

名 医 会 诊
系 列 丛 书

BEST DOCTORS' CONSULTATION

名 医 会 诊 小 儿 厌 食 症

主 编 蒋一方

小儿厌食除了疾病原因外，还受到许多因素的影响，如摄食行为、营养素的缺乏、蓄积中毒、睡眠太晚、活动太少等，其中更为多见的原因是由于父母喂养不当，逐步养成孩子挑食、偏食和贪吃零食等不良饮食习惯。本书结合营养学最新研究，提供科学的矫正小儿厌食行为的策略与方法。

上海文化出版社

名医会诊

· 小儿厌食症 ·

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

名医会诊小儿厌食症/蒋一方主编. - 上海:上海文化出版社,2008

(名医会诊系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 80740 - 320 - 3

I. 名… II. 蒋… III. 小儿疾病:厌食 - 诊疗

IV. R725.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 096153 号

责任编辑 赵志勤

装帧设计 许 菲

书 名 名医会诊小儿厌食症

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 csbcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.sbcm.com

邮政编码 200020

印 刷 华东师范大学印刷厂

开 本 650 × 958 1/16

印 张 15.25

字 数 158,000

版 次 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1 - 4,210 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 80740 - 320 - 3/R·96

定 价 23.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021 - 62431136

编写人员

主 编

蒋一方 上海交通大学附属儿童医院营养学研究员、主任医师
中国预防医学会儿童保健分会疾病预防组委员
上海医学会肥胖儿童之家主任委员

副主编

林钟芳 上海交通大学附属儿童医院主治医师

编写人员(按姓氏汉语拼音为序)

居美芳 上海交通大学附属儿童医院主治医师
乔芳玲 上海市闵行优生优育优教研究指导中心主任
谭惠玉 上海市儿童保健所主任医师
张 晶 上海市儿童保健所副主任医师

人类健康正面临多重挑战,第一次卫生革命尚未结束,第二次、第三次卫生革命提前到来。

三次鼠疫 引发第一次卫生革命

在人类种族繁衍和社会发展史上,曾经受到过鼠疫、霍乱、天花等传染病的困扰。人类曾经对此一筹莫展,几乎被迫坐以待毙。其中让人类饱受死亡恐惧的、被称为“黑死病”的鼠疫,在《圣经·旧约》中就有记载,说腓尼斯人在征服以色列人后,却被鼠疫所灭。据史料记载,全世界有过三次鼠疫大流行:首次大流行发生在公元 542 年,持续了五六十年。这次瘟疫起源于中东,经埃及南部塞得港,沿陆海商路传至北非、欧洲,几乎殃及商路周边所有国家,约一亿人丧生。第二次是 1346 年开始,仅在两年内就传遍了整个欧洲。在随后的三百多年间,鼠疫在欧洲多次爆发,遍及欧亚大陆和非洲北海岸,导致 2500 多万人丧生。卜丘伽的《十日谈》写于 1349 ~ 1351 年间,时间背景正是欧洲鼠疫流行期间:“繁华的佛罗伦萨丧钟乱鸣,尸体纵横,十室九空,人心惶惶,到处呈现着触目惊心的恐怖景象,世界末日仿佛已经来临……”第三次鼠疫大流行爆发于 19 世纪末的 1894 年,到 20 世纪二三十年年代达到最高峰,这次鼠疫波及亚洲、欧洲和非洲的六十多个国家,有

1500 万人被夺去生命。

面对鼠疫等烈性传染病的肆虐,人类掀起了第一次卫生革命浪潮。一些国家和地区纷纷制定国家卫生措施和环境卫生工程措施,研究有效的疫苗和生物制品,推行广泛的免疫接种计划,以及消毒、杀虫及灭鼠计划,取得了显著的成效。从 19 世纪末到 20 世纪 50 年代,仅仅半个世纪,人类就在地球上消灭和彻底控制了天花、麻风、鼠疫、霍乱等烈性传染病。

