

# 春季,儿童补钙正当时

□记者 刘漾

出现了手足抽搐、喉头痉挛等情况。”该院儿科主任胡严林表示,这种情况春季比较多见,主要是缺钙引起的。

“春季是补钙的黄金季节,家长要抓住时机。”胡严林说,春季补钙有一定原因,冬季相连,冬季儿童户外活动一般都比较少,接受阳光紫外线照射明显不足,单纯靠体内摄入的钙难以满足身体生长发育需要,维生素D缺乏性佝偻病也处于多发期,不仅影响骨骼生长,还影响神经、肌肉、造血、免疫等组织器官功能,对儿童健康有一定危害。

春天是万物复苏、生机盎然的季节,此时宝宝的生长发育最快,消化吸收功能增强,骨骼和肌肉的快速发育需要大量的钙,其吸收效果可直接影响身高。在这个成长的黄金期,父母要及时给宝宝补钙。

## 不是每个孩子都要补钙

萌萌妈妈最近有点困惑,听到其他妈妈谈论给孩子补钙的话题,好像所有的宝

宝都缺钙,都要补似的。萌萌已经七个多月了,吃得好、睡得香,生长发育也很正常,从来没有额外补过钙。

儿童缺钙,很多家长首先想到的就是如何科学补钙。许多人认为:“给孩子多晒晒太阳就可以补钙了”、“补钙吃鱼肝油”。其实这是一种误区,这两种方式只能促进钙的吸收,如果体内钙不足,怎么谈得上促进吸收。

胡严林指出,孩子长个期间所需要的营养物质不仅仅是钙,还需要蛋白质、维生素等多种营养物质。对于身体健康的孩子,食补是满足孩子生长发育最安全、最有效的方法。只有体弱多病、挑食而营养不均衡的孩子,才应在医生的指导下对症进行合理的补钙。但每天钙的摄入量总量不能超过两克,若摄入过多会出现便秘、心血管功能改变、骨骼过度钙化甚至出现转移性钙灶,如肺部出现钙化点等。

## 药补食补结合事半功倍

胡严林建议,需补钙的孩子不能只靠

药物或食补一方面,药补与食补相结合,双管齐下,可事半功倍。

胡严林说,从药补来看,家长应选择适合自己孩子的钙,不是越贵越好,也不见得钙含量越多越好,比如碳酸钙,虽然钙含量很高,但对肠胃的刺激较大,吸收率也不高,不太适合儿童服用。

所以,家长应选择专业的儿童品牌药品,品牌选择要以对肠胃刺激较小,孩子身体极易吸收,特别添加维生素B、维生素C和维生素D,在强化身体对钙有效吸收的同时,可增进其他器官和系统的同步发育,实现全面性、有效性、系统性的补益为原则。

食补的话,家长应多给孩子吃含钙丰富的食物,如牛奶、海带、虾米、虾皮、牡蛎、鱼类、豆类、花生、芝麻及蔬菜(空心菜、白菜、菠菜)等。



## 春季是补钙黄金季

14日,在市中心医院同济咸宁医院儿科门诊,一位妈妈向医生倾诉:“我家孩子前一阵子经常夜惊,平时看着也比以往显得烦躁,常常有惊哭、多汗等情况,最近还

## 吃醋饮料,增强抵抗力

近日,随着人感染H7N9病例的增多,市民谈“鸡”色变。专家提醒,其实只要做好病毒的防护工作,大可不必惊慌。

专家建议,市民少接触禽类,尤其是粪便,鸡等禽类一定要煮熟了吃。吃的时候最好可以辅助其他的食物,如大蒜头、醋或直接饮用一些醋饮料。大蒜和醋都有杀菌的作用,可以帮助杀灭肠胃的细菌。

在我国,醋有着悠久的历史,最早约在3500年前就有关于醋的记载,在后来的李时珍《本草纲目》中曾记述:“大抵醋治诸病,心腹疼痛,痰水血痛,杀鱼肉菜及诸虫毒气,无非取其酸收之意,而又有散瘀、解毒之功。”

醋饮料等可以帮助杀灭吸食到人体的病菌,增强人体的免疫和抗病能力,同时鸡肉含有大量的脂肪,容易造成酸性体质。根据科学研究,醋是碱性食品,能够起到酸碱平衡的作用,帮助人体改善消化系统,调节内分泌,具有明显降低血脂和排毒保健的功能。(凤仪)

