

“缺乏铁，可造成缺铁性贫血；缺乏锌，可能造成孩子生长迟缓、免疫功能下降；缺乏铜，孩子皮肤会比较粗糙，头发也比较偏黄等；缺钙则往往伴随一些出汗、兴奋、睡眠不足等情况……”面对各种各样的说法，家长总会怀疑孩子是不是缺乏微量元素了，随之产生做个检查的想法。东城区卫生健康监督所提示广大家长，微量元素检测早已被“叫停”，孩子身体出现异常，不要盲目跟风进行检测，更不要盲目乱补，请及时前往正规医疗机构就诊。

儿童体检：不得做微量元素检测

□本报记者 盛丽

可靠性有限

非诊疗需要不得检测儿童微量元素

什么是微量元素？根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》，微量元素是指在人体内含量小于0.01%体重的矿物质。分为三类：第一类为人体必需的微量元素，有铁、碘、锌、硒、铜等；第二类为人体可能必需的微量元素，有锰、硅、镍、硼、钒5种；第三类为具有潜在毒性，但在低剂量时，对人体可能是有益的微量元素，包括氟、铅、镉、汞等。

国家卫健委办公厅发布的《关于加强儿童微量元素检测监督执法工作的通知》指出：各级各类医疗卫生机构要严格规范儿童微量元素检测工作，非诊疗治疗需要不得针对儿童开展微量元素检测，不得将微量元素检测作为体检等普查项目。

之所以“叫停”微量元素检测，主要有两方面原因：一方面，血检和发检容易受到环境和操作条件影响，精确度有限；另一方面，单一的微量元素检测结果，也不能作为诊断依据。

但现实中，医院里总会遇到要给孩子做微量元素检测的家长，尤其是两岁以内的小宝宝，家长如果发现孩子有枕秃、爱哭闹或饭量不理想的情况，就敏感地认为宝宝有健康问题，希望做

检查判断孩子是否缺铁、缺锌、缺钙，回头好给孩子“进补”。

别被宣传诱导

这些“毛病”不是病

微量元素之所以称为“微量”，是因为其在人体内的含量微乎其微，但正是这微乎其微的微量元素却与人的健康息息相关。摄入过量、不足等都会不同程度地引起人体生理的异常或发生疾病。随着人们保健意识的提高，近年来，家长们对儿童的养育越来越精细。看到广告宣传提到“孩子不吃饭，多半是缺锌”“孩子脸色白，要防止缺铁”等说法，家长容易对照自家孩子找问题。在个别无良商家的宣传诱导下，一些爱子心切的家长们为了知道孩子到底缺不缺微量元素，习惯给孩子检测微量元素，也喜欢给孩子钙铁锌硒齐上阵，唯恐影响孩子生长发育。

其实孩子的很多症状，都是生长发育过程中常见现象，并非出现健康问题。有些家长担心孩子枕秃，看到宝宝后脑勺头发少或是不长头发，就认为是缺乏微量元素，其实幼儿枕秃的原因有很多，可能是枕头太硬或太闷热，宝宝睡觉不舒服，经常摩擦导致掉发；也可能是仰卧姿势睡觉太久。适当改变宝宝睡眠条件，就能改善枕秃情况。

还有些家长，发现孩子最近不爱吃饭，也担心孩子缺乏微量

元素。其实，这可能是近期食物品种太单一，导致孩子胃口下降；或是孩子玩得开心，无心吃饭，只需调整喂养方式，就能帮助孩子恢复胃口。

临床上抽血测微量元素只用于诊断某种疾病，一般是针对重度营养不良、过度偏食等症状的孩子，目的是发现微量元素的吸收代谢发生异常或蓄积中毒症，真正需要做这项检查的孩子很少，医生一般不会轻易开这样的检测单。检测结果并不能作为临床诊断的确切依据，只能是一个参考。

育儿小课堂

有疾病症状才需考虑查微量元素

那么，什么情况下，才需考虑做微量元素检测？

据介绍，如果孩子出现脱发、厌食、烦躁等症状，同时还有疾病的其他临床症状，医生才会考虑有针对性地做微量元素检测，根据各项指标来综合判断病情。

比如：孩子出现枕秃、容易半夜惊醒，同时饮食结构单一、身高发育明显落后于同龄孩子，才需要考虑检测体内是否缺钙和维生素D；孩子严重食欲不振、面色苍白，同时经常疲倦乏力、身高体重等发育迟缓，甚至有肝脾肿大，才需考虑检测是否体内铁元素缺乏导致贫血。此外，对



害在油菜、甘蓝等其他十字花科叶菜类的蔬菜中也时有发生。

不过，这种生理性病害主要是对大白菜的商品性产生影响，比如外观品质下降影响购买率、出口等，基本不会危害到我们的健康，可以正常食用。需要注意的是，如果是由腐败变质形成的较大块的黑斑，则要避免食用。

