



还能 喝牛奶吗

——安全喝奶66问

HAI NENG HE NIUNAI MA

可 儿 编

湖北科学技术出版社



还能喝牛奶吗

—— 安全喝奶66问

HAI NENG HE NIUNAI MA

可 儿 编

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

还能喝牛奶吗? : 安全喝奶 66 问 / 可儿编. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5352-4222-8

I. 还… II. 可… III. 乳制品—食品卫生—中国 IV. R155.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 150343 号

责任编辑 / 曾 素 刘志敏

整体设计 / 戴 旻

出版发行 / 湖北科学技术出版社

地 址 / 武汉市雄楚大街 268 号湖北

出版文化城 B 座 12 ~ 13 层

电 话 / 87679468

邮 编 / 430070

印 刷 /

邮 编 /

督 印 / 刘春尧

2008 年 10 月第 1 版

2008 年 10 月第 1 次印刷

定 价 / 6.00 元

本书如有印装质量问题可找承印厂更换



HAINENGHENIUNAIMA

三鹿问题奶粉事件，让整个中国再次关注奶粉、牛奶等乳制品的安全问题，恐慌和危机让人们对未来的乳制品市场心存忧虑，家长们甚至谈“奶”色变……

然而，生活依然离不开奶。怎么办？还能喝牛奶吗？怎样喝才健康？带着疑问，我们陪您一起走进这本书，相信您一定能得到满意的答案！



还能喝牛奶吗

——安全喝奶面面观

HAINENGHENIUNAIMA
ANQUAN HENAI LIUSHILIUWEN

CONTENTS

目录



远离问题奶

1. 婴幼儿食用问题奶粉导致泌尿系统结石后可能会出现哪些临床症状？
2. 如何诊断是因食用问题奶粉造成了泌尿系统结石？
3. 食用问题奶粉的婴幼儿在什么情况下要到医院就诊？
4. 因食用问题奶粉导致的婴幼儿泌尿系统结石B超检查有哪些特点？
5. 哪些患儿需住院治疗？
6. 如何治疗肾结石患儿？
7. 如何护理肾结石患儿？
8. 为什么服用问题奶粉的婴幼儿需要多喝水？
9. 三聚氰胺是食品添加剂吗？
10. 国家原来对奶粉为什么没有检测三聚氰胺？
11. 三聚氰胺能引起人体内形成什么样的结石？
12. 家长对食用过问题奶粉但未出现症状的孩子如何进行预防呢？
13. 孩子吃了含三聚氰胺的奶粉后，结石会不会在输精管里？
14. 凡是喝过含三聚氰胺奶粉的人都会有健康问题吗？
15. 问题奶粉对胎儿有什么危害？
16. 成人食用问题奶粉对健康影响有多大？
17. 液态奶的三聚氰胺对人体危害是否与奶粉一样？

18. 被检出三聚氰胺含量超标的品牌奶粉以后都不能喝了吗？
19. 泌尿系统结石是否有潜伏期？
20. 出现肾结石的孩子会有后遗症吗？
21. 不同类型的肾结石的饮食禁忌有哪些？
22. 婴幼儿奶粉中蛋白质不足也可导致肾结石？
23. 牛奶摄入过量也会引发肾结石吗？
24. 三聚氰胺是否会诱发肿瘤？
25. 哪些医院可以对食用问题奶粉婴儿进行诊疗？
26. 食用问题奶粉婴儿如何获得免费诊疗？
27. 为什么医疗机构拒绝为 3 岁以上患儿进行免费筛查和免费救治？
28. 各地医疗机构对食用问题奶粉孩子的诊治方案是否相同？
29. 公众在哪里可以获得对问题奶粉的咨询？
30. 购买了不合格的奶粉，如何退货？

选择健康奶

31. 牛奶有哪些营养价值？
32. 奶粉的种类有哪些？
33. 酸奶的种类有哪些？
34. 什么是含乳饮料？
35. 其他奶制品有哪些？
36. 鲜奶、酸奶、豆奶各有什么保健特点？
37. 牛奶常见的杀菌方式有哪些？
38. 各种包装的牛奶有哪些特点？
39. 为什么不能喝散打的生鲜牛奶？