## 父母须知的重要“钙”念

□记者 刘漾



儿童在春季长得最快,儿童补钙春季正当时。

因此,要想让孩子增高,应该抓住增高的黄金季节补钙。市中医医院专家王先锋给大家解答许多在补钙问题上的困惑。

## 哪些人要补钙?

王先锋介绍,中国人的饮食以淀粉、蔬菜为主,占90%,动物类蛋白只占10%,蛋白质的钙是高质量、人体易吸收的钙。淀粉中含有的植酸,蔬菜中含有的草酸都会影响人体对食物中钙的吸收。这样的饮食习惯使大部分人都处于需要补钙的情况。

特别是婴幼儿处于生长发育关键期,更需要补钙。宝宝3岁前,进食量有限,且消化道的消化吸收功能不成熟,食物中的钙吸收有限,除了食物补充也需要补充钙剂。

## 缺钙症状有哪些?

王先锋指出,人体钙90%存在于骨骼、牙齿当中,血液、组织器官中仅存在10%(即血钙),钙充足的婴幼儿个子长得高,钙也对宝宝智力的发育很重要。宝宝缺钙时表现夜啼、多汗、易出汗、爱哭闹、睡眠不安,食欲也不好,严重的还会出现肋骨外翻、鸡胸、O形腿等骨骼变形症状。

## 哪些食物最补钙?

王先锋说,含钙丰富的食物,首推牛奶,牛奶含钙高,人体吸收好。但据统计,

约四分之一的东方人,对牛奶中的乳糖不耐受,其表现是进食牛奶后出现腹胀、腹泻、呕吐、哭闹,而且越是不耐受的牛奶症状越明显。如若宝宝乳糖不耐受可以给他改吃不含乳糖的奶粉或豆类制品。

## 一年四季都可补钙吗?

王先锋说,孩子补钙,每年的春秋两季各补一个月即可。

对处于生长发育期的孩子来说,春季更是骨骼生长的黄金季节,春天补钙易吸收。打个比方,人体就像一家银行,而钙质就像钱,只有不断地提前存入,才不至于入不敷出。

秋季海产品多,果蔬丰富,钙质来源多,正是补钙的好季节。另外,给孩子吃钙剂最好选择在清晨早餐后半小时或一小时补钙,人体更易吸收,下午宜在五六点或晚饭后。

## 切除颅内肿瘤 头部不见伤口

市中心医院成功开展我市首例微创脑垂体瘤切除术

本报讯 记者刘晖、通讯员秦桂芳报道:3月31日,59岁的张先生从市中心医院同济咸宁医院康复出院。他是该院神经外科成功实施首例微创脑垂体瘤切除术的患者,该微创术在我市尚属首例,标志着该院神经外科技术水平迈上了一个新台阶。

张先生是通山县人,因进行性视力下降、头晕、耳鸣数月,在多家医院都没有查出病因,后来市中心医院同济咸宁医院神经外科就诊,经头部磁共振检查,提示鞍区占位,经内分泌激素后确诊为垂体瘤。

脑垂体瘤是颅内常见的良性肿瘤,发病率仅次于胶质细胞瘤和脑膜瘤,垂体瘤早期可造成内分泌功能紊乱,肿瘤继续

生长压迫周边正常脑结构,引起颅神经和脑的损害,出现视野改变视力下降及恶心呕吐等临床表现。传统的脑垂体瘤切除术需要打开颅腔,但这种方法风险很高,创伤大,且容易复发。

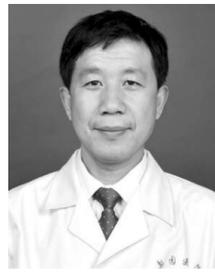
经仔细分析论证,并结合患者具体病情,医院神经外科手术团队在同济医院神经外科主任雷霆教授的指导下,于3月23日成功为张先生施行“经鼻蝶窦垂体瘤切除术”,医生借助显微镜,最大限度地切除肿瘤,有效保护正常垂体的功能,将手术损伤程度减到最低。

据神经外科主任刘红朝介绍,垂体瘤是一种常见的良性肿瘤,发生率有逐年增高的趋势,首选手术治疗,如能全切肿瘤,

一般不再复发,愈后一般较好。经鼻蝶入路显微手术切除垂体瘤是近几年来逐步开展的神经外科高新技术,和传统的开颅切除垂体瘤相比,经鼻蝶入路显微手术切除垂体瘤创伤小,无需剃发,一般无需输血,手术时间短,无并发症,最大限度地提高了肿瘤全切率,更微创、更安全,对垂体柄及残余正常垂体功能保存率高,可作为绝大多数垂体腺瘤首选的治疗方法。

