

“医生，宝宝睡不踏实，是不是缺什么？”
 “医生，宝宝指甲长倒刺，是不是缺什么？”
 我们经常在门诊听到家长关于微量元素急切的询问。初为人父人母，害怕宝宝生长发育会不达标，再加上一些母婴产品的宣传炒作，更是让家长“风声鹤唳、草木皆兵”，总担心宝宝缺了什么。到底应不应该查微量元素？微量元素缺乏该如何补充？针对多数家长有关微量元素的疑问，记者采访了顺义区妇幼保健院儿保科主任刘雅静。



宝宝缺不缺微量元素？

这些变化比体检还靠谱

□本报记者 张江艳

微量元素是什么？

人体和人乳中含有的矿物质种类繁多，根据含量不同，可分为常量元素、必需微量元素和其他元素。每人每日需要量在100mg以下或体重的1/10000以下的元素称为微量元素，包括铁、锌、碘、铜、锰等。微量元素对人体的健康非常重要而有影响。国际上大多数科学家的共识是：人体内含有的28种必需元素，以体内含量占体重的0.01%为界，将这28种元素划分为： \geq 体重0.01%的常量元素， $<$ 体重0.01%的微量元素。

常量元素包括：碳、氢、氧、氮、磷、钾、钠、钙、镁等。
 微量元素包括：铁、锌、铜、碘、硒、锰等。

宝宝真的缺微量元素吗？

很多妈妈为了孩子的健康给孩子补充各种营养，这可以理解，可育儿也要讲究方法，不正确的方法甚至可能会对孩子造成不好的影响，妈妈千万不可盲目的就给宝宝补这补那。

正常情况下，只要宝宝的身体健康，能正常的吃一日三餐，可以有选择地适当给宝宝多补充些营养，但补充微量元素真的是没必要的。

现在国家规定，微量元素的检查已经不列入卫生院的常规检查。日常生活中，宝宝身体中如果真的缺少某些微量元素，是会有一些异常表现和信号的，宝宝微量元素的缺乏是一个长期的过程，妈妈多观察就知道宝宝是否缺乏微量元素了，这会比体检更加靠谱。

食欲不振可能缺锌

锌对宝宝的发育非常重要，尤其是关系到宝宝的智力方面的发育，如果宝宝缺锌时，会有一些异常的表现，比如反应迟

钝、目光呆滞、动作迟缓，会做出一些傻傻的举动，如吃纸巾、咬指甲等。另外宝宝缺锌还会出现舌苔颜色异常，食欲不振，出虚汗等一系列症状。

预防缺锌首先要平衡饮食，及时补充富含锌的动物性食品如肝、瘦肉、蛋黄、鱼虾等，某些植物性食品也含有锌，如核桃、板栗、花生等。药物补充一般按体重0.5-1.5g/kg元素锌口服补充。

“冷面宝宝”或缺铁

大人缺铁较多往往很容易造成贫血，宝宝缺铁也会多少有些贫血，所以，看起来脸色苍白，没有血色，并且宝宝看起来精神状态非常的不好，笑容减少，对周围环境兴趣明显降低。另外，还有一点就是宝宝还会有掉

头发的现象，妈妈看到宝宝的这些情况，就该知道他是缺铁了，这时候才需要给小孩进行补铁。

缺铁性贫血的治疗，可通过改善饮食，增加含铁食物的摄入。含铁量较高的食物有动物的血、肝、海带、紫菜、黑木耳，其次为肉类、豆类、绿叶蔬菜、谷类，乳类和乳制品中铁的含量很低。

此外，根据专业医师建议，可进行铁剂治疗。由于安全方便，通常首选口服铁剂，在服铁剂的同时应服用维生素C以利铁的吸收。常用铁剂有硫酸亚铁，富马酸铁等。茶水、牛奶、碱性药物如氢氧化铝等均影响铁的吸收，应避免与铁剂同服。

缺钙宝宝爱惊厥

宝宝缺钙时会每天休息不

好，睡眠质量差，很容易惊醒，并且每次醒来哭闹不止，精神状态也很不好。另外，缺钙很重要的一个表现就是宝宝的骨骼瘦小，体型明显小于同龄孩子，孩子有这些情况，妈妈就该考虑补钙了。

对于钙的合理补充。首先提倡食补，奶和奶制品是钙的最好来源，每1ml鲜牛奶含钙1mg，而且吸收率高。每天饮用500毫升奶，至少可补500毫克钙，且易吸收利用。此外多食虾皮、豆制品等含钙高的食物。

