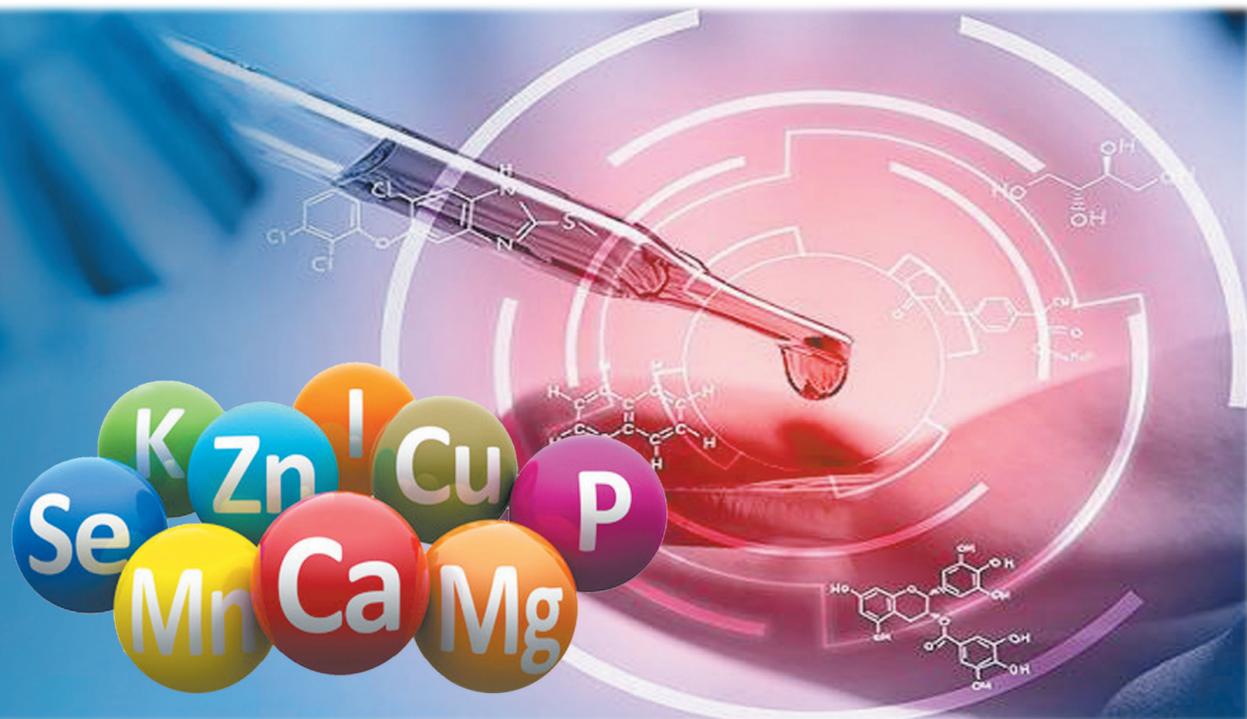


医药观察

微量元素检测没必要，父母不要太执着

早在2013年，儿童微量元素检测就被叫停。国家卫健委明确规定，非诊断治疗需要的情况下，各级各类医疗机构不得对儿童进行微量元素检测。此外，微量元素检测也不宜作为体检等普查项目，特别是对于6个月以下的婴儿。但目前仍有很多家长想通过检测的手段了解宝宝是否缺乏微量元素。专家指出，目前的检测方法无法反映全身微量元素的状况，不能作为判断体内微量元素缺乏的依据。目前国际上也没有一个准确、统一的标准来衡量微量元素的检测结果。微量元素检测的结果仅仅是一个参考值，判断宝宝是否存在健康问题还需要结合其他检查手段进行综合评估。



