

# 孩子发烧竟是积食 这样做可缓解

记者 王敏

春节的餐桌上,各种美食应有尽有,不管大人还是小孩,都会自动开启“狂吃”模式。节后许多家长发现,孩子们面对美食的态度从兴奋变成了抗拒,甚至出现了积食的现象。那么,家长如何判断孩子有没有积食?出现积食又该怎么办呢?让我们一起来听听医生怎么说。

## 宝宝积食一眼分辨



## 孩子积食原因多

“积食通常指的是消化不良或食物滞留。孩子积食的原因主要与以下几个方面有关。”张静说,首先,孩子的胃容量相对较小,如果一次性进食过多,胃酸和消化酶的分泌不足,不能完全消化这些食物,会导致食物在胃中停留时间过长,形成积食;其次,孩子的消化系统尚未完全成熟,消化酶的活性可能不足,就影响了食物的正常分解和吸收。

此外,孩子进食过快、不咀嚼充分也会导致食物在胃中难以消化,增加了积食的风险。最重要的是,春节高脂肪、高糖分的食物摄入过多,加上饮食不规律,也会导致消化系统负担加重,引起积食。

## 这些方法也有帮助

春节过后,家长应尽快帮助孩子恢复正常的作息,保证他们有充足的睡眠时间,这对于消化系统的健康也至关重要。

对于出现积食症状的孩子来说,增加户外活动也是必不可少的。适当的运动可以促进肠胃蠕动,加速食物消化。

家长还可以尝试给孩子进行腹部按摩,以顺时针方向轻轻按摩,每次10~15分钟,每天2~3次,这样的按摩疗法能有效缓解腹部不适。

“如果孩子积食情况较为严重,应在医生的指导下,适当使用消化化积的中药,如山楂、麦芽、鸡内金等,这些中药有助于调理孩子的肠胃。”李菊花说。

## 食疗可缓解孩子积食

那么,发现孩子积食后,如何进行调理,让孩子重新爱上吃饭?

银川市中医医院中医内科主任医师李菊花介绍说,首先,家长要从调整孩子饮食结构入手,减少油腻、高热量食物的摄入,增加蔬菜、水果、粗粮等富含纤维的食物,为孩子的肠胃“减负”。

家长也可以尝试食疗方法帮助孩子缓解症状,恢复食欲。李菊花说:“米粥是首选,因为它易于消化,可以减轻胃肠道的负担。家长可以在粥中加入红枣、山药等食材,以增加营养。山楂具有消食化积的作用,可将山楂干泡水或煮水给孩子喝,能有效帮助消化。白萝卜顺气、助消化,煮成清汤后让孩子适量饮用,可以缓解积食不适。用西葫芦、南瓜等煮成清汤,也有助于孩子恢复食欲。”

苹果中的果胶和膳食纤维有助于消化,蒸熟后制成的苹果泥既美味又健康,很适合积食的孩子吃。香蕉易于消化且富含钾,能帮助恢复肠道功能,切成小块更适合孩子食用。酸奶中的益生菌对平衡肠道菌群、促进消化大有裨益。蜂蜜水具有润肠通便的效果,让孩子适量饮用,可以缓解便秘。

在使用这些食疗方法给孩子调理肠胃时,家长应确保食物是温热的,烹饪得足够软烂,且适量给予,避免再次过量进食。

## 孩子有这些表现 要注意

“在临床实践中,我们经常遇到孩子节后出现积食的情况。通常,孩子积食时,即使面对平时喜爱的食物,也表现出食欲减退,不感兴趣;他们可能会诉说肚子胀痛,甚至出现恶心和呕吐的症状。此外,孩子的排便习惯也可能发生变化,有的孩子会出现便秘,而有的则可能表现为腹泻。”银川市妇幼保健院儿科医生张静介绍说。

“口臭也是积食的一个信号,这是因为食物在胃中停留时间过长导致的。”张静补充说,在夜间,积食的孩子可能会表现出睡眠不安,翻来覆去难以入睡。“在情绪上,孩子往往会比较烦躁或易怒,这些都是孩子积食的典型症状。家长一旦发现这些迹象,应及时调整孩子的饮食,必要时可考虑寻求专业的医疗帮助。”张静说。

## 病例回放

### 孩子发烧以为是流感,结果是积食

春节过后,一些家长发现,孩子也没受凉,也没咳嗽流鼻涕,却莫名其妙发烧了。最初以为孩子是感冒了,最后才发现是积食惹的祸。

“春节那几天,儿子几乎是天天大鱼大肉,零食也不离嘴。”家住金凤区馨和苑的宝妈朱桦(化名)说,年后这几天,儿子总喊着肚子不舒服,有些胀,而且一向对美食没啥抗拒能力的儿子,竟然开始排斥了。“到了2月7日晚上,发现孩子有些发烧,一测体温38.5℃。当时我的第一反应是孩子得了流感,赶紧带去了医院。检查后医生说,孩子并不是流感,而是积食引起的发烧,随后开了药调理。”

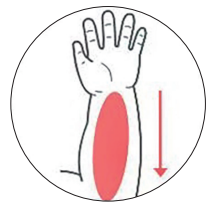
## 小贴士

### 小儿推拿有妙招

推荐两个小儿推拿治疗积食发热的常用手法。

**清天河水**:沿小儿腕横纹中点与肘横纹中点的连线,以食指和中指的指腹,自腕横纹推至肘窝,推300次,频率为200~300次/分。此法可清热除烦。

**清大肠**:沿小儿食指桡侧缘,由虎口推向指尖,推300次,频率为200~300次/分。此法可清肠腑、除湿热、导积滞。



本版图片均为资料图片