随着长期笼罩欧洲的一个传染病圈消失,人类第一次卫生革命首先在发达国家取得辉煌战果,继而把胜利成果推向广大的第三世界。

第一次卫生革命并没有结束。迄今,鼠疫虽在北美、欧洲等卫生设施先进的地区已经绝迹,但在亚洲、非洲的一些地区,人鼠共患的疾病还时有出现。旧传染病死灰复燃,新传染病不断涌现。自 20 世纪 70 年代以来,结核、鼠疫、白喉、梅毒等古老的传染病死灰复燃。21 世纪以来,新传染病事件不断发生, SARS、登革热和登革出血热、口蹄疫、炭疽、疯牛病、西尼罗病毒、猴痘,以及艾滋病、禽流感等传染病在世界各地都有所发生,这已成为世界性的公共卫生问题。

“改变不良行为,提倡科学生活方式”——第二次卫生革命

第二次卫生革命始于 20 世纪中叶,主要是预防控制由慢性非传染性疾病、中毒、意外创伤和精神障碍对人类健康的危害。2005 年 11 月 17 日下午,“公共卫生分论坛”在北京饭店隆重开幕。来自世界 19 个国家和地区的公共卫生专家学者、卫生部门决策者出席了会议。中国各大医学院校公共卫生学院院长、疾病控制科研单位的一百多位代表参加了大会。世界卫生组织(WHO)慢病司司长罗伯特比格赫教授在“全球慢性非传染性疾病的现状”报告中介绍了世界范围内的慢性疾病情况:全球有约 3500 万人死于包括心脏病、中风、糖尿病、癌症、呼吸性疾病在内的慢性疾病。前卫生部副部长殷大奎教授在会上指出:“中国慢性病发展的趋势和危害首先表现在慢性疾病相关因素持续上升,增幅加快,发病年龄提前,农村增长幅度大于城市;其中脑血管疾病、心脏疾病和肿瘤最为明显。”慢性疾病对中国的致病和伤害率达到了 38%,其中心脑血管病、恶性肿瘤、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病和骨关节疾病等严重威胁人民健康。

针对以上情况,WHO 提出的“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”的健康四大基石,对科学、文明、健康的生活方式进行了高度

概括。美国经过 30 年的努力,使心血管疾病的死亡率下降 50%,其主要是通过改善行为与生活方式而取得的。风起云涌的第二次卫生革命,使慢性非传染性疾病在发达国家和一些发展中国家得到了有效控制,取得了举世瞩目的可喜成绩。

“人人享有卫生保健”——第三次卫生革命

随着人类社会的不断进步,人们的健康意识越来越强,保健需求也越来越高,尤其是第二次卫生革命的成功,大大增强了人们的自我保健意识。1998 年 5 月,在日内瓦召开的第 51 届世界卫生大会上,审议通过了世界卫生组织(WHO)提出的“21 世纪人人享有卫生保健”的全球卫生战略,从而拉开了以“提高生活质量、促进人类健康长寿、实现人人享有卫生保健”为目标的第三次卫生革命的帷幕。

如果说第一次卫生革命的主要武器是疫苗和抗生素的话,那么第二次、第三次卫生革命的主要法宝是健康教育、健康促进和自我保健。

目前威胁人类健康的三大疾病有:生活方式病、心理障碍性疾病、性传播疾病。

生活方式病 即由不良的饮食习惯、体力活动过少、吸烟酗酒、情绪紧张等不健康的生活方式引起的疾病,如肥胖病、心脑血管病、癌

症、糖尿病、高血压等。这些“富贵病”正在成为我国百姓的健康杀手。2005年11月17日“公共卫生分论坛”上,殷大奎教授指出,影响我国居民生活质量的主要疾病中,糖尿病居首位;而青少年肥胖导致的糖尿病发病率正在明显上升。另一项调查结果显示,在我国,与贫困相关的食道癌、宫颈癌等疾病正在呈下降趋势,而与生活方式相关的肺癌、乳腺癌、大肠癌等疾病正在呈现上升趋势。

心理障碍性疾病 据 WHO 统计,目前全世界有心理疾病的患者达 15 亿,其中焦虑症 4 亿,抑郁症 3.4 亿,人格障碍 2.4 亿,其中得到治疗和控制的仅占 1%。我国目前每年自杀人数已达 28.7 万,精神病患者已达 1600 万。

