

健康儿童，不缺微量元素也无须检测

非诊断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

健康态度

■ 晓想

孩子的身体健康，是每一个家长都非常重视的头等大事；而对于“微量元素检测”，很多家长都不陌生。多年来，许多医疗或非医疗机构正是抓住家长们担心孩子缺某些微量元素影响健康发育这一“痛点”，以“儿童微量元素检测”为幌子极力推广甚至纳入儿童体检常规项目。近日，国家卫健委印发通知要求，不得将微量元素检测作为体检等普查项目；非诊断治疗需要不得针对儿童开展微量元素检测。

其实，我国早在2013年就印发通知明确指出“不宜将微量元素检测作为体检等普查项目”。时隔8年，卫生主管部门再次出手且明确将“不宜”改为“不得”，表明儿童微量元素检测将更加严格和规范，一些不良机构违规以广大儿童健康权益谋求不当利益的行为将被严肃处理。

其实，“儿童微量元素检测”只是一个噱头，不过是诱骗家长交智商税而已。检测不仅本身可以赚钱，而且检测出问题后还可以推销相关药品、保健品以及提供相应服务等。而一些医疗机构或人员的误导性宣传，又制造并强化了家长对孩子的“身材焦虑”“智力焦虑”等。因此，儿童微量元素检测不仅当禁，还应从根本上消除家长的“焦虑心魔”和部分机构的“逐利心魔”，让这项技术回到规范运用的正轨上。

常言道：过犹不及。但似乎爱子心切的家长很难看清现实，就算保健品本身含有的营养元素对孩子健康发育无害，但摄入量超标了，也可能会变成他们的“不可承受之重”。如过量补钙可能会导致激素紊乱、生长加速，过量补钙可能会影响铁锌吸收、增加肾脏负担。专家指出，一般正常饮食状况下孩子没必要专门检测体内的微量元素含量，家长们也没必要给孩子补充单一微量元素等保健品。而微量元素通常都可在日常饮食中得到补充，如黑木耳、动物肝脏可以补铁，牛羊肉、蛋类可以补锌，玉米、菠菜可以补钙等。

想彻底纠正“儿童微量元素检测”市场的乱象，一方面相关部门要加强对检测、宣传、销售相关保健品等环节的规范监管，另一方面全社会还得加大对健康营养的科普宣传力度，指导家长们对孩子进行正确的科学喂养。都说家长是孩子最好的老师，其实家长更应该孩子最好的家庭医生和营养师。俗话说“药补不如食补”，2岁以上的健康人群，可遵循《中国居民膳食指南》及《中国居民平衡膳食宝塔》的饮食指导；2岁以下的婴幼儿，可按照《中国7—24月龄婴幼儿喂养指南》来喂养。专家指出，在目前生活水平下，孩子保持均衡饮食即可满足体内微量元素需求，一般不存在微量元素不足的问题，家长们无须担心，更不必总让各种盲目的检测去“坑娃”。像儿童微量元素检测过滥这种现象当休矣！

养生关注

■ 中国妇女报全媒体记者 杨娜

“宝宝不睡觉是不是缺微量元素？长得慢是不是缺微量元素？头发黄是不是缺微量元素？不爱吃饭是不是缺微量元素……”一提到“微量元素检测”，许多宝妈们并不陌生，很多家长还带着孩子查过。前几天，36岁的舒晴因为担心2岁的二宝不爱吃饭缺营养，想带孩子去医院做微量元素检测，却被告知这项检测现在已不能随便做了。国家卫健委于近期发布的《关于加强儿童微量元素检测监督执法工作的通知》要求，非诊断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。

中国妇女报全媒体记者了解到，针对医疗卫生机构开展儿童微量元素检测不规范的情况，早在2013年底，原国家卫计委曾印发的《关于规范儿童微量元素临床检测的通知》就要求，非诊断治疗需要，各级各类医疗机构不得针对儿童开展微量元素检测。不宜将微量元素检测作为体检等普查项目，尤其是对6个月以下的婴儿。

相隔8年的前后两份通知都是针对同一件事——“儿童微量元素检测”，通知要求的措辞也从“不宜”改为“不得”。那么，儿童微量元素检测能查什么？为何在非诊断治疗需要时被叫停？微量元素需要额外补吗？如果孩子缺锌、缺铁了怎么办？

