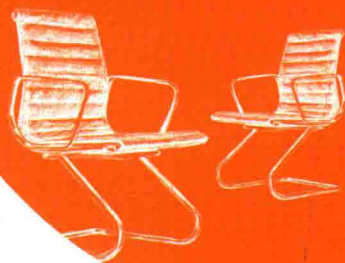


专家与您
面对面

小儿厌食

主编 申淑芳 尤蔚



怎么防？怎么治？

全面了解小儿厌食

正确面对小儿厌食的“防”与“治”



专家与您面对面

小儿厌食

主编 / 申淑芳 尤 蔚

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小儿厌食 / 申淑芳, 尤蔚主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2016.1
(专家与您面对面)

ISBN 978-7-5067-7974-6

I. ①小… II. ①申… ②尤… III. ①小儿疾病 - 厌食 - 防治 IV.
① R725.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 291451 号

专家与您面对面——小儿厌食

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm $1/_{32}$

印张 3 $1/_{2}$

字数 54 千字

版次 2016 年 1 月第 1 版

印次 2016 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7974-6

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



内容提要

小儿厌食怎么防？怎么治？本书从“未病先防，既病防变”的理念出发，分别从基础知识、发病信号、鉴别诊断、综合治疗、康复调养和预防保健六个方面进行介绍，告诉您关于小儿厌食您需要知道的有多少，您能做的有哪些。

阅读本书，让您在全面了解小儿厌食的基础上，能正确应对小儿厌食的“防”与“治”。本书适合小儿厌食患者及家属阅读参考，凡患者或家属可能存在的疑问，都能找到解答，带着问题找答案，犹如专家与您面对面。



专家与您面对面

丛书编委会（按姓氏笔画排序）

王 策	王建国	王海云	尤 蔚	牛 菲	牛胜德	牛换香
尹彩霞	申淑芳	史慧栋	付 涛	付丽珠	白秀萍	吕晓红
刘 凯	刘 颖	刘月梅	刘宇欣	刘红旗	刘彦才	刘艳清
刘德清	齐国海	江 莉	江荷叶	许兰芬	李书军	李贞福
张凤兰	张晓慧	周 萃	赵瑞清	段江曼	高福生	程 石
谢素萍	熊 露	魏保生				



前言

“健康是福”已经是人尽皆知的道理。有了健康，才有事业，才有未来，才有幸福；失去健康，就失去一切。那么什么是健康？健康包含三个方面的内容，身体好，没有疾病，即生理健康；心理平衡，始终保持良好的心理状态，即心理健康；个人和社会相协调，即社会适应能力强。健康不应以治病为本，因为治病花钱受罪，事倍功半，是下策。健康应以养生预防为本，省钱省力，事半功倍，乃是上策。

然而，污染的空气、恶化的水源、生活的压力等等，来自现实社会对健康的威胁却越来越令人担忧。没病之前，不知道如何保养，一旦患病，又不知道如何就医。基于这种现状，我们从“未病先防，既病防变”的理念出发，邀请众多医学专家编写了这套丛书。丛书本着一切为了健康的目标，遵循科学性、权威性、实用性、普及性的原则，简明扼要地介绍了100种疾病。旨在提高全民族的健康与身体素质，消除医学知识的不对等，把健康知识送到每一个家庭，帮助大家实现身心健康的理想。本套丛书的章节结构如下。

第一章 疾病扫盲——若想健康身体好，基础知识须知道；

第二章 发病信号——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了；

第三章 诊断须知——确诊病症下对药，必要检查不可少；



第四章 治疗疾病——合理用药很重要，综合治疗效果好；

第五章 康复调养——三分治疗七分养，自我保健恢复早；

第六章 预防保健——运动饮食习惯好，远离疾病活到老。

按照以上结构，作者根据在临床工作中的实践体会，和就诊时患者经常提出的一些问题，对 100 种常见疾病做了系统的介绍，内容丰富，深入浅出，通俗易懂。通过阅读，能使读者在自己的努力下，进行自我保健，以增强体质，减少疾病；一旦患病，以利尽早发现，及时治疗，早日康复，将疾病带来的损害降至最低限度。一书在手，犹如请了一位与您面对面交谈的专家，可以随时为您答疑解惑。丛书不仅适合患者阅读，也适用于健康人群预防保健参考所需。限于水平与时间，不足之处在所难免，望广大读者批评、指正。

