

人民卫生文库

名医



说病

张美和 钟和 编著

小儿厌食症

◆ 俗话说：『人是铁，饭是钢』。许多小儿面对香味四溢的美食就是不吃，父母心急如焚又无可奈何。

◆ 本书深入浅出地介绍了有关小儿厌食的病因、症状、防治以及配膳与制作等方面的知识。



农村读物出版社

X 小儿厌食症

张美和 钟 和 编著

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小儿厌食症/张美和, 钟和编著. -北京: 农村读物出版社, 2000.1

(人民卫生文库·名医说病)

ISBN 7-5048-3143-3

I. 小… II. ①张…②钟… III. 小儿疾病: 厌食-防治-普及读物 IV. R725.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 70778 号

出版人 沈镇昭
责任编辑 张鸿燕 周承刚
责任校对 刘丽香

出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
网 址 <http://www.ccap.com.cn>
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 中国农业出版社印刷厂
开 本 787mm × 1092mm 1/32
版 次 2000年2月第1版 2000年2月北京第1次印刷
印 张 3.25 字 数 64千
印 数 1~20000册 定 价 5.00元



(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

人民卫生文库

名医说病

序

我国卫生工作的重点之一是农村卫生工作，即保障九亿农民的健康。改革开放以来，农村卫生事业有了很大进步，但与城市相比，仍有较大差距。为了提高人民群众的生活质量和健康状况，为了实现 2000 年人人享有卫生保健，“使所有人民的健康达到令人满意的水平”这一全球目标，我们必须提高全民族的卫生保健意识。由农村读物出版社出版的这套《人民卫生文库·名医说病》，则对实现上述目标起到了积极的促进作

用。

这套丛书的宗旨就是为广大农民群众防病治病提供科学指南，其特色是中西医并重，在文风上讲求科学性、通俗性和实用性。考虑到农村实际，丛书特别注重了对防病知识和现场急救知识的介绍，解决农民群众自我保健中可能遇到的许多问题。

这套丛书的作者均是有丰富临床经验并具有中西医结合学识的主任、副主任医师。他们理论联系实际、深入浅出地向广大读者介绍医学普及知识，编写了这套有利于人民卫生保健的丛书。我认为这是一件很有意义的事。



1999年5月26日

目 录

一、什么是小儿厌食	1
1. 小儿厌食的特点	2
2. 小儿为什么会厌食	2
3. 如何鉴别厌食症及假厌食症	4
4. 厌食的诊断标准	6
5. 短期厌食是由哪些因素引起	7
6. 药物过量引起厌食	9
7. 喂养不当引起厌食	11
8. 饮食环境与厌食	12
9. 不良的饮食习惯与厌食	14
二、消化系统疾病是厌食的直接原因	16

1. 哪些消化系统疾病可以引起厌食	16
2. 慢性胃肠功能紊乱	20
3. 消化道溃疡	28
4. 由急、慢性肝炎引起的厌食症	30
5. 各种原因引起的急、慢性腹泻继发的厌食	34
6. 消化道出血	37
三、其他可能引起厌食的原因	40
1. 慢性吸收不良综合征	40
2. 容易引起厌食症的内分泌疾病	42
3. 急性感染性疾病引起的短暂厌食	46
4. 结核病和结核感染	47
5. 高血压时的食欲减退	50
6. 肾病、急性和慢性尿毒症	52
7. 甲状腺功能低下	54
8. 神经性厌食症	56
9. 维生素 D 中毒引起的厌食	60
10. 微量元素缺乏	61
11. 护理不当引起的消化功能紊乱	65
四、小儿厌食症的治疗	67
1. 治疗厌食的“良方”	68
2. 如何避免疾病引起的厌食	70
3. 避免人为因素造成的厌食	74
4. 中医对厌食的认识	81
5. 中医对“积滞”的认识	83
6. 科学喂养小儿是最好的方法	90
7. 要想小儿安，还要饥和寒	92
五、预防为主、保证健康	94

一、什么是小儿厌食

小儿厌食是指较长时期的食欲减退或食欲消失。与平时我们常说的“厌食”有着不同的意义。家长带孩子看病多半是“近几天不爱吃饭”、“发烧刚退怎么也喂不进饭”、“饭后肚子痛”……所以这些只能说是暂时的食欲减退而不是厌食。也有的家长为孩子不吃菜、不吃肉、不吃鱼等来就医，这些叫“偏食”也不能叫厌食。只有长期食欲减退或食欲消失才是真正的“厌食”。小儿厌食是消化功能紊乱的一种表现，它可以反映出小儿消化道功能上的紊乱，也可以反映出消化道器质性的病变。

