

## 为何中国家长如此热衷给孩子补钙？



孩子刚刚满6个月，各方面都很健康，但头发从生下来就比其他孩子少，晚上睡觉还经常出汗。刚开始，妈妈并不将此当一回事，认为孩子睡觉出汗是正常现象，少盖点被子就行。但身边的所有人都不这么认为，并且几乎所有人都给出了同样的解决方案：补钙。

一时间，身边几乎所有孩子都进入集体被补钙的时代，而补钙也仿佛成为了最万能的答案，任何问题，只有补钙到位，都能解决。

### 亟待正视的补钙乱象

医生表示，儿童补钙要适量，家长不要以为猛给孩子补钙就是好，补钙过

量反而会让孩子出现多汗、恶心、便秘、消化不良等副作用，甚至高钙血症，影响孩子发育。

选择一款好的补钙产品可以提高补钙效果，但选择补钙产品的同时也要考虑钙源含钙量是否足够高、是否达到安全标准、性价比是否经济合理。而一旦发现钙过量，就应该停止补钙，或者及时调整补钙的剂量。通常只要将补钙剂量控制在适度就好。

事实上，此前，世界卫生组织（WHO）曾经对婴幼儿补钙量提出明确的摄入标准。根据其《婴幼儿营养指南》，婴幼儿0-6个月时每天应摄入300毫克钙，而母乳能为婴儿提供充足的膳食钙。欧洲儿科胃肠肝病营养学会（ESPGHAN）公布的全球婴儿配方奶标准也曾显示，每1000毫升配方奶应含330~940毫克钙。

### 钙并非真正补钙

如果孩子晚上特别容易哭，会枕秃、脱发，并伴有多种畸形，如牙齿出牙延迟、脑袋有点方、手腕像戴了手镯、肋骨往外翻等类似佝偻病表现，必须要补

维生素D3。人的肌体曝露于阳光或人工光源紫外线B射线后可以合成生成维生素D3，这是一个重要的来源，也是为什么我们要晒太阳的原因。

为了健康，定期还是要晒太阳，其次，饮食上，鱼类、蛋黄、肝脏、橙汁、牛奶等，都是维生素D的重要来源。

适量而为之，维生素D3虽好，但补多了一样是妖精。

研究所相关研究表明，维生素D含量高于正常值时同样损害心脏。如会加快心脏跳动节律，增加心房颤动的发生率。

曾经也有专家公开表示，目前市场销售的钙剂大多含有维生素D，由于孩子新陈代谢较慢，极易在体内堆积，许多家长盲目地让孩子服用多种钙剂，易造成维生素D中毒，早期导致食欲减退、低热、烦躁、哭闹、体重减轻、运动失调、精神抑郁，长期会导致慢性中毒，影响体格智力发育，甚至引起惊厥、昏迷、肾功能衰竭等。

### 补钙前先诊断

过度补钙不合理，过度恐慌也不可

取。因而，一切的标准还是得按照科学诊断标准进行。

首先，由于人的肌体曝露于阳光或人工光源紫外线B射线后可以合成生成维生素D3，所以，经常给孩子晒太阳可以达到补钙的效果。其次，母乳喂养的妈妈要均衡饮食，不要偏食，鱼类、蛋黄、肝脏，另外橙汁、牛奶，都是维生素D的重要来源，应注意加强摄入。

维生素D3的补充在量上要进行有效把控。不能少量补，也不能盲目补，所以，需要进行动态监控。如果此前缺乏维生素D3，那么，在治疗后，不要才吃1、2天的药就马上检测看有没有补够，要按照规范治疗3到6个月之后进行监测，看是否达到了理想剂量。如果不够需要继续加量，如果够，就可以持续维持。对于高危人群，检测之后隔一段时间也要继续监控，不要放松。

在养孩子这条路上，无数家长都为此操碎了心，怎样的养育才是最正确的？小编提醒大家，适量即可，不要等一切错误都造成了，才追悔莫及。

## 女人切除子宫后有6个变化

很多女性在生活中会因为各种原因，需要切除子宫。在切除子宫之后会给女性的身体带来影响吗？如果会的话，会带来哪些影响呢？我们一起了解下这个问题吧。

### 1 无法生育

我们都知道，子宫是女性孕育下一代的场所。当女性切除子宫之后，是无法怀孕的。也就是说女性失去了当母亲的机会。当然了，这是针对还没有生育过的女性。对于这类女性而言，是否切除子宫要慎重决定。

