雨可能是吃东西吃坏了，连忙跟老伴将小雨带至市儿童医院中医脾胃病门诊就诊。经过验血，小雨

的检查结果全部正常，排除炎症，进一步询问得知，小雨几天才有一次大便，而且大便干结，同时有口腔酸臭味、肚子鼓胀等情况。经过近一周的中药治疗，小雨病情好转。

“厌食、口臭、腹胀、大便干结是典型的小儿积食症状。”据市儿童医院中医科主治医师唐晓阳介绍，小儿积食在中医里归在“积滞”的范畴中，是小儿常见的一种消化

性疾病，又称功能性消化不良，是由于小儿脾胃虚弱，饮食过量，停滞中焦，损伤脾胃，从而产生的一系列症状，如厌食、口臭、腹胀、大便稀溏或者干结。一般来说，人体消化功能正常，抵抗力就强，不容易生病。如果脾胃功能失常，产生了积食，不仅会出现上述厌食、口臭、腹胀等一系列症状，长时间没有得到治疗，还会影响其他脏器的功能。

脾胃虚弱会加重症状

小儿积食一般发生在刚出生四五个月的婴幼儿至七八岁的学龄儿童身上，年龄跨度较大。这个群体容易出现积食有因可循。唐晓阳说，儿童的脾胃就像刚出生的小幼苗一样，非常娇嫩，但是幼儿身体发育非常迅速，这个发育过程需要大量营养。所以小儿容易贪吃，超出了脾胃的承受能

力，导致营养摄取过量，食物停滞在体内，造成积食现象。而长期的积食又更加使脾胃虚弱，长期脾胃虚弱使脾胃受纳运化食物的能力下降，更容易产生积食，或使原有的积食加重，家长如果长期不注意，未及时治疗就会产生这样的恶性循环。

小孩子营养摄入过量，有孩子

本身生长发育需求的原因，也有父母不正当喂养的原因。唐晓阳说，有些婴儿期孩子半夜哭闹，很多家长就会认为是孩子饿了，一不小心就喂得多一些。唐晓阳认为，夜晚是脾胃“休息”的时间，夜晚“奶娃”不宜频繁，若喂奶超过了孩子脾胃能够接受的容量，就会出现反反复复的积食情况。

判断积食有法可循

家长可以通过以下几个方面来判断是否积食。唐晓阳提醒家长，首先可以看舌苔。舌苔为胃气的征象，消化系统有问题可以短期内在舌苔上表现，如果舌苔比平时厚腻，如舌苔黄腻说明食积化热，舌苔白腻则说明寒饮内停；还可以通过闻口气察觉，如果孩子明显口气大、甚至有酸臭的感觉，说明食

物不消化，堵塞在胃肠道里；也可以通过看孩子的睡眠状态判断，胃不和则卧不安，尤其不会说话的婴幼儿，胃里不适只能通过哭闹表达，常表现为睡不安稳、哭闹、说梦话、翻来覆去、趴着睡，大多都是积食的表现。

除此之外，如孩子出现便秘、拉稀、大便含有奶瓣、有残渣、味

道酸臭、鼻涕样便等，基本都是积食的表现。另外，如果孩子食欲不振、挑食、不爱吃饭、经常呕吐，而且脸色发黄，没有光泽，以及身体抵抗力比较弱，动不动就感冒，反复出现呼吸道感染等情况，多半是积食引起，需要及时来医院就诊。

(葛惠)



近日，石塘湾卫生院下辖各村卫生室免费给辖区居民、特别是65周岁及以上老年人发放退热药等物资，对于行动不便、有严重基础疾病的老人送药上门，做到“不漏一户，不少一人”。

(杨艳 摄)

世卫组织报告：反式脂肪危害数十亿人健康

近日，德新社刊载题为《世卫组织报告警告反式脂肪危害数十亿人健康》的报道。报道摘要如下：

世界卫生组织发布的报告说，在全球80亿人口中，有超过50亿人的食物中含有工业生产的有害反式脂肪。这个总部设在日内瓦的联合国机构说，其目标是在2023年底前消除某些食品中的这些不健康成分。

据介绍，埃及、巴基斯坦和韩国是受反式脂肪相关健康问题影响最严重的国家。世卫组织总干事谭德塞说：“反式脂肪没有已知的好处，而且存在巨大的健康风险，会让卫生系统承担高昂的成本。”

他说：“反式脂肪是一种致命的有毒化学物质，不应存在于食物中。是时候彻底摆脱它了。”

根据世卫组织的数据，反式脂肪每年导致50万人因心脏病过

早死亡。该组织指出，20年前开始采取行动的丹麦见证了心血管疾病发病数的下降。

反式脂肪是天然或加工食品中可能出现的不饱和脂肪酸。在加工食品领域，通过水解油来生产人造黄油等固体脂肪时会产生反式脂肪。对植物油进行热处理也会产生反式脂肪。含有大量反式脂肪的食品包括烘焙食品、糖果、炸土豆制品和即食食品。(据新华社)

孩子“阳康”后 多久能打 流感疫苗

这个冬天你家的“神兽”还好吗？新年前后，很多“小羊儿们”经历了“刀片嗓”“水泥鼻”，现在终于活蹦乱跳了。但是家长们请注意，今年冬春季需要关注的除了新冠病毒，还有流感病毒。你知道吗？90%以上的流感疫情发生在学校和托幼机构，趁着寒假尽早接种流感疫苗，为新学期建立安心的防疫屏障，孩子少请假、少缺课，家长才能安心踏实上班。

冬春季是呼吸道传染病的高发季节，孩子可能同时感染新冠病毒和流感吗？答案是肯定的。最新研究显示，新冠病毒与流感病毒存在合并感染的可能性，合并感染可进一步增加并发症、重症和死亡的风险。

学校是聚集性场所，呼吸道感染感染风险高，一旦学校发生流感传播，孩子感染后，同样会出现高热、咳嗽、流涕鼻塞、甚至肺炎等症状。此外，流感感染后还会导致孩子缺课、耽误学习，家长因陪护导致请假误工等一系列连锁反应。

接种流感疫苗是预防流感最有效的防护手段，既可以保护孩子预防流感，还可以降低与流感相关的健康风险。

孩子“阳了”或“阳康”后，还能打流感疫苗吗？据介绍，只要流感病毒还在传播，接种疫苗都可以起到保护作用。对于没有感染新冠病毒的孩子来说，应尽早接种流感疫苗，避免感染流感的同时，降低新冠病毒和流感合并感染的风险；如果孩子感染了新冠病毒，核酸或抗原呈阳性，则仍处于急性感染期，不建议接种流感疫苗；如果是感染过新冠病毒且已经“阳康”的孩子，处于非急性感染期（核酸检测转阴），临床症状消失、完全康复，可以接种流感疫苗。接种疫苗前，请咨询医生。

如何为孩子选择流感疫苗？我国流感疫苗预防接种技术指南指出，三价疫苗和四价疫苗均具有较好的免疫原性，均能实现流感预防和保护效果。在社区卫生服务中心、乡镇卫生院都可以预约接种。通常接种流感疫苗2至4周后，可产生具有保护水平的抗体。

(江苏疾控)