

4.8 營養與健康

4.8.1 兒童濫用抗生素慎患性腸炎

很多人都知道濫用抗生素，細菌有機會呈抗藥性，不過未必知道更嚴重後果。有醫生指出，部分兒童使用抗生素後，可引發急性腸炎，嚴重更可產生致命的併發症。

據統計，有一成兒童服食抗生素後，會有腸狀不適的症狀，如輕微肚瀉。腸道內存有多種益菌，主要輔助消化食物中的植物纖維，協助大腸吸收食物中的營養，同時亦擔當重要的免疫功能，阻擋外來細菌病毒的侵襲。若病童的疾病是由病毒引起，於發燒時服用抗生素，有機會抑制並殺死腸內益菌，影響腸內菌叢的生長環境。

三至十八歲屬高危。

香港經濟日報 2008年5月5日

4.8.2 10歲前 對付扁平足黃金期

小孩子4歲後，足部形態較明顯，便可以作出判斷。受扁平足影響，耐力一般較差，而每跑一步，足踝關節扭動較多，增加運動受傷的機會。

扁平足可引發不少後遺症，有足部肌肉疲勞、舟骨突出、腰背痛及足底筋膜炎等。

訂造鞋墊正確觀念

小朋友足患屬於中度或嚴重扁平類別，又或是後跟外翻問題較為嚴重，便需訂造一雙鞋墊。

好鞋子 不可少

購買鞋子時要留意後跟杯的堅硬度，因為後跟杯愈堅硬，愈能有效穩定後跟，減少足部偏歪。多穿密頭鞋，少穿布鞋或涼鞋；鞋底太硬令腳部難以屈曲，影響走路；太軟則不能承托腳部。

香港經濟日報 2007年7月23日

4.8.3 10全大補帖

以下便提供考生十大飲食原則：

- 1 均衡飲食，注重早餐
- 2 飲食清淡爽口，避免油膩

- 3 選取增加免疫力的食物
- 4 補充水分、少喝含咖啡因飲品
- 5 注意衛生安全
- 6 攝取有助記憶力的食物
- 7 攝取抗壓的食物
- 8 細嚼慢嚥、別吃太飽
- 9 考前勿進補
- 10 有些食物要少吃

聯合報 2008 年 6 月 14 日

4.8.4 W 型飲食 孩子矮矮易罹癌

很多小孩愛吃牛肉，父母以為小朋友吃得多，才長得高，但卻呈現三高二低的「W 型」現象，卻高蛋白質、高鈉、高膽固醇，卻吃太少鈣質跟膳食纖維。

W 型新食代的小朋友，長久下來不但可能長不高，還容易得大腸癌。以學童為例，每天蛋白質攝取量應是 2 到 3.5 份，即一顆蛋、一顆豆製品（大約是半塊盒裝豆腐）、以及一到兩份的肉，最好是紅、白肉交互食用。

一塊 8 盎司的牛排，根本是學童 2 天的蛋白質攝取量，吃下一客，等於未來 2 天都不需要吃肉。

除了蛋白質吃太多之外，現在學童也吃得太鹹，一天的鈉攝取量幾乎是建議量的兩倍多。很多小朋友不喝牛奶、不吃蔬果，也不喝白開水、不吃早餐，埋下孩子在未來罹患慢性病的潛藏因子。

聯合報 2008 年 7 月 25 日

4.8.5 2 成 5 兒童 嗯嗯都不通

學齡和前和學齡兒童，每三到四個就有一個便秘，主要為糞便質地過硬、解便困難、排便次數減少且每周少於三次。

兒童便秘原因

1. 病理上可能原因
結腸對水分的再吸收增加，使大便變硬，或導致感覺、運動神經不正常，導致排便失常造成便秘。
2. 飲食攝取因素
兒童便秘多為飲食不當，包括攝水量不足，喜吃油炸或速食品，以致大腸內糞渣體積不夠，不易刺激便意。
3. 胃腸蠕動較慢

缺少運動、情緒低落、常餓肚子會減緩或抑制胃腸蠕動，有的跟個人體質有關。

4. 如廁習慣不良

因上課來不及、教室規則、只顧玩耍、反抗排便訓練、渴求關心、肛裂疼痛，使大便忍住不解，日久即成便秘。

治療便秘撇步

1. 多吃纖維素
2. 細嚼慢嚥
3. 別吃太飽
4. 避開精製食品或加工食品
5. 少喝碳酸飲料
6. 添加有助消化的物質
7. 養成定時上廁所習慣
8. 多喝水及適當運動