对钙摄入不足有临床缺乏表现者，可药物补钙，补钙剂量原则是“缺多少，补多少”，一般情况下补充适宜摄入量的1/3-1/2为宜。补钙的同时要补充维生素D，一定要遵医嘱，切勿过量补充钙制剂和维生素D。对于婴儿患者，因胃酸浓度较低或胃功能较弱，选择有机酸钙较适宜，如葡萄糖酸钙、乳酸钙、醋酸钙等。



3个习惯比吸烟还致命

吸烟会加速皮肤老化，增加患高血压和癌症的风险，可谓百害而无一利。但有些坏习惯对身体的危害比吸烟还大。

长时间看电视

看电视本身没有问题，但长时间看电视就会对身体造成损害。澳大利亚昆士兰大学调查显示，吸1支烟会减少约11分钟的使用寿命，但即使是不吸烟的人，过了25岁，每看1小时电视，寿命会缩短约21.8分钟。这是因为久坐会提高患癌症和心脏疾病的风险。

常吃肉

美国《细胞》杂志刊文称，

相比不太吃肉的，常吃肉的人患癌风险增高4倍，寿命更短。这与烟民死于癌症的几率几乎相同。因此，建议不要只摄入动物蛋白，也应当摄入植物蛋白。

常喝碳酸饮料

美国一项健康调查显示，一天喝约一杯（237毫升）碳酸饮料，会使免疫细胞老化约2年；每天喝两杯半（592毫升），端粒（染色体末端的重复序列）会老化约5年，与吸烟效果相同。

(张耀文)

全市首个“一站一中心”在首都商务新区揭牌成立

2017年底，大红门地区全面完成了45家商品交易市场的调整疏解和转型升级。该地区在北京城市总体规划中被赋予了首都商务新区的新功能定位。为了落实北京市“坚持疏解整治与优化提升同步推进”的要求，同时为了推动大红门服装商贸产业转型升级，发展品牌营销、原创设计、展示交易等时尚产业发展。丰台工商分局决定以大红门地区传统产业为突破点，设立“商品交易市场规范提升指导中心”和“首都商务新区商标品牌指导站”，以深入实施商标品牌战略为抓手，全面推进大红门服装商贸产业向品牌时尚产业转型，推动区域经济提质升级。

“商品交易市场规范提升指导中心”，将作为工商业务指导与市场个性需求的枢纽站，充分发挥中心在创新发展和规范提升

方面的平台作用，组织开展经营管理、消防安全等规范提升活动，将规范经营、提升品质、诚信自律等服务“打包”推送给市场，使转型升级市场发展更符合首都商务新区的功能定位。

“首都商务新区商标品牌指导站”，将推出以“零跑路”完成商标注册、“一对一”商标品牌指导服务、“你点我讲”大讲堂、商标监测预警四大核心功能，指导企业加快推动自主品牌孵化和培育，引导区域市场主体走出符合首都功能定位的品牌发展之路。

“一站一中心”将设站长1名，由市工商局丰台分局相关科室主管同志兼任，设副站长1名，由市场主办单位负责同志兼任，设规范提升和商标品牌指导员4名，其中2名指导员由分局相关科室同志兼任，定期到“一站一中心”开展业务指导，另2名指导员

由市场管理人员兼任，负责“一站一中心”的日常指导和服务。

4月20日，丰台区首个“一站一中心”在北京新世纪时尚创意基地市场正式挂牌成立，并将通过以上一系列举措，激发市场活力，营造优质营商环境，为首都加强“四个中心”功能建设，服务品牌经济持续、健康发展贡献力量。(马静)



声明
 左方程，南京工业大学电气工程及其自动化专业2013年毕业生，遗失毕业证（证号1029 1120 1305 0016 41）。特此声明
 2018年4月23日

声明
 本公司（北京天康元景科技开发有限公司：公司编号11010174262236X000）因不慎将工商营业执照、税务登记证等相关资料丢失，特登报声明作废

声明
 北京市延庆区职业技术教育中心工会（《工会法人资格证书副本》和《工会法人法定代表人证书》；《工会组织机构代码证正本》、IC卡和《工会组织机构代码证副本》；组织机构代码为：京工法证字第11070606号，颁发日期：2008年12月5日，不慎丢失，现声明作废。