

小儿营养不良有对策

小儿生长发育迅速,所以必须供给足够和好的营养。但由于脏腑娇嫩,消化功能不健全,易虚易实,若母亲缺乳、喂养不当,或缺乏适合的代乳品和副食品,或患消化不良、肠炎、肝炎、结核等疾病,或教育方法不当、生活习惯不良,或患各种肠寄生虫病,或因早产等原因导致先天体质太差,都可引发小儿消化营养功能紊乱,造成小儿营养不良。轻度营养不良,会导致小儿贫血,发育欠佳,体重减轻,免疫力低下,抗病能力弱,易患各种疾病,出现面黄肌瘦、肚腹胀大、精神呆滞等,严重者会枯瘦如柴,甚至发育完全停滞。

发现自己小儿有营养不良表现时,首先应调整自己的保育方法,母亲有哺乳条件的,鼓励母乳喂养;用牛奶等代乳品喂养者,应请儿科医生帮助检查在喂养方法上是否存在缺点,使用的

婴幼儿配方奶粉是否合格。半岁左右该添加辅助食品时,应遵循逐渐增量、先流质、后半流质、再给普通饮食的原则。添加辅食的时间,最好错过炎炎盛夏,小儿患病时,应暂时停止添加新的辅食。对体质太差、营养不良比较严重的患儿,因脾胃太弱,开始喂养时应以少量多次法为原则。

对脾胃虚弱、长期患有消化不良的孩子,采用中药辨证施治功效较好。笔者在基层医院工作时,曾用下方治疗多名小儿患者。

1. 扶脾肥儿散:党参60克,茯苓100克,土炒白术100克,芡实60克,炒麦芽30克,炒谷芽30克,莲子60克,炒扁豆30克,炒薏苡仁60克,炒鸡内金30克。

共研细末,与炒粳米粉共为散,内含药10%,每日2次,每次15~30克,15天为1个疗程,连用2~4个疗程。专治小儿脾虚胃弱、饮食减少、面黄肌瘦、慢性泄泻等症。

2. 消食散:焦三仙(神曲、麦芽、山楂)各60克,炒莱菔子30克,焦槟榔30克,炒鸡内金30克,炒二丑15克,焦大黄15克(或加蝉蜕15克,乳酸钙10克)。上药共研细末,可加糖少量调成米糊服用,每次1克(2岁)~3克(8~10岁),每日2~3次,10天1个疗程。专治食积痞积、肚腹胀大、不思饮食的小儿。本方消导力量强,尤适于治疗饮食失调、进食杂乱、消化不良而致营养不良的患儿。

除上方外,配合其他疗法,

疗效更佳。

1. 捏脊疗法 让患儿俯卧于床上,术者先在患儿背部(由尾骨至大椎,再由大椎至长强)用手指轻缓揉按十余次;然后用两拇指按压于患儿脊背之上,与两个食指共同将皮肤略提起,卷捏脊椎及其两侧,从尾闾上至大椎再至风府以上,捏6~8次,皮肤出现微红为止;然后捏肩井穴20次,1周为1个疗程。

2. 针刺疗法 以三棱针点刺四缝穴(手掌向上,本穴在食指、中指、无名指、小指的掌面,第一、二指关节的横纹中点的地方,两手共八穴),挤出黄白色的黏性液体,隔日1次,2~3次显效。

此外,也可服用蛋白酶、胰酶、多酶片等助消化药。病情较



重者还可考虑多次少量输血或输血浆。若是维生素、锌、钙等缺乏时,应在医生指导下给予补充。因患寄生虫病而引发营养不良的小儿要及时给予驱虫治疗。对患有肝炎、结核等疾病而引发营养不良时,要及时彻底治疗原发疾病。

(孙清廉)

按摩巧治儿童腹痛

大多数儿童腹痛与不合理的饮食结构、受到感染,或受凉有关。从中医角度上来说,儿童腹痛分4种原因,即外感寒邪、消化不良、脾胃虚寒、不良的情绪,分别对应寒积腹痛、食积腹痛、虚寒腹痛、气滞腹痛。

寒积腹痛:吃生冷寒凉食物、小腹部受凉等会造成寒积腹痛,其症状是腹部剧烈疼痛,受寒时腹痛症状更加剧烈,同时伴有不停地冒冷汗、上吐下泻和手脚发凉。这种情况下可以对外劳宫穴、板门穴按揉,也可以按摩肚子,能帮助排出寒湿邪。