雷霆:5月4日下午,华中科技大学附属同济医院神经外科、国家临床重点专科主任雷霆教授将率同济专家团队,在市中心医院门诊大厅进行义诊,预约联系电话:8896171、8896172

## 专家名片



刘红朝:神经外科

主任、医学博士、副主任医师、华中科技大学硕士生导师。现任湖北省医学会神经外科分会委员、武汉市医学会神经外科分会委员、武汉市中西医结合学会神经外科分会常委、湖北省暨武汉市病理生理学学会神经疾病分会常委、湖北省抗癌协会神经肿瘤专业委员会常委、中德医学协会会员等学术职务。

从事神经外科工作近20余年,有着娴熟的显微神经外科技术,擅长于脑和脊髓内肿瘤、脑外伤及脑出血等神经外科疾病的外科治疗,研究方向为脑恶性胶质瘤的基因治疗。参加国家自然科学基金项目3项,参加国家863计划项目1项,参加国家科技支撑计划1项,主持省级自然科学基金项目及科技攻关项目3项,在核心期刊发表学术论文20余篇,参编医学专著5部。



牛洪泉:同济医院副

教授、副主任医师、硕士生导师,中华医学会创伤学分会神经创伤学组委员会委员、湖北省暨武汉市病理生理学学会神经疾病专业委员会常委、湖北省抗癌协会神经肿瘤专业委员会常委、武汉市医学会神经外科专业委员会秘书。

1995年毕业于同济医科大学首届临床医学七年制。1999年至2001年在德国Freiburg大学留学获医学博士学位。2002年至2004年在同济医院临床博士后流动站从事博士后研究。从医十余年,能独立完成多种神经外科手术,主要从事颅脑损伤、椎管内肿瘤及胶质瘤综合治疗等方面研究。任《中国临床神经外科杂志》编委、《中华医学会中华临床神经外科杂志》编委。

获教育部及卫生部课题2项,湖北省卫生厅和科技厅课题2项。作为主要参与者合作进行国家自然科学基金课题3项,在《Journal of Neurotrauma》、《中华神经外科杂志》等发表论文20余篇。参编《颅脑创伤》、《小儿神经外科学》、《神经外科疾病诊疗指南》、《实验外科学》等多本神经外科专著。



## 省级医疗水平 市级医疗价格

市中心医院同济咸宁医院神经外科创立于二十世纪70年代,是咸宁市重点专科,咸宁市最早独立成科的神经外科,咸宁市最早开展颅脑手术的神经外科。

神经外科人员结构、知识结构以及年龄阶梯非常合理,现有医生12名,护士26名,具有硕士学位的医生8名,主治医师和主管护师以上人员均到全国各大医院神经外科进修学习,经验丰富,技术力量雄厚。

神经外科拥有多台世界一流的医疗器械,如德国产目视手术显微镜、德产蛇牌双极电凝器、颅内监护仪、美国产PB-840呼吸机、美国产神经外科手术动力系统、荷兰产飞利浦心电监护仪、国内最先引进12人高压氧舱等。

神经外科可开展所有的颅脑外伤手术,可开展高血压脑出血开颅和微创血肿清除手术,可开展脑室—腹腔分流手术,可开展胶质瘤、脑膜瘤、垂体瘤、脑动脉瘤、小脑肿瘤、第四脑室肿瘤、听神经瘤、椎管肿瘤等一系列神经系统肿瘤切除术。是全市开展颅脑外伤手术种类最多的神经外科,在颅脑外伤手术与护理方面可与省内几家大医院媲美。

## 赤壁市车埠镇林权司法拍卖信息

受咸宁市中级人民法院委托,咸宁市产权交易中心联合我公司定于2013年4月17日上午10时30分在咸宁市行政服务中心三楼D303第二开标室以现场竞价方式进行拍卖冯江胤、李红所属的赤壁市车埠镇车埠村七组的479.4亩森林资源资产(林权证号:赤壁林证字(2010)第000153号;赤壁林证字(2010)第000154号)。拍卖参考价:102.25万元,竞买保证金15万元。有意竞买者请到我公司联系报名手续。(一)咸宁市产权交易中心 联系地址:咸宁市行政服务中心3楼D区D303室 联系电话:0715-8126201 13986619874陈女士 网址:www.xncq.cn (二)湖北中成拍卖有限公司 联系地址:咸宁市温泉路电路特1号A1栋三层单元205 联系电话:0715-8268088 13872181110刘先生 公司网址:www.hbzcpm.cn

咸宁市产权交易中心  
湖北中成拍卖有限公司  
2013年4月17日