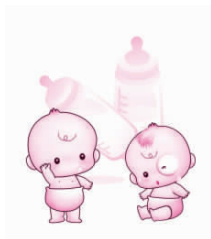


还能喝牛奶吗

——安全喝奶面面观

HAINENGHENIUNAIMA
ANQUAN HENAI LIUSHILIUWEN

40. 为什么要喝无抗奶？
41. 谁都适合喝高钙奶吗？
42. 牛奶有哪些保健功能？
43. 多吃奶片有益于健康吗？
44. 如何选购奶制品？
45. 如何鉴别奶粉的优劣？
46. 如何给婴幼儿选择配方奶粉？
47. 如何顺利给婴儿转奶？
48. 用矿物质水冲奶粉会造成结石吗？给婴儿冲配方奶用什么水合适？
49. 海外代购奶粉能放心吗？
50. 如何辨别鲜牛奶、纯牛奶、复原乳？
51. 牛奶口味淡与浓，是否与质量有关？
52. 能以鲜奶煮后“结皮”的多少来判断奶的质量吗？
53. 牛奶与母乳有哪些差别？
54. 为什么提倡母乳喂养？
55. 如何实现母乳喂养？
56. 宝宝断奶后喝鲜奶好吗？
57. 鲜奶是不是煮后不凝块的都能喝？
58. 科学喝奶你知道吗？
59. 睡前喝牛奶好吗？
60. 牛奶会发苦吗？
61. 为什么牛奶不能冷冻保存？
62. 夏天饮用牛奶会上火吗？
63. 喝牛奶会导致高血脂和发胖吗？
64. 为什么有些人喝牛奶会出现肠鸣、腹泻？
65. 经常喝牛奶对长时间使用电脑的人有哪些益处？
66. 哪些人不宜饮牛奶？



HAINENG
HENIUNAIMA**远离问题奶**

是的,问题奶让人们畏惧可怕的是三聚氰胺,更担忧可怜的“三鹿宝宝”。如果不幸已降临,我们该如何面对?如果能选择,我们该如何远离?这里给您的不仅仅是答案……



还能喝牛奶吗

——安全喝奶面面观

HAINENGHENIUNAIMA
ANQUAN HENAI LIUSHILIUWEN

1. 婴幼儿食用问题奶粉导致泌尿系统结石后可能会出现哪些临床症状？

婴幼儿食用问题奶粉导致泌尿系统结石后可能会出现的表现有：

(1) 不明原因哭闹，排尿时尤甚，可伴呕吐。

(2) 肉眼或镜下血尿。

(3) 急性梗阻性肾衰竭，表现为少尿或无尿。

(4) 尿中可排出结石，如男婴结石阻塞尿道可表现为尿痛、排尿困难。

(5) 可有高血压、水肿、肾区叩击痛。



2. 如何诊断是因食用问题奶粉造成的泌尿系统结石？



从以下几个方面可以判断：

(1) 有问题奶粉喂养史。

(2) 上题所述临床表现中的一项或多项。

(3) 实验室检查：尿常规（肉眼或镜下血尿）、血生化、肝肾功能、尿钙 / 尿肌酐（一

般正常)、尿红细胞形态(非肾小球源性血尿)、甲状旁腺激素测定(一般正常)。

(4) 影像学检查: 首选泌尿系统B超。必要时行腹部CT平扫和静脉尿路造影(无尿或肾衰时禁忌), 有条件可进行肾核素扫描评价肾功能。

3. 食用问题奶粉的婴幼儿在什么情况下要到医院就诊?



婴幼儿食用了问题奶粉一段时间, 一般是3~6个月, 特别是出现不明原因的哭闹、呕吐、发热、尿液混浊、血尿、少尿或无尿等症状, 应立即就近到医疗机构筛查就诊。

由于婴幼儿疼痛时的反应可能不像成人, 只是表现出不安、哭闹, 所以家长要密切注意孩子的这些反应, 不要忽视这些现象。有些严重病例就是因为家长没有注意到孩子的哭闹反应而拖延了就诊, 结果使孩子疼痛持续, 病情加重。