聯合報 2008 年 4 月 14 日

4.8.6 夏天到了 灰指甲來了

夏天到了，黴菌跟著來了！皮膚科醫師指出，夏天環境溼熱，黴菌特別活躍，皮膚科的病人也多了起來，光是黴菌感染的病人就多出三成，其中包括灰指甲的病人。

「灰指甲」是指甲或趾甲受黴菌感染的俗名，真正的名稱是「甲癬」，是臨床上最常見的指甲病變。當黴菌感染引起指甲變色、變形、增厚、脫屑、粗糙易碎、指甲分離，就是所謂灰指甲。

灰指甲若不治療，將重複引發香港腳或繼發性細菌感染，引起甲溝炎甚至蜂窩性組織炎。

中國時報 2008 年 7 月 15 日

4.8.7 美國研究 從小喝母乳 可降低尿床比率

如果兒童過了五、六歲還會尿濕床單，就需要注意背後是否隱藏其他病因；新的研究也發現，如果新生兒從小就喝母乳，的確可降低長大後尿床的比率。

許多家長以為小孩尿床是自然現象，但小兒夜尿是自然現象，但小兒夜尿有部分是先天泌尿系統病變或幼兒型糖尿病的病徵，切勿輕忽。當小孩出現當尿床，若家長置之不理或只顧責罵懲罰，反而會使問題惡化。

小孩若會尿床，最好晚餐後少喝水，睡前上廁所。

聯合報 2007年4月18日

4.8.8 一半麵龜兒 長大一樣胖

肥胖不僅是成人常見的慢性病，對兒童威脅也愈來愈大。不建議對兩歲以下寶寶控制飲食及體重，以免影響生長發育；但兩歲以後，家長就該注意小孩有沒有肥胖問題。

兒童肥胖不僅影響心血管系統，內分泌、肝膽、骨骼肌肉、肺臟、神經系統都會受影響，且可能造成性腺及生殖器官發育不良、膽結石及肝功能異常，增加骨折、氣喘及睡眠呼吸終止的危險，影響人際關係及自尊心。

家長平時應多注意孩童飲食習慣，減少市售飲料、汽水及油炸食物。此外，切莫整天待在電視機、電腦或遊戲機前，缺乏體能活動及運動。

聯合報 2007年4月26日

4.8.9 孩子突頭痛習退化 速求醫

兒童中風 分先天後天

港大腦內科講座教授張德輝醫生解釋，兒童中風牽涉先天或後天病因，前者包括腦血管畸形或腦血管瘤，另一可能是後天惡性腫瘤。若兒童突然劇烈頭痛，甚至陷入昏迷，一定要立即去醫院，盡快接受手術減低顱內壓，清除腦內血塊及放腦積水減輕對腦幹的損害。

香港經濟日報 2008年8月6日

4.8.10 家長 應當窺探孩子

家長對孩子的生長發育的錯誤理和知識匱乏，導致一些患兒就診時間過晚、延誤，錯過了治療的最佳機會。

性早熟容易導致自卑心理和焦慮情緒

性早熟的患兒因過早的青春發育導致的身體變化，很容易產生自卑心理或焦慮情緒，影響學習和社會交往能力的發展。性早熟患兒的心理發育與身體的性發育之間的不平衡以及自我保護和控制能力弱，使男孩易產生性攻擊行為，女孩則易遭受性侵犯，這些都必須引起家長的重視。

正規治療和均衡營養可以改善性早熟者的終身

作為家長，要特別注意給孩子均衡營養、控制飲食、避免過剩營養導致肥胖，避免服用含有性激素或性激素類似物的食品或保健品及含有性激素的護膚品。應督促患增加體育活動，加強身體鍛鍊，如跑步、打球、跳繩等。還要保證充足的睡眠，促進垂體在夜間能分泌足量的生長激素，確保身高，體重與性發育均衡發展。

北京青年報 2007 年 8 月 15 日

4.8.11 兒童中暑 不容忽視

懷疑兒童出現熱衰竭或中暑時，應帶他去陰涼的地方休息，如冷氣室，並禁止兒童一切活動，同時應除掉他多餘的衣物。

若兒童在半小時至 1 小時內，身體漸漸康復，便可繼續觀察他的情況，若仍然感到疲倦、腳有嚴重抽搐或水腫、口乾和沒有小便，即使體溫正常，亦要送院檢查。

香港經濟日報 2008 年 8 月 19 日

4.8.12 後奧運體育大計

運動就是公平競技，面對瞬間勝負成敗、接受裁判決定、訓練人際社交、學習團隊溝通互動、增加自信變得樂觀，這些是其他學科不能學到的。

父母的「身教」對子女的影響尤其重要，若父母自己也不注重運動，便很難讓子女感受到運動的好處。小朋友知道運動也有戶內、戶外、以及動態、靜態之分，便會覺得做運動不一定很辛苦，從而願意開始第一步。

明報 2008 年 8 月 25 日