编者

2015 年 10 月



目录

第1章 疾病扫盲

——若想健康身体好，基础知识须知道

人体消化系统的组成 / 2

上、下消化道是如何区分的 / 3

上消化道有哪些器官，有什么功能 / 3

下消化道有哪些器官，有什么功能 / 6

什么是食物的“消化”和“吸收” / 7

食糜在小肠内的吸收过程是如何的 / 8

小儿消化道有什么生理特点 / 9

什么是厌食 / 12

什么是厌食症 / 15

微量元素缺乏能引起厌食症吗 / 16

过度宠爱会让孩子得神经性厌食 / 18

小儿厌食多脾阴不足的生理病理及病因病机演变特点 / 19

什么是神经性厌食 / 22

孩子“圈养”易患厌食症 / 25

第2章 发病信号

——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了

儿童厌食有什么表现 / 28

识别厌食的早期征兆 / 29

女孩曾因减肥患上厌食症 后来偷万元买零食贪吃成瘾 / 34



第3章 诊断须知

——确诊病症下对药，必要检查不可少

厌食症的诊断标准是什么 / 38

小儿厌食的病因分析 / 39

第4章 治疗疾病

——合理用药很重要，综合治疗效果好

厌食症的家庭推拿疗法 / 44

小儿厌食症的中医防治 / 45

孩子胃口差，可“扎四缝”捏背脊 / 49

家长缺乏喂养常识导致孩子厌食 / 54

药膳调脾胃，调理厌食症 / 57

小儿厌食对症下药是关键 / 58

第5章 康复调养

——三分治疗七分养，自我保健恢复早

宝宝不爱吃饭怎么办 / 66

让孩子远离厌食 / 69

如何纠正孩子偏食 / 71

第6章 预防保健

——培养饮食好习惯，远离疾病身体棒

小儿厌食的饮食调理 / 78

不要把吃饭当作战争 / 79

小孩子应该吃零食吗 / 80



- 纠正小儿厌食可使孩子长得高 / 82
- 厌食症的家庭治疗与日常调护 / 86
- 厌食症的食疗方 / 90
- 厌食症的就诊指南 / 96
- 精神性厌食对小儿智力有影响吗 / 97



第1章

疾病扫盲

若想健康身体好，基础知识
须知道



消化道包括口腔、咽、食管、胃、小肠（包括十二指肠、空肠、回肠）、大肠

消化腺包括口腔腺、肝、胰腺以及消化管壁上的许多小腺体。



人体在整个生命活动中，必须从外界摄取营养物质作为生命活动能量的来源，满足人体发育、生长、生殖、组织修补等一系列新陈代谢活动的需要。人体消化系统各器官协调合作，把从外界摄取的食物进行物理性、化学性的消化，吸收其营养物质，并将食物残渣排出体外，它是保证人体新陈代谢正常进行的一个重要系统。

上、下消化道是如何区分的

上、下消化道的区分是人为的，它是根据其在 Treitz 韧带的位置不同而分的。位于 Treitz 韧带以上的消化管道称为上消化道，Treitz 韧带以下的消化管道称为下消化道。

Treitz 韧带，又称十二指肠悬韧带，从膈肌右角有一束肌纤维索带向下与十二指肠空肠曲相连，将十二指肠空肠固定在腹后壁。Treitz 韧带为确认空肠起点的重要标志。

上消化道有哪些器官，有什么功能

上消化道由口腔、咽、食管、胃、十二指肠组成。



(1) 口腔

口腔由口唇、颊、腭、牙、舌和口腔腺组成。口腔受到食物的刺激后，口腔内腺体即分泌唾液，嚼碎后的食物与唾液搅和，借唾液的滑润作用通过食管，唾液中的淀粉酶能部分分解碳水化合物。