2004 年 4 月 10 日由我国卫生部、民政部、公安部、中国残疾人联合会联合签发的《中国精神卫生工作规划(2002 ~ 2010 年)》指出,神经精神疾病在我国疾病总负担中排名首位,其增长的趋势还将继续。根据 WHO 推算,中国神经精神疾病负担到 2020 年将上升至疾病总负担的四分之一。精神卫生问题作为重要公共卫生问题和较为突出的社会问题已经成为我国和国际社会的共识。

性传播疾病 我国目前性病流行速度明显加快,流行区域也在不断扩大,淋病、梅毒、艾滋病呈现急剧上升趋势。我国公众对艾滋病的了解依然很不足,很多人依然不知道如何保护自己免受艾滋病侵害。

2006年3月1日实施的我国第一部防艾滋病法规《艾滋病防治条例》第十九条指出,广播、电视、报刊、互联网等新闻媒体应当开展艾滋病防治的公益宣传。

鉴于以上情况,上海文化出版社组织京津沪等地区全国著名的医学专家联合编写《名医会诊疾病》系列丛书。该丛书从各种现代疾病的常识、症状、病因、诊断和鉴别诊断、治疗等方面切入,采用患者问、专家答的方式,将疾病防治知识、健康的理念传播给读者。

许多患者常常抱怨:挂一个大专家的号,加上排队等候,常常要耗费四五个小时,好不容易排到位,但由于看专家门诊的人实在太多,就诊时间常常只有三四分钟。他们多么想“多听指导少排队”。现在《名医会诊疾病》系列丛书让您的想法如愿以偿。一书在手,各路专家与您相伴,您百问,他百答,时时刻刻为您生命保驾,为您健康护航!

如果您对丛书有什么建议,希望增加哪些内容,哪些地方还须改进,或者您希望参加到作者的队伍中,欢迎随时与我联系:
liguang0388@sina.com.cn。我们将认真考虑您的意见,并及时给予回复。

《名医会诊疾病》系列丛书主编 李广智

小儿厌食是目前临床最常见的症状之一,几乎所有的家庭都可能遇到此类问题。厌食除了由于局部或全身疾病原因外,还受到许多因素的影响,如食物的种类、摄食行为、营养素的缺乏或蓄积中毒、睡眠太晚、活动太少,其中更为多见的原因是由于父母喂养不当,管理不力,逐步养成孩子挑食、偏食和贪吃零食等不良饮食习惯。目前,许多家庭对此往往束手无策,反而去寻找什么保健品、补药之类,但效果甚微。孩子膳食行为偏差的长期存在,导致厌食症久治不愈。其后果是造成孩子能量和营养素的摄入不足,体内营养素缺乏和营养素之间平衡失调,最终导致营养不良和体力虚弱。同时,由于机体免疫能力的下降,易感染其他疾患。疾病又进一步加重食欲不振,如此形成恶性循环,可严重损害孩子的健康。由于厌食的现象十分普遍,因此有必要提醒家长注意,为了您孩子的健康成长,要从小规范孩子的膳食行为。孩子的食欲从婴儿期就要予以重视。

本书共分八个部分,第一部分是基本知识,介绍了影响食欲的有关因素,及食欲的中枢调节。第二至第七部分是全书重点,就目前独生子女家庭中较普遍存在的厌食与喂养问题,以及与厌食有关的疾病,作了详细分析与防治对策的介绍。第八部分介绍了食材与食谱,及有关食物温凉性质的知识。笔者对婴儿期的科学喂养,介绍了“五个喂”的最新知识。对家庭平衡膳食的原则及其落实方法,也做了详尽的介绍。

