

MINGYITANBAIBING

名医谈百病



蒋一方

小儿厌食症

XIAOERYANSHIZHENG



上海科学技术出版社

名 医 谈 百 病

小 儿 厌 食 症

蒋一方

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

小儿厌食症/蒋一方. —上海: 上海科学技术出版社, 2001.4

(名医谈百病)

ISBN 7-5323-5836-4

I. 小... II. 蒋... III. 小儿疾病: 厌食—防治
IV. R725.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 07759 号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

上海书刊印刷有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 次印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.5 字数 74 000

印数 1—8 000 定价: 5.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,

请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

本书共分七部分。第一部分为基本知识,精炼地介绍了人体消化器官的结构与特点,食欲的中枢调节及其影响因素。第二至第六部分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,作了详细的分析与防治对策的介绍。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的各种问题,甚至是棘手的问题,在本书中找到满意的答案。第七部分为中医对厌食症的认识和治疗。

序

现代社会,随着人们生活水平的不断提高,健康已成为人们最为关心的问题之一。健康和疾病是一对矛盾。合理营养,强健体魄,预防疾病,无疑是健康的保证。然而,人食五谷杂粮,生活在自然界和变化着的环境中,患病也是十分自然的现象。倒是如何科学地正确对待疾病,认识怎样抵御疾病,掌握战胜疾病的规律,尽早尽快地治愈疾病,才是实现由疾病到健康的正途。而抵御疾病、战胜疾病决不仅仅是医生的事;普及医学知识,把正确认识和对待疾病的科学知识传播给读者,使病人和家属对疾病的盲目和忧虑,改变为战胜疾病的信心和行动,积极地配合医务人员,共同努力,这样,疾病的治疗定会事半功倍。

有鉴于此,我们组织了上海各大医院、各专科具有较高学术造诣和丰富临床经验的名医、教授,编写了这套《名医谈百病》丛书,以期能对广大群众在防病、治病和恢复健康方面有所帮助。

我们在设计本套丛书时,为使读者找书方便,采用了一病一书的形式,针对性强。在内容的编写上,避免了从头至尾的

叙述方式,而是把病人和家属在门诊和治疗过程中,向医务人员提出的各种各样问题,进行选择和归纳,然后作通俗简洁的解答,希望既能让读者快速地查到要找的问题,又能看懂并付诸实用。同时,由于名医们的精心编排,全书仍不失其系统性和完整性。

在每册书的封底放置了编写该书名医的照片,并有简短的介绍,以期为读者求医提供方便。本套丛书包括了百余种常见疾病,将陆续推出,以供读者选择。

衷心希望《名医谈百病》丛书能在名医和读者之间架起一座通向健康的桥梁,为人类造福。

上海科学技术出版社

1998年7月

前 言

小儿厌食症是目前临床最常见的症状之一,几乎所有的家庭都会遇到此类问题。厌食除了由于疾病原因外,更为多见的是由于父母喂养不当,教育不力,逐步养成孩子挑食偏食和贪吃零食等不良饮食习惯所致。厌食症的后果是能量和营养素的摄入不足,长此以往可造成孩子体内营养素的缺乏和营养素之间平衡失调,最终可导致营养不良和体力虚弱。同时,由于免疫能力的下降,容易感染其他疾病,疾病又进一步使食欲不振,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,不少家长对此还不够重视,因此有必要提醒家长,为了您孩子的健康成长,请多多关注孩子的食欲。

本书共分七个部分,专门论述不同年龄阶段厌食症的有关原因及防治对策。第一部分基本知识,精炼地介绍了人体消化器官的结构与特点,食欲的中枢调节及其影响因素。第二至第六部分是全书重点,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。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。第七部分介绍了中医对厌食症的认识和治疗。本书适用于孩子的家长、托幼机构教师、保育员及中小学教师、儿童保健及营养工作者等参考,是科学育儿及组织家庭平衡膳食的一本参考书。

我院谭惠玉、居美芳、林钟芳、张晶医师也参加了本书的编写,在此表示感谢。为了全书的文笔一致,编者作了部分修改。由于编写时间与篇幅的限制,及本人水平所限,必有不妥之处,祈望各位读者不吝指正。

蒋一方

2000年10月

目 录

一、基本知识

1. 什么是消化和吸收	1
2. 消化系统由哪些器官组成及其特点	2
3. 小儿消化系统的特点是什么	4
4. 中枢神经系统如何调控食欲	6
5. 饮食行为对食欲有何影响	8
6. 为什么有些疾病可引起食欲不振	10
7. 哪些食物对食欲有影响	12
8. 充足的睡眠与食欲有何关系	13
9. 户外锻炼与食欲有何关系	15
10. 防病与食欲有何关系	16
11. 发热为什么会影响食欲	18
12. 什么是厌食症	19
13. 厌食症有何危害	21