微量元素量小作用大，正常饮食喂养的儿童一般不会缺乏微量元素

“人们常说的微量元素是指人体必需的微量元素。”中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员杨晓光在解读此次“叫停”时说，“必需”是指营养素的必需性，是一类为机体存活、正常生长和功能所必需但不能由机体自身合成或合成不足而必须从食物中获得的营养素。目前人体内可检出的元素有70种以上，通常将人体内含量大于体重万分之一的元素称为常量元素，如钙、镁、钾、钠等；将小于体重万分之一的元素称为微量元素，公认的人体必需微量元素有碘、锌、硒、铜、钼、铬、钴和铁等8种，铁实际在人体的含量大于万分之一，但仍将铁定义为微量元素。

广东省中医院大内科主任许尤佳教授在接受中国妇女报全媒体记者采访时指出，可将微量元素比喻为机器里面的微小零部件，虽小但意义重大。“以往有些医院儿科或营养科，常规都会查微量元素，一般都是查钙、铁、锌、锰、铬、硒、镁、铝等6—8项。严格讲，钙不属于微量元素，但常在查微量元素中都会查血清钙。”

“我记得20多年前，当时很多医院都会用孩子的头发检测微量元素。”许尤佳告诉记者，曾经儿童微量元素检测过多过滥，许多医疗机构把微量元素检测当成常规检查项目，并且作为评价儿童体内营养状况的依据和标准。“其实只要正常的喂养和生长发育，不出现一些先天性缺陷或先天性遗传问题，也没有后期明显的特别疾病损伤，孩子的微量元素一般是不会轻易缺乏或是不足。”许尤佳说。

杨晓光表示，对于母乳喂养或用婴儿配方食品喂养的6个月内正常婴儿，不用补充微量元素；6个月后，能够合理



添加辅食且生长发育正常的婴幼儿也无须补充微量元素。因为3岁内是人体发育关键期，除了高碘地区，孕妇、乳母及有5岁以下儿童的家庭需食用加碘盐，以避免可能出现的碘缺乏对胎儿及婴幼儿脑发育的损害。对于1—3岁儿童来说，每日铁的膳食推荐摄入量是9毫克，因此在婴幼儿膳食指南中推荐食用铁营养强化的谷类食物。

微量元素检测易受外界环境影响，是否缺微量元素还需结合病史症状等综合判断

微量元素的检测方式除了早期的通过头发检测，还有通过尿液、末梢血、静脉血的检测，近年比较常见的是末梢血检测。中华医学会儿科学分会曾对微量元素检查专门进行的论证结果表明，大多数的微量元素检测结果，在诊断微量元素缺乏方面参考意义不大。临床上诊断某种微量元素缺乏，需要儿科医生根据孩子的病史和体格检查结果，结

合微量元素检查才可确定，不能只根据微量元素的化验结果而确定。

“对于儿童微量元素检查我一直是不主张的，因为意义不大。”许尤佳对记者说，比如剪头发测微量元素就非常不可信，因为微量元素很多都是金属类的，它们除了存在于人体里，空气中的烟雾或灰尘等也都带有这些微量元素，而头发沾染到烟雾灰尘等的机会很大，所以从头发的检查来判断是不可信的。扎手指取末梢血的检查稍准确一些，但无论是扎手指还是抽静脉血，查出来的结果也不足以证明这个人的微量元素超标或不足。比如钙在血清里只占1%的量，但整个人体内的钙不单纯以血清钙作为代表，即使血清钙查出来是正常的，并不等于这个人体内的钙是足量的。而且，6个月以下宝宝本身血液量较少，通过抽血做检查会使孩子更痛苦。

北京新世纪妇儿医院儿科主任陈英在接受记者采访时也认为，一些常规使用的微量元素检测方法如头发、末梢血检测等，很容易

受外界环境因素影响，而微量元素检测本来就微量，得到准确的检测值并不容易。临床上，检测微量元素用于诊断疾病，一般是重度营养不良、过度偏食等症状需要做，目的是发现微量元素的吸收代谢发生异常或蓄积中毒症。所以，此次国家卫健委的通知是要进一步规范医疗机构的医疗行为，儿童微量元素检测不是一定不能做，而是非诊断治疗需要不得开展。