先要考虑有没有消化道及脏器的疾病，因为很多病都会引起消化道功能低下。消化道分泌消化液减少，使食物不能很好地消化吸收就很快排泄出去，孩子感到胃部不舒服，以致引起食欲不振。如果家长发现小儿有肠胃道不适应马上找医生治疗，通过正确的治疗后食欲也会好转，如未去治疗也许时间过久就会出现食欲不振等症状。若经医生检查未发现有什么器质上的疾病，就应该在其他方面寻找原因，例如有没有不良的饮食习惯？零食吃的是否过多？有没有边吃饭边喝水的习惯等。如果小儿经常吃零食，胃总处于饱满的“工作”状态而没有食物排空的时间，处于不饥不饱状态，稚嫩的胃就会没有饥饿感，那么孩子自然食欲不佳。特别是在饭前给孩子一块巧克力、一块糖、一块饼干，尽管量不大，却会直接影响孩子的胃口。所以，改变孩子的不良饮食习惯，是避免孩子发生厌食的根本原因之一。

孩子生活时间不规律，饮食没有定量甚至偏食，任意玩耍，睡眠不足和缺少必要的、适量的活动，也都会引起食欲不佳。因此，要教育孩子养成有规律的生活习惯，有适当的户外活动，每天有充足的睡眠，定时、定量进餐，培养孩子自幼不随意饮食、不偏食的良好习惯，也是避免小儿发生厌食的重要方法之一。

家长对小儿进餐也应有正确的态度。有的家长认为小儿吃饭多就对身体有好处，有时孩子吃的少，不去分析原因，而是采用强迫命令连哄带骗的方式强迫孩子多吃，结果使孩子在心理上产生负担和反感，往往会使孩子的食欲更加不好。小儿一两顿吃得少些，只要不是生病，家长就不必过于担心，一般不会妨碍健康，因为孩子有他自己的

“自我保护”能力，当近日有些“胃不舒服”时，自我保护性地少吃甚至不吃，过一小段时间后“自我”疏导好了也就“开胃”了，完全没有必要强行喂食。千万不要因为孩子停餐一顿，就给一大堆零食吃，这样反而更会影响下一顿进餐，形成恶性循环。

3. 如何鉴别厌食症及假厌食症

假厌食症并不是真正厌食，而是家长过分重视孩子的饮食食量，可又掌握不好孩子的具体食量标准，从主观上总觉得孩子吃的少。因此，这里有几个问题需要说明。

每个孩子的食量都不一样，有的孩子对食物吸收利用率高，有的孩子对食物吸收利用率低。就是说同样吃了营养成分数量相同的食物，有的孩子营养已经能够满足自身需要，有的孩子则显然不足。所以孩子吃多吃少，不能相互攀比，只要孩子身高、体重能正常增长，就不能算做厌食。

有些孩子爱吃零食，到正餐的时候，胃在进餐前已被零食占满，吃饭时肯定食量就会减少，这种饮食状态虽然也会影响小儿身高、体重的正常增长，但是只能算做不良的饮食习惯而不能称之为厌食症。

挑食和偏食是许多学龄前儿童的不良饮食习惯。他们爱吃甜食、零食、水果糖、巧克力、雪糕、冰激凌等含糖量较高的食品，有不少孩子爱吃用奶油浸泡后再用油炸的鸡腿、猪排、牛排等高蛋白、高脂肪的食物，而不爱吃豆制品、瘦肉和蔬菜。这些孩子在家里不爱吃的东西更多，家长也会随孩子的意愿不做或少做这些饭菜。这样做不仅造就了肥胖儿比例的上升，而且也养成了孩子不良的饮食

习惯。甜食含碳水化合物较多，含蛋白质较少，这种食品含有的“能量”高，吃多了会影响食欲。当孩子摄入的热能达到身体需要后，食欲也随之减退或消失。甜食、零食吃多了，热能需要得到满足，到吃饭时就没有食欲，进食量下降，蛋白质等重要的营养素得不到满足，长时间下去，往往会影响身体的蛋白质、矿物质和维生素等营养素失调，或因进食的碳水化合物太多，热能在体内积累贮存起来形成肥胖。因此不要随意给孩子吃过多的甜食、零食，最好不要把糕点、糖果放在孩子可以轻易取到的地方。也不要孩子哭闹的时候用零食哄吃，而要找孩子为什么哭闹的原因，要给孩子讲道理，或用转移注意力的方法使孩子高高兴兴地去玩。家长和保育员自己不爱吃的饭菜和食品，不要在开饭时说，因为会给孩子以“暗示”，可能孩子自己没有这种感受，但受大人影响，也产生对某些食品厌恶之感。

饮食要定时定量。学龄前儿童的消化器官发育尚未完善，胃容量较小，消化酶和胃酸比成年人分泌的少，消化功能不稳定，消化能力较弱，适应性差，极易受到外界种种因素的干扰，如气温、季节、食物种类、酸、辣等，都会影响胃肠功能的正常运转。