二、婴儿期厌食的原因及防治对策

- | | |
|--------------------------------|----|
| 14. 婴儿期生长发育有何特点 | 23 |
| 15. 婴儿期饮食要注意什么 | 24 |
| 16. 婴儿期有哪些不正确喂养方法可影响食欲 | 26 |
| 17. 双胞胎应该如何喂养 | 27 |
| 18. 怎样判断婴儿是否吃饱 | 29 |
| 19. 刚断奶的孩子不愿吃饭怎么办 | 30 |
| 20. 婴儿什么时候开始添加辅食较好 | 31 |
| 21. 婴儿添加辅食的原则是什么 | 32 |
| 22. 如何按婴儿月龄添加辅食 | 34 |
| 23. 为什么不应过早或过晚给婴儿吃可咀嚼食品 ... | 36 |
| 24. 为什么要让婴儿多活动 | 37 |
| 25. 婴儿期有哪些疾病可影响食欲 | 38 |
| 26. 得了鹅口疮怎么办 | 38 |
| 27. 婴儿腹泻及饮食调整 | 39 |
| 28. 婴儿便秘怎么办 | 41 |
| 29. 什么是乳糖不耐受症 | 43 |
| 30. 为什么会发生维生素 A 中毒, 如何预防 | 44 |
| 31. 为什么会发生维生素 D 中毒, 如何预防 | 45 |
| 32. 影响婴儿食欲的其他疾病有哪些 | 47 |

三、幼儿期厌食的原因及防治对策

33. 幼儿期生长发育有何特点	49
34. 幼儿期饮食要注意什么	49
35. 幼儿期有哪些不正确喂养方法可影响食欲	51
36. 孩子不吃饭怎么办	53
37. 孩子挑食偏食怎么办	55
38. 夏天为什么孩子不好好吃饭	57
39. 吃糖为什么会影响食欲	58
40. 幼儿为什么不宜多吃冷饮	59
41. 为什么幼儿常吃精白米、精白面粉不好	60
42. 为什么在饭前或吃饭时不要训斥幼儿	61
43. 吃饭前后为什么不要让幼儿做剧烈运动	62
44. 为什么幼儿吃饭时要细嚼慢咽	63
45. 幼儿吃汤泡饭好不好	64
46. 口渴时喝水为什么不能太急	65
47. 什么是果汁饮料综合征	66
48. 为什么幼儿不要边看电视边吃饭	67
49. 幼儿为什么不能经常吃洋快餐	67
50. 幼儿期有哪些疾病可影响食欲	68
51. 疾病恢复期如何改善食欲	69
52. 维生素 B ₁ 缺乏有什么表现	70

53. 维生素 B ₂ 缺乏有什么表现·····	71
54. 维生素 B ₁₂ 和叶酸缺乏有什么后果 ·····	72
55. 幼儿缺锌有什么表现 ·····	73
56. 幼儿缺铁的表现及饮食疗法是什么 ·····	74
57. 得了寄生虫病怎么办 ·····	76
58. 幼儿腹泻的饮食要注意什么 ·····	77
59. 幼儿便秘怎么办 ·····	78
60. 得了急性肝炎饮食要注意什么 ·····	81
61. 得了急性肺炎饮食要注意什么 ·····	82
62. 幼儿得了湿疹饮食要注意什么 ·····	83

四、学龄前期厌食的原因及防治对策

63. 学龄前期生长发育有何特点 ·····	85
64. 学龄前期饮食要注意什么 ·····	85
65. 什么叫平衡膳食 ·····	86
66. 如何组织家庭平衡膳食 ·····	87
67. 什么是良好的饮食习惯 ·····	93
68. 家庭如何从小培养孩子的良好饮食习惯 ·····	94
69. 为什么不能多吃零食 ·····	96
70. 学龄前期有哪些疾病可影响食欲 ·····	97

五、学龄期厌食的原因及防治对策

71. 学龄期生长发育有何特点 99
72. 学龄期饮食有何特点 99
73. 学龄期有哪些不良饮食习惯可影响食欲 100
74. 如何安排好考试期间的饮食 102
75. 为什么要吃好早餐 104
76. 为什么不要购买路边摊贩食品 105
77. 学龄期有哪些疾病可影响食欲 106
78. 肥胖儿童的饮食与生活要注意什么 107
79. 消瘦儿童的饮食与生活要注意什么 109
80. 什么是神经性厌食症 111