防治厌食症,应该理论与实践密切结合。每个家庭在学习相关知识的同时,也要提高烹饪技能,做出让孩子喜欢的菜肴。

全书的特点是以崭新视角,围绕孩子的膳食质量与行为,家庭管理策略与方法,行为矫正对策等核心问题,做了系统的阐述。每个家庭都可从相应的婴儿期、幼儿期、学龄前期、学龄期或青春期中,发现感兴趣的问题,同时又会惊喜地找到日常生活中感到棘手的问题的答案。笔者热诚企盼,每个家庭都能采取人性化的科学喂养方法,突出一个爱字。让每家每户的孩子,都沐浴在爱的沟通与爱的交流之中,愉快生活,健康成长。本书适用于家庭、托幼机构及中小学教师、儿童保健及营养工作者、各级育婴师以及儿科医生,是科学育儿的一本参考书。由于编写时间与篇幅的限制,及本人水平所限,必有许多不妥之处,祈望各位读者不吝指正。

上海市儿童医院营养研究室研究员 蒋一方

2008年6月

目 录CONTENTS

22 前言

1 常 识 篇

- 1 什么是消化和吸收
- 2 消化系统的组成及特点
- 4 小儿消化系统的特点
- 6 中枢神经系统如何调控食欲
- 7 摄食行为对食欲的影响
- 9 食物营养成分对食量的影响
- 12 为什么有些疾病可引起食欲不振
- 13 充足睡眠对食欲的影响
- 14 活动和锻炼对食欲的影响
- 16 防病对食欲的影响
- 17 发热为什么会影响食欲
- 18 家庭管理不善对食欲的影响
- 20 什么是厌食症
- 22 厌食症有何危害

23	婴儿期厌食原因及防治篇
23	婴儿期生长发育的特点
23	婴儿期的营养特点
25	孩子的食欲要从婴儿开始重视
27	科学喂养婴幼儿要抓什么
28	科学喂养婴幼儿的四个原则
30	及时原则的落实方法
31	营养充足原则的落实方法
35	恰当原则的落实方法
37	掌握与孩子沟通的语言艺术
39	宝宝快乐进食的 15 条建议
41	不同月龄婴幼儿辅食添加方法
44	婴儿添加辅食的原则及方法
46	婴儿喂养的五个“喂”
49	婴儿辅食添加顺序
49	婴幼儿食物过敏及处理
51	个体化原则的落实方法
52	足月小样儿的喂养
53	早产儿喂养

目 录CONTENTS

- 54 巨大儿的喂养
- 55 双胞胎喂养法
- 57 食物性质应与孩子个体体质相适应
- 58 婴儿期影响食欲的不正确喂养方法
- 59 怎样判断婴儿是否吃饱
- 59 刚断奶的孩子不愿吃饭怎么办
- 61 不应过早或过晚给婴儿吃可咀嚼食品
- 62 为什么要让婴儿多活动
- 63 婴儿期影响食欲的疾病
- 63 得了鹅口疮怎么办
- 64 婴儿腹泻及饮食调整
- 65 婴儿便秘怎么办
- 66 什么是乳糖不耐受症
- 67 维生素 A 中毒的原因及其预防
- 68 维生素 D 中毒的原因及其预防
- 69 影响婴儿食欲的其他疾病

- 71 幼儿期厌食原因及防治篇
- 71 幼儿期生长发育的特点

-
- 71 幼儿期饮食要注意什么
- 73 幼儿期影响食欲的不正确喂养方法
- 74 孩子不吃饭怎么办
- 76 孩子挑食偏食怎么办
- 77 夏天为什么孩子不好好吃饭
- 78 吃糖为什么会影响食欲
- 79 幼儿为什么不宜多吃冷饮
- 80 为什么幼儿常吃精白米、面不好
- 80 饭前或吃饭时不要训斥幼儿
- 81 吃饭前后不要让幼儿剧烈运动
- 82 幼儿吃饭时要细嚼慢咽
- 82 幼儿吃汤泡饭好不好
- 83 口渴时喝水不能太急
- 84 什么是果汁饮料综合征
- 85 幼儿不要边看电视边吃饭
- 85 幼儿为什么不能经常吃洋快餐
- 86 幼儿期影响食欲的疾病
- 86 疾病恢复期如何改善食欲
- 87 维生素 B₁ 缺乏有什么表现