### 2 更年期提前

女性在切除子宫之后，会破坏掉绝经前的子宫和卵巢之间的内分泌平衡。

这样一来很容易会导致卵巢的功能出现衰退。

因为卵巢的部分供血是来自于子宫动脉的上行支，对于绝经前的女性，在做手术的时候，医生会尽量的变流正常的卵巢组织。但是切除子宫肯定会结扎临近的血管，对于卵巢的正常血液循环也是有影响的，这样一来卵巢的功能会受到一定的影响，导致女性的血清雌激素水平突然下降，这样一来卵巢缺乏一个适应的过程，会引起更年期提前。

### 3 闭经

我们都知道，女性的经期是由于子宫内脱落混合血液之后才会出现的。当女性的子宫被切除之后，就不存在子

宫内膜脱落这个事情了。所以女性的经期也会在子宫切除之后不再来了，这样一来女性排毒的渠道就少了一个。

### 4 房事障碍

女性在子宫切除之后会因为阴道残端愈合的时候存在的一些肉芽，导致房事时出现出血现象，会引起性交疼痛。并且子宫切除会影响到女性骨盆底的完整性，这样一来阴道会失去支撑、变短、分泌物也会因此而减少，对于房事的影响是比较大的。

### 5 心理影响

很多女性在切除子宫之后会感觉自己整个人是不完整的，会影响到女性的心理状态。担心自己会因此而丧

失性功能、提前衰老等现象，有些女性这种焦虑的现象特别严重。甚至有些会引起而产生心理障碍，影响到正常的生活。

### 6 形体改变

女性在切除子宫之后，也会切掉固定住子宫的四条韧带。这样一来骨盆和其他器官之间会出现不正常的移动，会因此而影响到女性的臀部、背部以及骨骼的正常结构。会引起骨盆出现错位，而导致脊柱出现压缩。

上文就是给大家介绍的一些切除子宫会给女性带来的影响，希望各位女性在生活中要定期做体检。对于一些疾病可以早发现早治疗，这样可以很大程度的避免切除子宫。

## 为何中国家长如此热衷给孩子补钙？

在门诊经常会有家长提出疑问，“孩子睡觉晚怎么办”？

随着生活、工作方式的改变，加班加点工作，熬夜上网，玩游戏，追剧等潜移默化地影响着人们，成年人上床睡觉的时间越来越晚，11点，12点，甚至凌晨2、3点才上床睡觉。的确，成年人熬一下就过去了，但是孩子不行，可不能和人一个节奏入睡。

那么，面对睡觉晚的问题，我们该

怎么办呢？

一个安静舒适，温度适宜，光线昏暗的入睡环境是必不可少的，对于婴儿来说，我们要做到同屋不同床，对于大一点的儿童来说，最好能有孩子独立的卧室。

入睡前我们可以准备一些小活动，如洗个澡，唱首歌，给宝宝换上干净的尿不湿等，在孩子犯困时或者处于清醒状态时就可以把孩子放在自

己的床上了，培养其自主入睡的能力。

那么入睡时间呢？夜间10点至凌晨2点是生长激素分泌的高峰，因此，孩子最好能够在10点之前睡着，而不是入睡。我们可以根据孩子的入睡情况，提前把孩子放在床上，安静地等待孩子进入梦乡，而不要以拍抱、摇晃等帮助其入睡之后再把孩子放在自己的床上。

如果孩子白天有午睡的习惯，而醒来之后的时间已经处于比较晚的状态，那么，晚上可能显得比较兴奋，不肯入睡，这样，我们可以适当的把孩子午睡的时间提前，相应的，午睡醒来的时间也提前了。

一个习惯的养成并非一朝一夕就能养成，一个习惯的改变也是如此。最后，不如让我们来改变试试吧。

嘉兴市妇保院 张天娥 撰