(2) 咽

咽是呼吸道和消化道的共同通道，咽依据与鼻腔、口腔和喉等的通路，可分为鼻咽部、口咽部、喉咽部三部。咽的主要功能是完成吞咽这一复杂的反射动作。

(3) 食管

食管是一长条形的肌性管道，全长约 25 ~ 30cm。食管有三个狭窄部，这三个狭窄部易滞留异物，也是食管癌的好发部位。食管的主要功能是运送食物入胃，其次有防止呼吸时空气进入食管，以及阻止胃内容物逆流入食管的作用。

(4) 胃

胃分胃贲门、胃底、胃体和胃窦四部分，胃的总容量约1000 ~ 3000ml。胃壁黏膜中含大量腺体，可以分泌胃液，胃液酸性，其主要成分有盐酸、钠、钾的氯化物、消化酶、黏蛋白等，胃液的作用很多，其主要作用是消化食物、杀灭食物中的细菌、保护胃黏膜以及润滑食物，使食物在胃内易于通过等。



胃的主要功能是容纳和消化食物。由食管进入胃内的食团，经胃内机械性消化和化学性消化后形成食糜，食糜借助胃的运动逐次被排入十二指肠。

（5）十二指肠

十二指肠为小肠的起始段。长度相当于本人十二个手指的指幅（约 25 ~ 30cm），因此而得名。十二指肠呈 C 型弯曲，包绕胰头，可分为上部、降部、下部和升部四部分。其主要功能是分泌黏液、刺激胰消化酶和胆汁的分泌，为蛋白质的重要消化场所等。





下消化道有哪些器官，有什么功能

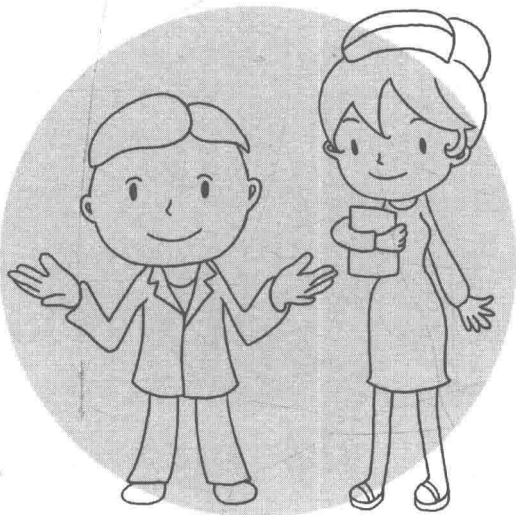
下消化道由空肠、回肠和大肠组成。

(1) 空肠、回肠

空肠起自十二指肠空肠曲，下连回肠，回肠连接盲肠。空肠、回肠无明显界限，空肠的长度占全长的 $\frac{2}{5}$ ，回肠占 $\frac{3}{5}$ ，两者均属小肠。空肠、回肠的主要功能是消化和吸收食物。

(2) 大肠

大肠为消化道的下段，包括盲肠、阑尾、结肠和直肠四部分。成人大肠全长 1.5m，起自回肠，全程形似方框，围绕在空肠、回肠的周围。大肠的主要功能是进一步吸收水分和电解质，形成、储存和排泄粪便。





什么是食物的“消化”和“吸收”

食物的消化和吸收需要通过消化系统各个器官的协调合作来完成的。

我们日常所吃的食物中的营养成分，主要包括糖类、蛋白质、脂肪、维生素、无机盐和水，除了维生素、无机盐和水可直接吸收外，蛋白质、脂肪和糖类都是复杂的大分子有机物，均不能直接吸收，必须先消化道内经过分解，分解成结构简单的小分子物质，才能通过消化道的黏膜进入血液，送到身体各处供组织细胞利用。食物在消化道内的这种分解过程称为“消化”。食物经过消化后，通过消化管黏膜上皮细胞进入血液循环的过程叫“吸收”。消化和吸收是两个紧密相连的过程。

消化又包括机械性消化和化学性消化。机械性消化是通过消化管壁肌肉的收缩活动，将食物磨碎，使食物与消化液充分混合，并使消化了的食物成分与消化管壁紧密接触而便于吸收，使不能消化的食物残渣由消化道末端排出体外。

化学性消化是通过消化腺分泌的消化液对食物进行化学分解，使之成为可被吸收的小分子物质的过程。在正常情况下，机械性消化和化学性消化是同时进行、互相配合的。