

给娃补维生素 A、D，你踩到几个雷？

维生素 A 和维生素 D 对宝宝的生长发育至关重要。目前，家长们在维生素 A 和维生素 D 的补充方面存在很多误区。

看看下面这些误区，你中了几个？

误区 1：吃母乳宝宝不用吃维生素 A、D

由于中国妈妈的膳食结构和饮食习惯等问题，导致母乳中维生素 A 含量远低于全球平均水平，维生素 D 含量也不高。

所以，即使纯母乳喂养的宝宝依然需要重视维生素 A、维生素 D 的额外补充。

天然食物中维生素 A 的吸收和转化率都很低，选用维生素 A、维生素 D 补充剂是最经济有效的方式。

误区 2：多晒太阳和食补可补维生素 D

紫外线照射虽可促进皮肤合成维生素 D，但个体间差别很大，很难确认自体合成的量是否可满足每日所需，并且月龄小的婴儿，长时间接受阳光直射会增加成年后患皮肤癌的风险，尤其是 6 月龄以下婴儿需尽量避免阳光直射。

食补则存在体内吸收、转化以及控制摄入量的问题。

误区 3：只补维生素 D 就够了

2020 版《中国儿童维生素 A、维生素 D 临床应用专家共识》提倡：

我国儿童采取维生素 A、维生素 D 同补的方式，既符合中国国情，也能够 在免疫功能、骨骼发育、预防贫血等方面发挥协同作用，起到事半功倍的效果。

误区4：交替补充

有些家长喜欢给宝宝补一天维生素 A，补一天维生素 D，这种交替补充的方式可能导致宝宝维生素 A 摄入不足，影响生长发育。另外，交替补充的做法比较麻烦，容易忘记或遗漏。

误区5：总吃维生素 A、D 会中毒

2020版《中国儿童维生素 A、维生素 D 临床应用专家共识》推荐每日补充剂量为：维生素 A 1500-2000IU，维生素 D 400-800IU。

建议从宝宝出生后开始补充，至少持续到3岁，也可以补到青春期，维生素 A、维生素 D 同补并且符合3：1比例，效果更好。其实维生素 A、维生素 D 的中毒剂量是日常推荐补充量的几十倍甚至上百倍，按照正常剂量补充远远达不到中毒剂量，家长无需担心。

误区6:吃鱼肝油补维生素 A、D 更安全

鱼肝油虽是含有维生素 A、D 的天然提取物，但从鱼类肝脏提取出来的鱼肝油存在维生素 A、维生素 D 含量不均衡、重金属超标、鱼腥味重和可能引发过敏等缺点，并不是合适的补充方式。

误区7：维生素 A、D 效果都一样

建议家长在选择维生素 A、维生素 D 产品时，首选国药准字药品，

维生素 A、维生素 D 配比要符合 3: 1 比例和推荐剂量（维生素 A 每日剂量 1500-2000 IU，维生素 D 400-800 IU）。


另外，维生素 A、维生素 D 性质不稳定，暴露在光照、空气中易氧化、分解。因此，应选择独立包装、剂量准确且具备避光工艺的产品，保证其稳定性和补充效果。

科学合理补充，宝宝才能更加茁壮成长。

秋季爱国卫生月感染性腹泻知识篇


感染性腹泻防控宣传知识

● 什么是感染腹泻？



感染性腹泻广义系指各种病原体肠道感染引起之腹泻，这里仅指除霍乱、细菌性和阿米巴性痢疾、伤寒和副伤寒以外的感染性腹泻，为《中华人民共和国传染病防治法》中规定的丙类传染病。这组疾病可由病毒、细菌、真菌、原虫等多种病原体引起，其流行面广，发病率高，是危害人民身体健康的重要疾病。

● 临床表现：

- 
- 1、腹泻，大便每日 ≥ 3 次，粪便的性状异常，可为稀便、水样便，亦可为粘液便、脓血便。
 - 2、可伴有恶心、呕吐、食欲不振、发热及全身不适等。
 - 3、病情严重者，大量丢失水分引起脱水、电解质紊乱、甚至休克。

● 如何预防：

- 1、不喝生水，不吃生冷变质的食物，特别是海产品和水产品；少吃容易被苍蝇叮咬的食品；生吃瓜果应洗净、削皮。
- 2、讲究个人卫生，饭前便后要洗手；碗筷要消毒，生熟炊具要分开，要防蝇灭蝇。
- 3、市场购买的熟食和隔餐食品要加熟煮透。
- 4、不随地大小便，不乱倒垃圾污物，不污染水源。
- 5、发现吐泻病人及时报告，并应尽快就诊，以便及时诊断和治疗。
- 6、不到病家或流行地串门访友，减少聚餐，不暴饮暴食。
- 7、注意饮食、饮水、食具卫生管理，病人的食物可煮沸消毒，病人的粪便及呕吐物应加漂白粉消毒，以防粪便污染水源及食品。