连续吃21天白菜，可以“排毒”？

通常，“排毒”的说法主要是针对排出那些对我们身体有害物质的过程，但这只是一个让人比较容易理解的“营销”概念，并非科学概念。我们身体每天都

白菜长黑点还能吃吗？

白菜是餐桌上的常客，可以与很多食材搭配做出丰盛的菜肴。“百菜不如白菜”的说法是怎么来的？白菜有什么营养价值？长了黑点的白菜还能吃吗？连续吃21天白菜，真的可以“排毒”吗？

为什么说“百菜不如白菜”？

白菜的品种多样，质地鲜嫩，营养也比较丰富，其含有较多的微量营养素和一些植物化学物质（如类黄酮、类胡萝卜素等）。

白菜可以和很多食材搭配，制作出品种多样的菜肴，如清炒白菜、白菜炖豆腐、辣白菜等，还可以制作成腌渍菜（如酸菜）储存起来，作为餐桌上的开胃小菜。

大白菜比较耐储存，在种植技术不发达和运输不便利的时代，我国北方到了冬天很难种植蔬菜，而且，相比于其他蔬菜，

大白菜的价格比较低廉、波动幅度也小。所以，民间就有了“百菜不如白菜”的说法。

白菜含有比较丰富的膳食纤维，相关研究表明，膳食纤维与一些慢性非传染性疾病的预防或治疗有关，比如胃肠道疾病、糖尿病、心血管疾病等。此外，我国居民膳食指南中建议，我们每餐都要吃蔬菜，保证每天吃到300-500克的蔬菜。

大白菜长了“黑点”还能吃吗？

人们在买大白菜的时候会发现，有些大白菜的叶脉和叶柄上会出现一些类似芝麻的黑色或黑褐色斑点，这是大白菜的一种生理性病害，叫做“芝麻状斑点病”。

这种生理性病害主要是由大白菜品种的内在遗传、外在栽培措施（如施肥过多）和环境条件等共同作用下造成的。而且，这种病



于部分早产儿、某些先天性遗传病患儿，医生也会考虑让他们做微量元素检测。

如果孩子平时饮食结构丰富、食物营养均衡，有足够的睡眠及活动量，没必要刻意“进补”；随意给孩子吃补品或保健品，反而可能打破体内平衡，影响健康。

东城区卫生健康监督所对辖区内设有儿科的各级各类医疗机构开展儿童微量元素检测监督执法工作，要求各医疗机构按照诊疗规范、临床诊疗指南、临床技术操作规范和行业标准等要求，严格规范儿童微量元素检测工作，非诊疗治疗需要不得针对儿童开展微量元素检测，不得将微量元素检测作为体检等检查项目。

在此，东城区卫生健康监督所提醒广大家长，孩子身体出现异常，不要盲目跟风检测微量元素，更不要盲目乱补，请及时前往正规医疗机构就诊。



【健康红绿灯】

绿灯

绒面靴清洗有技巧



冬天为了保暖，很多人都穿上了绒面靴。但它不能清洗，容易有划痕，除了送去干洗店，很多人不知道该如何打理。建议鞋脏后，先用干布或干软毛刷将灰尘擦掉。再用洗洁精、白醋、清水，按照2:1:50的比例配成清洗液，用鞋刷蘸着仔细刷洗鞋面，泡沫用海绵吸干，之后再用清水擦1-2次。

冬天早餐最好加把坚果



坚果属于种子，其中蕴含着植物萌发生长所需的各种营养成分，更适合在寒冷季节给人体补充营养。早餐吃坚果，不仅可以改善三餐比例，另一方面，早餐后人体代谢水平较高，这时吃一把坚果反而会抑制午餐和晚餐的食欲，更有利于控制体重。推荐早餐准备一些核桃仁、松子仁等。

红灯

眼前发黑有几种原因



眼前发黑但没有倒地，医学上称作“一过性黑蒙”，最常见的几种原因：直立性低血压：起身时眼前一黑；主神经介导性晕厥：站太久会晕；血管迷走性晕厥：诱因最多。低血糖也会造成的头晕或眼前发黑，但与前面几种晕厥原理不同。通常伴随出汗、心慌、饥饿、焦虑、发抖等症状，吃一些面包或糖果可缓解。

被螨虫袭击的4个迹象



如何判断自己的皮肤有螨虫？痒：寄生在头皮毛囊里的螨虫不断繁殖游走，并往毛囊深处钻，刺激头皮产生痒痒感。油：螨虫以头皮分泌的油脂为食，同时也能刺激头皮继续分泌大量油脂。痘：大量螨虫、代谢废物及过度分泌的油脂堵塞毛孔，长出“痘痘”。脱：螨虫还会啃食毛发使根部受损，最终造成脱发。

公告

北京市丰台区右安门街道三八幼儿园（事业单位法人证书号：211010600397）事业单位法人证书正、副本原件及公章、财务章全部遗失，特此公告。

·广告·