

# 过年了 别让孩子 吃出病

## 专家提醒： 春节饮食把好关 孩子健康过新年



新春佳节临近，“舌尖上的中国”自然少不了丰盛可口的饕餮大餐以及各种各样的年货小吃。而活泼可爱的小宝贝无疑是走亲访友、家庭聚会中的焦点，不少亲友往往以喂食、逗乐等方式与孩子互动，面对五颜六色的糖果、种类繁多的零食、餐桌上的鸡鸭鱼肉……孩子们在节日期间大饱口福的同时，也隐藏着不小的安全隐患。

据市妇儿医院小儿内科副主任医师罗芳介绍，“每年的除夕夜10点过后，到第二天凌晨2点左右，都会接诊到一波因为吃撑或饮食不当，而造成小儿急性肠胃炎的病例。整个春节期间，因烟花爆竹烧伤、吃瓜子、花生卡住气管等的急诊病例也并不罕见。”因此，专家提醒，过年了，家长要特别留意孩子的饮食问题，注意预防儿童家庭意外伤害，愉快平安地度过假期。

### 异物卡喉： 坚果、果冻和汤圆是“元凶”

坚果是各家过年的必备零食，亲戚朋友们围坐一起，磕瓜子、剥核桃、吃开心果，聊着一年到头的家长里短。但这些年货中，有不少却常是儿童误吸入气管的“危险食物”。

数据显示，儿童中有97.4%的气管异物是由于进食误吸入气管引起，其中81.4%的儿童是因为进食瓜子仁、花生米等坚果类食物。此外，市第二医院儿科主任医师顾美告诉记者，表面光滑有弹性的果冻和颗粒较小、不易融化的糖果等都是危险系数较高的食物。

市妇儿医院小儿内科副主任医师罗芳分析，异物卡喉多发生于3周岁以下的婴幼儿，由于磨牙尚未萌出，咀嚼功能不完善，他们在吃花生、吸果冻、咽汤圆等食物时，很可能因为一时疏忽，呛入喉内，堵塞气管。尤其是过年期间往往人多嘈杂，幼儿或因兴奋或因紧张而大笑或哭闹时，喂食食物更会增加气管异物吸入的发生风险。

“我曾经接到过这样一个急诊病例，2岁的孩子被喂食饺子的时候，不慎整颗吞入，堵住了气管，家长急忙用手抠孩子的嘴巴，造成了局部抓伤破损，但并未将饺子抠出，随即送往社区医院，等再送到妇儿医院来的时候已经过去了40多分钟，当时孩子已经窒息了，真的非常令人痛惜……”因此，罗医生建议，3岁以下的孩子不主张吃整粒的硬坚果类的食物，当喂食果冻、汤圆等食物时，一定要在平静的状态下，弄成小块给宝宝吃。

一旦发生异物吸气管的情况，孩子可能会出现呛咳、气急、面色青紫、气喘等状况，较大颗粒的异物还会引起呼吸困难、缺氧，甚至窒息死亡。有经验的家长可以在第一时间采用“海氏急救法”做急救处理，然后急送医院。

### 急性肠胃炎：年菜虽好，切勿胡吃海塞

“临近过年，我又想起了去年的情景……”贝贝妈仍心有余悸地说道，“去年的除夕夜，我们刚回到家，女儿就开始嚷着肚子痛，起初我也没太注意，可孩子一直哭闹到半夜，直到凌晨把吃的东西都吐了出来才慢慢睡去，结果第二天早晨又开始腹泻，我们一家人的大年初一是在医院里过的！真的担心今年，都不知道该让孩子怎么吃才好。”

春节期间，餐桌上喷香浓郁的菜品较多，大鱼大肉更是顿顿不离，宝宝往往会得到所有人的关爱，你一勺，我一口，一顿“胡吃海塞”之下，饮食健康问题就成了家家户户的“常客”。

“亲戚的喂食行为本无恶意，但家长倘若不注意控制，可能会造成不良后果”，市第二医院儿科主任医师顾美表示，食物的种类多种多样，所含营养成分各不相同，凡事都要讲究一个“度”。比如，谷类含有糖和一定量的蛋白质，肉类中含有蛋白

质和脂肪，蔬菜、水果中含有丰富的维生素和矿物质，只有这些食物相互搭配，均衡饮食才能满足宝宝生长发育的需要。

“如果过年期间，一味让孩子吃高脂肪、高蛋白质的鱼肉，不仅会打乱宝宝胃肠消化的正常规律，还会使脾胃功能失调，消化能力减弱。”顾医生强调，即使是过节，也要控制甜食、碳酸饮料和油炸类垃圾食品的摄入，保持良好的饮食习惯。