还能喝牛奶吗

——安全喝奶面面观

HAINENGHENIUNAIMA
ANQUAN HENAI LIUSHILIUWEN

4. 因食用问题奶粉导致的婴幼儿泌尿系统结石 B 超检查有哪些特点？

一般性特点：双肾

肿大；实质回声增强，实质多为正常厚度；肾盂肾盏轻度扩张，肾盏圆钝；如梗阻位于输尿管腔内，则梗阻点以上输尿管扩张；部分病例肾周脂肪垫及输尿管周围软组织水肿；随病程发展，肾盂壁及输尿管壁可出现继发性水肿增厚改变；少数患儿可探及少量腹水。



结石特点：结石绝大部分累及双侧集合系统及双侧输尿管；输尿管结石多位于肾盂输尿管交界处、输尿管跨越髂动脉段及输尿管膀胱连接部；结石呈碎渣样聚积，累及范围较大，后方为淡声影，绝大多数与草酸钙结石不同，可探及结石后缘；结石所致尿路梗阻较完全。

5. 哪些患儿需住院治疗？

- (1) 有问题奶粉喂养史。
- (2) 肉眼血尿或镜下多数红细胞。
- (3) 有急性梗阻性肾衰竭，表现为少尿或无尿。
- (4) 高血压、水肿。

(5) 影像学检查异常：典型结石伴有梗阻表现或输尿管扩张。

(6) 泌尿系统结石伴泌尿系统感染者，如发热等。

具备 (1) 加后 5 条其中之一者需要住院观察治疗。

6. 如何治疗肾结石患儿？

对于食用婴幼儿问题奶粉后已确诊为泌尿系统结石的患儿，医院可根据卫生部制定的诊治方案进行治疗，具体措施如下。

(1) 内科保守治疗：补液、碱化尿液，促进结石的排出；纠正水、电解质及酸碱平衡紊乱。保守治疗过程中密切检测尿常规、血生化、肾功能，复查 B 超（尤其注意肾盂、输尿管扩张程度和结石形态与位置的变化）。因结石较为松散或呈沙粒样，自行排出可能性较大。

(2) 合并急性肾衰竭的治疗：首先应纠正高血钾等危及生命的情况，如应用碳酸氢钠及胰岛素，如条件具备尽早采取血液净化、腹膜透析等方法，必要时外科干预解除结石梗阻。

(3) 外科治疗：经内科保守治疗结石形态和位置无改变，并且肾积水及肾损害加重，或者肾衰竭且无条件进行血液净化或腹膜透析时，可手术解除梗阻。可选择膀胱镜逆行输尿管插管引流、经皮肾造瘘引流、手术切开取石、经皮肾镜取石等。因结石较为松散，尿酸成分为主，病人为婴幼儿，体外震波碎石有较大的局限性，需





慎重考虑。

7. 如何护理肾结石患儿？

(1)除重症患儿应卧床休息外，一般患儿应多活动，以利于结石的排出，但运动尽量要降低流汗量，因为流汗会减少尿量，从而使钙盐浓缩更容易沉淀为结石。

(2)积极防治感染。



(3)多饮水，但无尿期的患儿应根据病情限制饮水。

(4)严密观察患儿的尿色、尿量及尿液性状。

(5)适当限制含钙高的食物，免食含草酸盐多的食物，如果

汁、巧克力等，可口服维生素 B₆ 预防结石。

(6)加强患儿的基础护理，勤换内裤，对婴幼儿要勤换尿布，大便后及时清洗。

(7)如要饮牛奶，最好在白天或睡前 4~5 小时内饮用。

8. 为什么食用问题奶粉的婴幼儿需要多喝水？

对于食用过问题奶粉且已被诊断患有肾结石的婴幼儿，家长应高度警惕，除立即停用这个品牌的奶粉外，

应适当给患儿增加饮水量。因为受污染的问题奶粉导致的结石较为松散或呈细沙粒样，对结石不是很大（小于4毫米）、无尿道梗阻症状的孩子，一般不用特殊治疗，只要适当多喝一点水，多小便，一般两三天、最长两四周，结石自行排出的可能性很大。



9. 三聚氰胺是食品添加剂吗？

三聚氰胺不是食品原料，也不是食品添加剂，禁止人为添加到食品中。三聚氰胺作为化工原料，可用于塑料、涂料、黏合剂、食品包装材料的生产。资料表明，三聚氰胺可能从环境、食品包装材料等途径进入到食品中，其含量很低。