食物经过口腔的咀嚼进入胃，在胃中经过机械摩擦和化学性的消化过程变成食糜进入小肠。食物中大部分的营养物质是在小肠吸收的。食物中的碳水化合物、脂肪和蛋白质在胃中消化排空的时间，一般是4~6小时左右，当胃内食物排空后，胃壁就会出现较强的蠕动，开始分泌胃酸，胃酸刺激大脑的饥饿中枢产生饥饿感，引起食欲。为了让这种正常的人类赖以生存的活动规律化，就应该从小

养成良好的饮食习惯，培养成一个自然的规律，到时间就吃饭，未到时间就可以自我控制。对于学龄前儿童每日进餐的次数以四次为好，正常三餐后，晚上就寝前再有一次加餐，但是每次进餐量都要适度，要有科学配膳，使营养搭配好。不少年过百岁的老寿星都有着良好的习惯，绝对不多吃一点、不多吃一顿，也不早吃、也不晚吃，这样常年的习惯使他们长命百岁，而且身体健康。

每次进餐时，要教育孩子保持相对稳定的数量，如果是碰上爱吃的食物就不加以控制吃过量，不爱吃的食物干脆不吃或吃的过少，这样容易造成胃肠道消化功能的紊乱。

4. 厌食的诊断标准

厌食是指小儿在较长时间内的食欲不振。这在小儿中比较普遍地存在，因此也是家长最为关心的问题。厌食的孩子对任何食物没有兴趣，吃一顿饭要花费很长时间，也吃不了多少，家长既着急又生气，经常追着孩子喂饭。于是到处问病求医，甚至打骂、哄骗，但仍然效果不好。其实，只要找出厌食的原因，识别孩子是真厌食，还是假厌食，孩子有没有消化系统的疾病或全身性疾病，对小儿消化功能有哪些影响，就可以分析出使小儿食欲不振，或拒食的原因了。到底厌食的标准是什么呢？可以按下面的几条分析。

年龄：14岁以下的男女儿童；厌食时间6个月及6个月以上；3岁以下儿童每天面食、米饭、面包等谷类食物摄取量不足50克，3岁以上儿童每天谷类食物摄取总量不足75克，同时，肉、蛋、奶等摄入量极少；膳食情

况调查：蛋白质热能摄入量不足，仅为标准供给量的70%~75%，矿物质及维生素摄入量不足，仅为标准供给量的5%；除外遗传因素，小儿的身高、体重均低于同龄正常平均水平，厌食期间身高、体重未见明显增长；味觉敏锐度降低，舌菌状乳头肥大或萎缩；除掉病因后，食欲逐渐能恢复正常。

5. 短期厌食是由哪些因素引起

短期厌食多半与急性疾病有关，这类厌食常在疾病痊愈后随之好转，是一类比较容易恢复的症状，但又是比较容易反复发作的症状。

(1) 由于疾病引起的短期厌食。小儿常见的上呼吸道感染，中耳炎、气管炎、肺炎、急性肠炎、胃肠炎等消化道疾病，除各种疾病相关的症状外，几乎都伴有食欲减退。特别是在发高烧的孩子，更不想吃东西。急性传染病中的麻疹、肝炎、伤寒，表现出来的厌食症状更为突出，但随着疾病的痊愈，食欲会逐渐恢复正常。

近年来应引起重视的、对造成厌食有直接关系的疾病有微量元素中锌缺乏病、维生素D缺乏性佝偻病、营养不良性贫血等，这些情况在3岁前的孩子中比较多见。这些疾病的小儿，外观虽然常常并不显得十分瘦弱，也没有什么明显的急性症状，不容易引起家长重视，并且由于治疗的疗程长，也往往不容易坚持治疗。所以，发现孩子厌食，应到医院检查找出原因，并按照疗程坚持治疗。

(2) 环境改变引起短期厌食。进食和环境有密切的关系，这类例子很多。例如，幼儿刚刚入托时，家长带着孩

子到陌生人家中做客时，与多位客人一起进餐时，或者大人只顾交谈未顾及孩子等，因为环境反差大，改变了孩子早已习惯了的生活规律，小儿一时难以接受，所以食欲大减，不想吃饭。由此产生的短期厌食大多是精神性的，一旦改变环境，就会很快恢复。