如果宝宝不慎吃坏了肚子，也不要慌张。顾医生建议，在进食上采用“少食多餐”的方式，以粥、面等食物来补充必须的碳水化合物。当孩子的胃肠道负担减轻后，可以口服补液盐水或胃肠粘膜保护剂，例如双歧杆菌、蒙脱石散等。

另外，若宝宝出现腹泻次数明显增加、大便伴有粘液或血丝，甚至不能正常进食或发热超过38℃，应立即就医。

### 酒精中毒：“酒量要从娃娃抓起”不可取

“公公天天嚷着要给宝宝喂酒，说是酒量要从娃娃抓起，锻炼交际能力”、“家人聚会的时候，老人总爱用筷子蘸酒逗宝宝”……这样的场景，大多数人都经历过。

逢年过节，家人团聚免不了要喝上一口。席间，长辈们常用筷子蘸上杯子里的酒，让宝宝伸出舌头舔一舔，看他们龇牙咧嘴的滑稽表情，逗得全家欢笑不停，一些喜欢喝酒的家长甚至会给孩子也倒上一杯啤酒，或者干脆弄一小口白酒来活跃气氛。年轻的父母往往自顾不暇，有时也碍于面子放任这些亲戚所为，无形中埋下了隐患。

查阅新闻不难发现，这两年因逗孩子喝酒危及孩子生命的案例屡见报端。《2岁小孩喝酒，一死一痴呆》、《6岁男童喝半瓶白酒身亡》、《8岁女童

喝酒喝进重症监护室》……市妇儿医院小儿内科副主任医师罗芳表示，儿童处于生长发育时期，肝脏的发育和代谢功能还不完善，对酒精的耐受力和解力较差。同时，她提醒家长自身也不宜过度饮酒，“几年前的一个急诊病例让人印象深刻，大人喝醉后抱着孩子睡觉，结果，近距离呼出的大量酒气被孩子吸入，间接导致了孩子酒精中毒。”

罗医生补充道，酒精中毒的程度分为很多种，轻微的会出现头晕、恶心、呕吐等情况，严重的可能致使大脑中枢神经受抑制，甚至对控制智力、语言、运动等区域的大脑皮层造成不可逆性重度损伤。“所以说，春节期间大家还是要文明过节，酒席上尽量少劝酒，尤其不要让宝宝喝酒，否则一旦发生酒精中毒，悔之晚矣。”

### 食物过敏：缘于婴幼儿对异种蛋白排斥

市妇儿医院小儿内科副主任医师罗芳告诉记者，随着人们生活条件的不断改善，生活环境的不断变化，儿童食物过敏发生几率有所上升，特别是婴幼儿。这其中，主要是异种蛋白的排斥。

“常见的容易造成过敏的食物包括，牛奶、大豆、鸡蛋、花生、小麦、鱼、虾、蟹、坚果等等”，罗医生介绍，“有过敏家族史的儿童发生食物过敏的几率相对较高，食物过敏出现的临床症状主要有荨麻疹、嘴巴发肿、腹泻、呕吐等。”春节期间各类菜品可能较平时更为丰富，因此在婴幼儿的食物选择上要更为谨慎，避免误食。

“对于小年龄段的宝宝而言，最明显的过敏表现就是湿疹”，市第二医院儿科主任医师顾美补充说道，尤其是对牛奶蛋白过敏的小宝宝可能要选用深度水解奶粉。记者了解到，母乳喂养能够满足6个月以内婴儿的全部营养，而且可以大大降低过敏的发生率。因此，对有过敏体质的婴儿，医生建议应将哺乳时间坚持到婴儿对食物过敏的自发消失期，即10-12个月。

针对6个月后开始添加辅食的宝宝，西门卫

生院的儿保医生提醒家长，要科学添加辅食，注意辅食添加的顺序，连续3-4天添加同一种新的食物，并观察宝宝是否有过敏现象，而同一食物一次不应喂得太多，过量进食单一食物也是诱发食物过敏的原因之一。

80%的牛奶、鸡蛋过敏儿童在3岁前都能自行消退，对坚果、花生等食物过敏的儿童持续时间可能要长一些。

另外，罗医生表示，要对过敏做出有效的治疗，首先要正确诊断过敏原。一般来说，通过饮食调整，回避过敏食物，宝宝的过敏症状即可得到缓解，不会影响生长发育。而且，随着年龄的增长，儿童的免疫系统也在逐渐成熟，“有的孩子在1岁的时候吃草莓过敏，可能到了7、8岁，过敏症状就自然消失了。”

因此，孩子对于某种或者多种食物过敏，家长不必过于紧张，只要将医生指定的特定食物从孩子的过年食谱中排除，并告知亲友以防误食误喂即可。

记者 鲍玲玲 实习生 王卉  
摄影 杨辉