北京协和医院妇产科主任医师 马良坤

在养育孩子的过程中，宝爸宝妈或多或少都会有些“担心事”：担心宝宝吃得少饿肚子，担心宝宝穿少了会感冒着凉，担心宝宝生长发育会落后于其他孩子……就连孩子出牙的时间稍晚一点儿，也会担心是不是缺钙了，要赶紧带孩子去医院查查微量元素。不知道从什么时候开始，微量元素检查成为很多机构里非常热门的一项检查项目。妈妈们非常重视宝宝的成长状况。当宝宝总喜欢哭闹、不爱吃饭、头发变黄时，家长们首先想到的就是宝宝是否缺乏必要的微量元素。

微量元素不应作为常规体检项目

什么是微量元素呢？一般来说，人体内占总重量万分之一以下的元素，如铁、锌、铜、锰、铬、硒、钼、钴、氟等，被称为微量元素。

而占总体重万分之一以上的元素，称为宏量元素，其中包括碳、氢、氧、氮、磷、硫、钙、镁、钠等。

有些微量元素，如铅、镉、汞、砷、铝、锡和锂，被列为具有潜在毒害的元素。尽管它们在低剂量下可能也会发挥一定功能。

不可否认的是，人体内某些微量元素的含量异常，可能会导致疾病。例如，缺乏铁可能导致贫血；缺乏锌可能影响食欲；摄入过量的氟元素可能引起氟斑牙等。现在的宝爸宝妈们可以通过各种信息渠道获得大量的育儿知识，对于这些微量元素不正常所导致的疾病症状最常见的做法就是拿自己的孩子“对号入座”，因而不断担心孩子是否缺乏缺那，隔段时间就想去医院测一下才放心。

然而，我要明确告诉你的是，将微量元素检查列为宝宝常规体检项目并不是必要的。

早在2013年，国家卫健委就发布通知，明确规定，非诊断治疗需要的情况下，各级各类医疗机构不得对儿童进行微量元素检测。此外，微量元素检测也不宜作为体检等普查项目，特别是对于6个月以下的婴儿。

文件明确强调，微量元素检测如果不是为了诊断治疗的需要，不适合作为体检等常规普查项目。中华医学会儿科学分会也对此问题进行过专门的研究和论证。他们的结论是，在多数医疗单位中，微量

元素检测结果在诊断微量元素缺乏方面的参考价值不大。由于各种因素的干扰，实际测定中的检测结果可能存在较大差异。

截至目前，大多数医院都遵循了这份通知的规定。然而，仍有一部分医疗机构没有完全执行。如果有人再次推荐你花钱进行这项检查，你可以直接拒绝。

微量元素检测结果只能作为一种参考

医疗机构通常使用宝宝的头发、指尖血或静脉血来进行微量元素检测。然而，需要注意以下几点：1.微量元素检测只是一种筛查方法，不能作为宝宝是否缺乏微量元素的唯一指标，还需要结合其他检查手段进行综合评估。

2.目前国际上并没有一个准确、统一的标准来衡量微量元素的检测结果。微量元素检测的结果仅仅是一个参考值，判断宝宝是否存在健康问题还需要考虑宝宝的具体症状。

3.微量元素检测的方法包括头发、尿液和指尖血检测，但这些方法并不十分准确。例如，采集血液进行微量元素检测时，测得的只是血浆中各种元素的水平，无法反映全身微量元素的状况，也不能作为判断体内微量元素缺乏的依据。

千万不要盲目给宝宝补微量元素

如果怀疑宝宝存在微量元素缺乏症或营养不良，应该及时前往医院进行相关检查，并在医生的指导下选择合适的治疗方式。

在临床上，儿科医生会综合考虑宝宝的症状和日常饮食情况来进行评估和诊断，而不仅仅依赖于检查报告中的数值。

在这里需要特别提醒家长们，日常生活中千万不要盲目给宝宝服用补充微量元素的保健品！一些妈妈担心宝宝缺乏微量元素，于是自行给宝宝服用微量元素保健品，希望能预防问题的发生。然而，这样做是不可取的，因为人体内的微量元素含量和比例是相对平衡的，盲目给宝宝服用补充微量元素的保健品，不仅可能导致机体无法吸收，还可能引起微量元素之间相互抵消的问题。