六、青春期厌食的原因及防治对策

81. 青春期女生生长发育及饮食有何特点 113
82. 青春期男生生长发育及饮食有何特点 115
83. 青春期有哪些不良饮食习惯可影响食欲 116
84. 青春期有哪些疾病可影响食欲 118
85. 得了慢性胃炎和胃溃疡后饮食要注意什么 118
86. 如何测知自己的体质是偏热还是偏凉 119
- 附一、食物“温凉谱” 120
- 附二、中医认为属于发物类的食物 123

七、中医对厌食症的认识与治疗

87. 中医对厌食症是如何分类的…………… 124
88. 厌食症的中西医治疗…………… 125

一、基本知识

1. 什么是消化和吸收

营养是健康的基础,我们从每日摄取的食物中得到营养。然而,如果没有良好的消化和吸收功能,我们所吃下去的食物就很难被充分利用。因此,健全的消化和吸收功能是我们从食物中获得营养的前提和保障,消化和吸收为机体新陈代谢提供了必不可少的物质和能量来源。

食物首先必须通过消化,然后才能被吸收。所谓消化就是指食物在消化道内分解为小分子物质的过程。消化的方式有两种,一种是通过消化道肌肉的活动(包括口腔的咀嚼、吞咽、食管的蠕动和胃肠道的蠕动等)将食物磨碎,并与消化液充分混合,以及将食物不断向消化道的下端移动,这种方式称为机械性消化。另一种方式是通过消化腺分泌的消化液,其中,含有的各种消化酶如蛋白酶、脂肪酶、淀粉酶可将食物中的蛋白质、脂肪、碳水化合物分解为小分子物质,这种方式称为化学性消化。以上两种方式是同时进行并相互配合的。食物经消化后通过消化道粘膜进入血液循环的过程称为吸收。大部分物质的吸收是在小肠内完成的,不同物质的吸

收方式不同,吸收率也不同,不能被吸收的食物残渣,最后被推向直肠,形成粪便,经肛门排出体外。

2. 消化系统由哪些器官组成及其特点

消化系统由消化管和消化腺两部分组成。消化管(又称消化道)包括口、咽、食管、胃、小肠、大肠。消化腺包括唾液腺、肝脏、胆囊、胰腺等,它们都通过管道将分泌物排入消化管腔内。现分别介绍如下。

(1) 消化管

1) 口腔:口腔是食物进入人体的第一站,也是消化过程的第一站。虽然食物在口腔内停留的时间仅有15~20秒,但是食物经过咀嚼、唾液的湿润和某些化学变化,为口腔之后食物消化打下了基础。牙齿是人体最硬的器官。人的一生中先后有乳牙和恒牙两组牙发生。乳牙共有20个,一般生后6个月开始萌出,最晚2岁~2岁半出齐,2岁以内小儿乳牙总数等于月龄减去4~6。恒牙共32个,于6~7岁开始萌出。

2) 食管:为一长管状器官,是消化管各段中最狭窄的部分,上连咽部,下端与胃连接。

3) 胃:是消化道中最膨大的部分。位于中上腹部,胃的上口与食管相连接处称为贲门;下口与十二指肠相连接处称为幽门。

4) 小肠:是消化道中最长的一段,依次为十二指肠、空

肠、回肠三部分。十二指肠呈弯曲状将胰腺头部包裹,胆囊和肝脏的管道合并成胆总管,与胰腺的胰管都开口在十二指肠乳头。

5) 大肠:包括盲肠、阑尾、结肠、直肠、肛管等部分。盲肠位于右下腹,是大肠的起始部,其下端有一细长管状器官,称为阑尾,以前认为阑尾是没有功能的,近年来认为它具有一定的免疫功能。结肠管腔比小肠明显增大,根据在腹腔的走向,可分为升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠。直肠上端与乙状结肠相连,下端连于肛管,肛门为肛管在体表的开口。

(2) 消化腺

1) 大唾液腺:包括腮腺、下颌下腺、舌下腺共三对。其中腮腺是唾液腺中最大的一对,略呈三角楔形,位于外耳道前下方。

2) 肝脏:是人体内最大的消化腺,外形呈楔形,主要位于右上腹部和上腹部。肝脏的血液供应非常丰富,质地软而脆,受暴力后容易破裂出血。

3) 胆囊:为一梨形囊性器官,容量40~60毫升,由胆囊发出的胆囊管,与肝总管汇合成胆总管,最后开口于十二指肠乳头。

4) 胰腺:是人体内仅次于肝脏的大腺体,质地柔软,长条状,位于腹腔后上部。胰液经十二指肠乳头进入十二指肠。

总之,消化系统的基本功能是摄取食物,进行化学性和机