食积腹痛:食积腹痛常见于暴饮暴食的儿童,致太多食物在中焦处停滞,其主要症状是腹胀和腹痛,按压时症状有所加剧,同时伴有食欲不振、口中呼出臭味、排便次数增加或减少、粪便散发出发酸臭味,也有部分儿童会出现手脚心发热、睡觉不踏实等。这种情况下可以推四横纹(分别是食指、中指和无名指以及小手指的第一指间),也可以推食指外侧边缘;与此同时按摩中脘穴,能促进胃肠道蠕

动帮助消除积食。

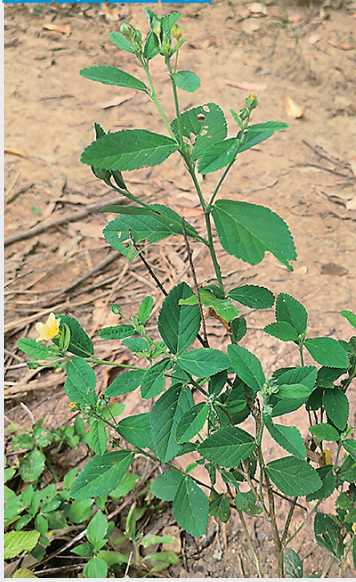
虚寒腹痛:虚寒腹痛的儿童往往伴有脾胃虚弱、体内阳气不足;或服用太寒凉的药物,从而损伤阳气,诱发虚寒腹痛。其主要症状是面色偏白、无食欲、手脚发凉,吃完饭后会出现腹胀和大便溏稀。这种情况下可以按揉外劳宫穴和足三里穴,对小指螺纹面按摩。

气滞腹痛:气滞腹痛的儿童情绪波动较大,脾气异常暴躁,气血运行不顺畅,从而导致腹痛,同时腹胀症状比较显著。这种情况下可以顺着食指的手指腹由指根推向指尖,对手心处画圈按揉,轻轻按摩腹部。

当儿童腹痛时家长不要慌,应多观察其症状,看看到底是什么原因,通过以上方法来调理。期间应合理安排饮食,少吃难以消化和粗糙的食物;控制儿童饮食,避免大鱼大肉或暴饮暴食。根据天气变化给儿童适当地增加或减少衣服,晚上睡觉时盖好小腹部,避免腹部受凉。提醒注意,若儿童剧烈腹痛或持续时间长,还需及早就医。

(张勤)

图说药谱



黄花稔

【别名】拔毒散、吸血仔、四吻草、素血草、扫把麻。

【来源】为锦葵科植物黄花稔 *Sida acuta* Burm. f. 的叶或根。

【性味归经】辛,凉。归肺、肝、大肠经。

【功能主治】清热解毒,消肿止痛,收敛生肌。主治感冒,湿热泻痢,骨折,乳痈,跌打损伤,疮疖疔肿,外伤出血。

【用法用量】内服煎汤,15~30g。外用适量,捣敷或研粉撒敷。

小儿支气管哮喘缓解期治案

朱某,女,5岁,2018年12月5日初诊。支气管哮喘每年冬春季频发,此次发作治愈后主动要求服中药调理。患者平素自汗,怕风,易感冒,常因气候变化而诱发,饮食正常,二便调,舌苔薄白,脉细缓。辨证为肺气虚。治以补肺固卫。方用玉屏风散合桂枝汤治疗。处方:黄芪10克,白术10克,防风5克,桂枝3克,白芍12克,煅龙骨15克(先煎),煅牡蛎15克(先煎),浮小麦10克,生姜3片,大枣5枚。7剂,水

煎2次,合并药液,分4~5次温服,每日1剂。

二诊:药后,自汗明显缓解,饮食正常,二便调,舌苔薄白,脉细缓。上方续服7剂,以加强疗效。后随访1年,未再复发。

按:小儿支气管哮喘诊治不难,难在根治。哮喘缓解期无明显症状和体征,特别是在气温变化小、温暖的夏季,但研究显示,支气管哮喘缓解期患者的气道反应仍比正常人高约100倍,表明气道慢性炎症没有完全消除,并且是哮喘