但家长们还要注意一点，有些营养素确实需要

常规补充，比如维生素D。

日常生活中，给宝宝补充维生素D要采取以下措施：

(1)建议尽早带婴幼儿到户外活动，增加户外活动和阳光照射可以增加皮肤合成维生素D，但要注意6个月以下的婴儿应当避免在阳光下直晒。

(2)增加含钙丰富的食物，如乳类、奶制品、豆制品等。

(3)母乳的维生素D含量较低，建议新生儿出生后尽早开始补充维生素D，每日400~800IU，以预防维生素D缺乏或不足。

(4)如果存在其他特殊情况，如早产儿、低出生体重儿、多胞胎等，建议在医生的专业指导下进行维生素D的补充。

妈妈们在给宝宝补充维生素D时，一定要严格按照产品说明书的用法用量。

母乳喂养+多样饮食可预防宝宝微量元素缺乏

一般来说，只要日常饮食稍加注意，宝宝就不容易缺乏微量元素。如果家长确实有这方面的担心，我们可以从以下三个方面来预防：

1.母乳喂养：母乳是迄今为止最适合婴幼儿的天然营养品，没有任何营养品可以取代。母乳中不仅含有丰富多样的营养物质和抗体，还含有宝宝最容易吸收的微量元素。

2.均衡饮食：不同食物中含有不同的微量元素。只有通过均衡饮食，摄入丰富多样的食物，才能避免出现包括微量元素在内的营养缺乏。

3.多吃粗粮：孩子的饮食不需要过于精细，因为在食品加工过程中可能会造成营养物质的流失，这其中就包含微量元素。因此，家长要鼓励孩子多吃粗粮，这也能有效预防微量元素的缺乏。

因此，只要科学喂养，按时添加各种辅食，宝宝基本上不会缺乏微量元素。如果宝宝没有出现什么不良症状，一般来说是不需要进行微量元素检查的。那些经常想给孩子进行微量元素检测的家长，你们很可能是担心过度了。

微量元素在宝宝的生长发育中扮演着重要的角色。建议家长时刻关注宝宝的生长发育和饮食状况，如果发现任何异常情况，及时咨询专业医生。

锌元素可加快细胞的分裂速度，提高细胞的新陈代谢水平，有效促进儿童生长发育；还可以促进脑细胞的发育，提高儿童智力发育的水平。

孩子如果有以下六种表现，说明可能跟缺锌有关，及时就医诊断，及时干预。

1.生长发育较为缓慢。如果孩子的身高低于同龄人平均水平，体重也较低，则考虑是否缺锌。

2.孩子多动、智能发育落后。锌元素不足会导致孩子大脑细胞中的DNA和蛋白合成出现障碍，带来的后果就是孩子智能发育慢，注意力不集中、多动好动等。

3.易生病。孩子缺锌，免疫力会降低，抗病能力变弱。

4.经常出现口腔溃疡。如果孩子嘴里时不时的口腔溃疡，也是缺锌的一种表现。

5.孩子手指甲有白斑、倒刺。指甲附近会长倒刺，有时候孩子会反复抠倒刺。

6.食欲不振、挑食、异食。明显的表现就是孩子不爱吃饭，食欲不振，挑食，有的甚至会出异食癖，爱啃食乱七八糟的东西，例如咬手指甲、咬扣子、吃头发等不太正常的行为。

(欣闻)

相关链接

宝宝有这六个表现，可能体内缺锌了

多西环素治痤疮容易发色素沉着

口服四环素类药物通常被用于治疗痤疮。近期，美国哈佛大学医学院和麻省总医院等研究小组在《皮肤病药物杂志》发表的一项研究表明，此类药物在治疗痤疮时，会增加色素沉着风险，尤其是在阳光照射的情况下。