(3) 孩子心理因素引起厌食。积极的心理活动能促进机体的生理机能，对于孩子来说这一点更加重要。要经常保持孩子愉快的情绪，就能兴奋大脑的食物中枢，提高食欲，促进食物的消化吸收。吃饭本来是一种享受，是一件高兴的事，但有的家长常因孩子不吃而强塞硬灌。生怕孩子不吃，把吃饭当成任务，破坏了吃饭应有的愉快、安适的环境。有的家长着急生气，这很容易使孩子产生对立情绪，每到吃饭的时候就批评这、批评那地管教孩子，把孩子说得一无是处，或说一些单位中不愉快的话题，使孩子跟着大人一起紧张，从而产生对吃饭的厌倦情绪。这正好从反面起了作用，促进了孩子厌食情绪的发展。更为明显的是，学生在考试前，大多数精神紧张，睡眠不足，吃饭不香，饭量减少，也同样没食欲。而考试后精神放松，一下子成瘫软状态，过度的劳累造成消化道功能的倦怠，仍旧不思饮食，一般等到1周之后，疲劳状态缓解，食欲恢复正常。

(4) 零食太多引起的短期厌食。俗话说：“饥饿是最好的厨师。”只有当孩子肚子空了，才会觉得饿想吃饭。但有的家长把食物作为哄孩子的玩具，哭了、闹了就给点吃的，有的把食物作为体现母爱和父爱的唯一内容，总怕孩子饿着，怕孩子营养不够，于是零食不断。孩子的肚子总也没有空闲的时候，小小的胃总被食物充满着，怎么还

会饿呢？因此，在小儿满月之后，就应该逐渐培养定时进餐的习惯，这样做到该吃的时候就会感到饥饿，孩子就要吃饭。一方面是肚子里的食物消化完了，另一方面有规律地进食，消化系统的活动也形成了规律，在中枢神经系统地支配下，到时候就产生一系列活动，为进食做好心理和生理的准备。

(5) 成人的不良习惯误导了孩子的厌食。父母是孩子的榜样，一言一行都会给孩子造成深刻的影响。有些成人自己有挑食的不良习惯，自然而然地在家吃某些食物的机会就少。由于孩子没有吃过这些食物也不熟悉这些食物，对这些食物没有形成条件反射，而产生对这些食物的抵触、不接纳。有的家长还当着孩子的面说，自己爱吃这个，不爱吃那个，不晓得“孩子是自己的影子”的道理，不注意培养孩子的良好饮食习惯，平时零食不离嘴，在这种潜移默化的影响下，孩子也产生了这样或那样的不良饮食习惯。还有的家长，当孩子不好好吃饭时，不停地唠唠叨叨，批评孩子，每次吃饭总是这样，让孩子一上饭桌就不由自主地强化了厌食情绪。

6. 药物过量引起厌食

在日常生活中，营养状况反映在创伤的愈合、抗感染能力和其他重要的免疫功能上。另一方面，调节疾病的药物也能起到控制食欲、调节味觉和强化胃肠机能作用，还间接地决定着营养素的吸收和利用。因此，药物适量可以治病，药物过量也可以致病。用药时间不科学、用药配伍不当等都可以造成厌食。

一般说来，用餐时随食物一同服药，药物停留在胃里

时间长，到达小肠吸收点的时间也长，这对于某些难溶性药物，创造了有利条件，因而药效高。还有一些药物如四环素、先锋霉素Ⅲ和某些青霉素，与食物中的钙、镁、锌或铁结合成复合体，致使药物、营养素两者都无法被机体吸收，因而这些药物不能同食物一起服用。这是因为抗生素与矿物质结合后，不但能使饮食中的矿物质含量减少，药物也因此减轻了疗效。

当前，滥用药物的现象非常普遍，无论有病与否，都要给孩子用药。一方面对于无病的孩子，家长常给吃营养药、滋补药，只要广告上说对孩子有这样那样的“好处”就倾囊购买，甚至人参、鹿茸等名贵补药也给孩子吃，而不管对孩子是否有利。这些中医学上“大补”的药物，就是成年人也不能自己随便服用。用药不当轻则出鼻血，重则发生损害。况且孩子是“稚阳之体”，不宜大补也不宜大泻。对体质虚弱的人一些补药有滋补作用，但切忌多吃乱用。因为中药补品有补气、补血、补阴、补阳等区别，因此，用补药务必请医师检查身体后，根据中医的辨证论治选用。否则，会带来相反的效果。另一方面，有病的孩子就得吃“最好”的药。不少家长认为“只要钱多就是好药”，一次普通的感冒，带着孩子跑几家医院，每家医院都开了药，最后到底给孩子吃哪种药，家长自己也不知所措。俗话说：“是药三分毒。”如果把药物名称不同而所含成分类似的药放在一起服用，药物之间的相互作用使药物的毒副作用增大，会直接加重对胃肠功能的损害，影响食欲。如常用的红霉素、洁霉素、罗力得等药物都有胃肠反应，服用后均可出现恶心、呕吐、食欲减退、腰酸、腹泻等症状。如果把其中二种或三种药物同时服用，这类药