但这次问题奶粉中检测出的含量较大的三聚氰胺是一些不法分子为了牟取暴利，人为向奶粉中添加的，用以提高奶粉中的氮含量，假冒蛋白质。因此，加入三聚氰胺是为了掩盖食品原料质量方面的缺陷，是非法掺假。





还能喝牛奶吗

——安全喝奶面面观

HAINENGHENIUNAIMA
ANQUAN HENAI LIUSHILIUWEN

10. 国家原来对奶粉为什么没有检测三聚氰胺？

对婴幼儿配方奶粉的国家标准有 31 项，包括热量、蛋白质、维生素、水分等重要指标。按照国际食品标准的规则，我们国家的标准也没有对有毒有害的化学物质进行测定，因为这些物质是不允许添加到食品当中的。

三聚氰胺是一种化工原料，不应该在奶粉里面存在，奶粉质量标准里面自然没有这个指标，所以，国家以前没有对奶粉中的三聚氰胺含量进行检测。



11. 三聚氰胺能引起人体内形成什么样的结石？

三聚氰胺及其在体内形成的盐类微溶于水，在体内主要是通过肾脏排泄，在排泄过程中因为它微溶于水，容易在尿道、肾小管里沉淀，从而导致结石。这种结石的物理性状特点是物质结构比较松散，一捏就可以捏碎。

12. 家长对食用过问题奶粉但未出现症状的孩子如何进行预防呢？

已经食用过三聚氰胺超标奶粉的孩子家长不要惊

慌，首先应立刻停止食用这种奶粉，并密切观察孩子是否有各种中毒症状，如出现不明原因哭闹、呕吐、发热、尿液混浊、血尿、少尿或无尿等现象，应立即到医院就诊。也可带孩子去医院泌尿科进行尿常规和尿路B超方面的检查，第一时间发现或排除肾结石患病的可能性。患儿一旦发现结石，就必须由专科医生诊断患儿肾功能的损害程度并采取有效的治疗。经过积极的治疗，排出体内的有毒物质，就不会影响患儿的生长发育，也不会给患儿的身体健康带来后遗症。

另外，还要提醒患儿的家长，大量饮水对尿结石有防治作

用，而且是最有效的预防方式。同时要控制蛋白、糖的摄入，增加新鲜蔬菜和水果的食量。蔬菜和水果含维生素B₁及维生素C，它们在体内的最后代谢产物是碱性的，尿酸在碱性尿内易溶解，故利于治疗。注意勿服用过量的鱼肝油。鱼肝油含丰富的维生素D，有促进肠膜对钙磷吸收的功能，骤然增加尿液中钙磷的排泄，势必产生沉淀，容易形成结石。





还能喝牛奶吗

——安全喝奶面面观

HAINENGHENIUNAIMA
ANQUAN HENAI LIUSHILIUWEN

13. 孩子吃了含三聚氰胺的奶粉后, 结石会不会在输精管里?

三聚氰胺在体内主要通过肾脏排泄, 在体内毒性作用靶器官为泌尿系统, 这次发现受三聚氰胺污染的婴幼儿配方奶粉, 对婴幼儿食用以后所造成的健康危害也是泌尿系统的结石。



所谓泌尿系统主要指的是输尿管、膀胱、尿道, 而不是输精管。输精管不属于泌尿系统, 属于生殖系统。所以, 三聚氰胺所造成的结石只可能在泌尿系统, 不会在生殖系统的输精管里产生。

14. 凡是喝过含三聚氰胺奶粉的人都会有健康问题吗?

任何有毒有害物质需要有一定的量才能对健康造成危害, 三聚氰胺也是一样, 也就是说, 低于某一个量, 它对健康造成危害的风险较小。专家认为, 对于一个 7 千克重的婴儿 (大概是 6 个月), 以他每天摄入最大量的奶粉 150 克计算, 每千克奶粉中含 15 毫克以下的三聚氰胺是婴儿可以耐受量的安全范围, 对包括婴幼儿在内的消费者造成健康危害的风险很小。若超过了 15 毫克 / 千克的含量, 超过越多对健康造成的危害性越大。