研究小组对近30年在布里格姆妇女医院就诊的2830名平均年龄29.9岁的痤疮患者(女性占83.4%)进行了回顾性分析，计算了每种药物列中新增色素沉着诊断的发生率，同时还分析了从谷歌趋势中提取的色素沉着相关术语的搜索量。

结果显示：在使用多西环素(第二代四环素类药物)治疗的痤疮患者中，不仅色素沉着诊断明显增加，且4月份发病率最高，在从未接受过四环素类药物治疗的对照组患者中，诊断在5月份达到高峰。而在使用米诺环素(第二代四环素类药物)治疗的患者中，则未发现上述明显的季节性差异。此外，与秋季和冬季相比，春季和夏季色素沉着相关术语的搜索量更大。

研究人员指出，上述研究提示，痤疮相关色素沉着具有季节周期性，所以痤疮患者应注意防晒。此外，鉴于多西环素可能与较早出现的色素沉着有关，因此可考虑使用米诺环素或其他多西环素的药物进行替代。

(夏普)

医疗前沿

人造智能角膜也可以具有感觉能力

近日，南开大学电子信息与光学工程学院教授徐文涛团队设计并概念验证了一种具有感觉的人造智能角膜，让人造角膜距离人类原生角膜更近了一步。该研究成果近日发表于国际学术期刊《自然·通讯》。

角膜是眼睛的“镜头”，据统计，全球约有上千万人因角膜疾病失明，而角膜移植是治疗这类疾病的有效方法。但由于角膜供体有限，许多需要角膜移植的患者只能在黑暗里等待。近年来，研究人员开发的Boston型和MICO型等多种类型的人造角膜已经应用于临床治疗，这些人造角膜可以承担人类原生角膜的保护和光折射等功能，但不具备触觉感知能力，无法实现角膜反射。因此，开发具有感觉的人造智能角膜，对解决角膜供体紧缺、治疗角膜疾病具有重要意义。

徐文涛教授介绍，其团队已经将人造智能角膜装备于机器人进行概念验证，它不仅可以模仿眼轮匝肌的收缩，像人类原生角膜一样具有保护、触觉感知和光折射功能，并且拓展了光感知和环境交互能力，为眼睛在光强度不断变化的环境中提供了额外的自适应保护，比传统人造角膜更加智能。

(医界)

《中国系统性红斑狼疮发展报告2020》建议：当育龄女性出现反复发烧的情况，需要关注自己会不会常出现口腔溃疡、关节是否肿痛，结合症状要想到可能是免疫力的问题。同时除了对症找医生，还可以考虑向免疫科医生求助，追加血液检查。

医药热点

红斑狼疮：警惕偏爱女性的“不死癌症”

近日，因某知名女演员的突然离世，“红斑狼疮”相关词条频繁冲上热搜，引发广泛关注。

数据显示，我国系统性红斑狼疮患者的平均发病年龄为30.7岁，男女比例为1:12，女性患者占绝大多数。系统性红斑狼疮患者5年生存率94%，10年生存率降低至89%。更为残酷的是，发病年龄在30岁左右的患者，在55~60岁时，超过一半死亡。

实际上，红斑狼疮是一种全球性的健康问题，据美国红斑狼疮基金会的数据，美国有超过150万人受到此病的影响，全球患者数至少为500万。在中国，红斑狼疮患者超过100万，患病率全球第二，它实际的普遍性远比人们想象得高。

红斑狼疮是一种自身免疫性疾病

很多人其实并不了解，以为红斑狼疮就是一种严重的皮肤病。实际上，红斑狼疮是一种自身免疫性疾病。

一般情况下，免疫系统会保护我们不被病原体伤害，但红斑狼疮患者的免疫系统出现混乱，弄错目标，转向攻击自己的身体，导致各种伤害，首当其冲的就是皮肤、关节、血液、肾脏和大脑。这些器官和组织，在自身免疫系统的攻