反复发作的根本原因,此时常被医生和家长忽视。《景岳全书·喘促》曾指出:“此等证候,当惓惓以元气为念,必以元气渐充,庶可望其渐愈。”即只有在缓解期调补脾肺肾,才能使“元气渐充”,达到根治目的。因此在临床工作中,既要宣传哮喘病缓解期治疗的重要性,也要通过一部分治愈的实例,让患者体会到缓解期治疗的优势,认识到中药在预防疾病方面的作用,主动在缓解期进行治疗。临床所见,凡是坚持用药,按疗程治疗者,患儿的体质大为改善,哮喘发作的次数逐渐减少。

(胡本先)

秋燥感冒中医调治

燥为秋季的主气,以其天气不断敛肃,空气中缺乏水分的滋润,从而出现燥邪为病的症候。燥邪干涩,易伤津液,故而容易出现口鼻干燥,咽干口渴,皮肤皴裂,毛发不荣,大便秘结的病变。燥易伤肺,故而容易出现干咳少痰,或痰黏难咯,或痰中带血,喘鼻,胸痛等症。

燥邪为病,多从口鼻而入,故秋燥感冒有温燥、凉燥之分。秋有夏日之余气,故多见温燥,又有近冬之寒气,故可见寒燥。

温燥感冒者,证见发热,微恶风寒,头痛,少汗,口渴心烦,鼻干咽燥,干咳少痰,或痰中带血,咳嗽不爽,舌红,苔薄黄干,脉浮数。当以清宣燥热,凉肺润肺为治。方选桑杏汤加减:桑

叶、杏仁、北沙参、川贝母、淡豆豉、梨皮、枇杷叶、杭菊花、前胡、款冬花、大力子各10克,栀子皮5克。水煎服,每日1剂,连续3~5天(下同)。中成药可选用桑菊感冒颗粒,或夏桑菊颗粒,开水冲服,一次1~2袋,一日3次。

凉燥感冒者,证见发热轻恶寒较重,头痛无汗,鼻咽干燥,咳嗽痰少,唇燥不渴,皮肤干燥,舌质淡红,舌苔薄白少津,脉浮。当以宣肺达表,润燥化痰为治。方选杏苏散加减:杏仁、苏叶、桔梗、茯苓、前胡各10克,枳壳、橘皮、半夏、炙甘草各5克,生姜3

片,大枣3个,淡豆豉10粒。中成药可选用杏苏颗粒,或荆防败毒散,开水冲服,一次1~2袋,一日3次。

除口服中药外,还可配合下列治疗方:

1. 荸荠粥:荸荠、大米各100克,白糖适量。将荸荠洗净,去皮,切块备用;大米淘净,加清水适量煮粥,待熟时调入荸荠、白糖,煮至粥熟即成,或将荸荠洗净,榨汁,待粥熟时,同白糖调入粥中,再煮一、二沸服食,每日1剂,连续3~5天。适用于温燥感冒。

2. 白前粥:白前10克,大米

100克。将白前择净,水煎取汁,加大米煮粥,服食,每日1剂,连续3~5天。适用于凉燥感冒。

3. 川贝梨:川贝粉5克,大雪梨1个,冰糖适量。将雪梨洗净,切块,与川贝、冰糖同入碗中,隔水蒸熟服食,每日1~2次,连续3~5天。适用于温燥感冒。

4. 人参连米汤:白人参6克,莲子10枚,款冬花3克,冰糖30克。将白人参、莲子、冬花放入碗内,加清水适量,泡发后,再加冰糖,隔水蒸一小时即成。人参可连续使用3次,次日再加莲

子、冬花、冰糖如上述制法蒸制,服用,第3次可连同人参一起吃,连续3~5天。适用于凉燥感冒。

5. 川贝雪梨膏(中成药):由川贝母、细百合、款冬花各15克,麦门冬25克,雪梨1000克,蔗糖等组成。每次15克,每日2次,温开水冲饮或调入稀粥中服食,连续3~5天。适用于温燥感冒。

6. 莱阳梨膏(中成药):由莱阳梨清膏600克,陈皮15克,浙贝母15克,法半夏15克,化橘红15克等组成。每次15克,每日2次,温开水冲饮或调入稀粥中服食,连续3~5天。适用于凉燥感冒。

(胡献国)