击下，会发生各种炎症和组织损伤。这也是红斑狼疮症状复杂多变的原因。而肾脏是最受累的器官之一。

据统计，约40%~60%的红斑狼疮患者在疾病初期就会出现肾脏损害，其中17%~25%的狼疮性肾炎患者可能发展为终末期肾病，即尿毒症。

为什么红斑狼疮会偏爱女性？对于这个问题，到目前为止，科学界并没有形成一个确凿的结论。科学家猜测可能与雌激素有关，虽然还没有证据证明，雌激素或任何其他激素与狼疮之间有直接的因果关系，但许多女性患者在月经前期或怀孕期间，当雌激素水平较高时，红斑狼疮症状更为严重。这表明激素可能在调节红斑狼疮活动中起到一定的作用。

目前科学家已发现了50多种与红斑狼疮有关的基因。除了基因和激素，环境因素也可能是触发红斑狼疮的原因之一。比如太阳的紫外线、某些感染，或者服用某些药物，都可能是让这个病发作的外部原因。

此外，近年来儿童红斑狼疮的发病率呈现上升趋势，18岁前发病的红斑狼疮约占所有病例的15%~20%。与成人相比，儿童的病情进展更快，预后更差。

女性出现持续疲劳、发热、关节疼痛等情况要警惕

由于我们不知道当免疫系统出现问题的时候，先攻击哪个器官，或者哪个器官最容易表现出症状，因此提醒女性朋友特别注意，出现以下多种症状可能需要考虑红斑狼疮。

疲劳和发热：患者可能会经历持续的疲乏和不断的低烧。这些症状是由于免疫系统异常活跃造成的全身性炎症。

关节疼痛、僵硬和肿胀：这些症状通常出现在手腕、手指和膝盖等关节部位，影响日常活动和生活质量。

面部蝴蝶状皮疹：这是红斑狼疮最典型的标志之一，通常出现在脸颊和鼻梁上，形状像蝴蝶的翅膀。

日光敏感：红斑狼疮患者的皮肤可能对阳光过敏，阳光暴露可能会引发或加剧皮肤病变。

手指和脚趾在寒冷或压力下变色：这是“雷诺现象”，患者的手指或脚趾可能在寒冷或应激情况下变为白色或蓝色。

气短和胸痛：这些症状可能表明红斑狼疮影响到了肺部或心脏。

眼干燥症和视力问题：狼疮可能导致眼睛干

涩和视力问题。

头痛、意识模糊和记忆丧失：当狼疮影响大脑时，可能会出现这些神经系统症状。

《中国系统性红斑狼疮发展报告2020》建议：当育龄女性出现反复发烧的情况，需要关注自己会不会常出现口腔溃疡、关节是否肿痛，结合症状要想到可能是免疫力的问题。同时除了对症找医生，还可以考虑向免疫科医生求助，追加血液检查，是有可能早期发现红斑狼疮的。

此外，红斑狼疮可能引起多种并发症，如肾脏疾病、大脑和中枢神经系统问题、血液和血管疾病、肺炎和心脏问题等。其中，血小板降低是红斑狼疮患者的典型症状之一。

遗憾的是，红斑狼疮迄今为止并不能治愈，且易复发。研究显示，患者4年内总体疾病的复发风险达到60%，疾病复发次数增加，导致器官的损害及预后不良的因素也不断增加。大部分复发是因停药导致，患者必须长期用药，重视慢病管理。疾病管理是一个漫长的过程，需要从短期到长期的持续“双达标”治疗，且更强调长期达标。

专业人士指出，为了防止全身器官并发症，狼疮应早诊断，早治疗。达标治疗是重要的治疗理念，即控制病情活动度、改善临床症状和长期预后。(本报综合报道)

(吕平)