杨晓光建议，儿童是否要进行微量元素检测，要用什么方法检测，要检测哪种微量元素，检测目的是了解人群营养状况还是个体营养状况，还需具体情况具体分析。“比如通过检测静脉血的血浆或血清中锌、铜、硒的含量水平，可以了解人群锌、铜、硒的营养状况，但只凭血浆或血清检测结果还不能对个体营养状况进行诊断，还需要结合特定敏感指标和临床症状来综合判断。”

孩子若缺乏某种元素会有特定症状，纠正不合理饮食行为才是“治本”良策

平常生活中，家长的饮食喂养方法不合理，可能会导致孩子钙铁锌等某种元素的缺乏，那么儿童缺钙铁锌会有哪些症状呢？

“缺钙的孩子骨骼发育会受影响，孩子长高还有走路会比较软，到了一定年龄比同龄孩子双下肢不够硬，可能会缺头发，整个人的抵抗力也会弱一点，比较容易出汗、生病等，这些都是缺钙较常见的表现。”许尤佳告诉记者说，因为缺铁涉及孩子的全蛋白代谢问题，缺铁的孩子可能气色差，也会出现免疫力差、胃口不好、注意力不集中的问题，头发也不是太好。

陈英介绍说，儿童临床有无缺锌表现包括：有没有味觉障碍，有没有异食癖，是不是受损伤口不易愈合，是不是多汗，是否容易反复感染等。“这些症状有些也不是缺锌所特有的，如果考虑缺锌可适当补锌，若补锌后症状得到改善，也可反过来说明孩子是缺锌。”

如今微量元素常规检测已被“叫停”，如果家长还担心孩子缺微量元素该怎么办？许尤佳建议，家长可带孩子去看儿科医生，由专业医生根据孩子具体症状来评估，再视情况进行相应检查。“比如一个孩子来找我看病，我觉得这孩子脸色不好，眼睛里面睑结膜充血很淡，或者末梢循环也比较差，孩子注意力不好，出汗多，有比较明显的贫血症状，我会考虑这孩子有可能是铁不足，才会建议进行微量元素检测。并不是说家长会随便怀疑，总把微量元素当成常规体检去查。”

许尤佳表示，即使给孩子查微量元素，检测结果充其量对医生只能作为参考。医生的诊断一般是依据四个方面，即病史、症状、体征和辅助性检查，辅助性检查包括抽血查血清、CT、B超等补充性检查，医生如果可通过病史、症状、体征就可对这个病做出明确诊断，就没必要再做辅助性检查了。

许尤佳提醒，有的家长因为孩子缺铁，总给孩子补铁剂，短期内孩子的血清铁水平可能提高了，但不合理的饮食喂养方法如果没有纠正，过一段时间孩子还是会缺铁。“医生对孩子进行综合评估后应提出一个合理的治疗办法，告诉家长如何根据孩子不同年龄段的生长发育需求，结合孩子的衣食住行情志来进行合理的饮食喂养，这才能从根本上防止孩子的微量元素缺乏。”许尤佳强调说。

起居做得不好。”

许尤佳建议，新妈妈学习科学的育儿喂养知识应在孩子未出生之前，如明代万全的《育婴家秘》里就提出“育婴四法”，从父母孕前调理到母亲孕期保健，再到产时保健，最后到小儿生后的养育，“育婴四法”处处体现了优生优育的思想。

许尤佳认为，孩子“治未病”从人生初始意义看更具有价值，孩子的常见病完全可达到“未病先防”。“都说家长是孩子最好的老师，其实家长更应该是孩子最好的家庭医生。”许尤佳建议家长们应好好学习科学育儿知识，让孩子从人生一起步就能得到健康的养育。

相关链接

■ 中国妇女报全媒体记者 杨娜

在多年的儿童门诊和科普讲座经历中，广东省中医院大内科主任许尤佳教授深感儿童许多常见病都跟家庭喂养方式不正确有关。比如孩子怎么会营养不良和缺微量元素呢？许尤佳在接受中国妇女报全媒体记者采访时指出，这是衣、食、住、行、情志和医疗6方面行为不合理的造成的。

“孩子有点小毛病就住院、打吊针、用消炎药，动不动就吃补品或喝凉茶等，这些都是伤孩子脾胃的，孩子脾胃伤了就什么病都来了。古代很多中医都有经验之谈，如‘欲得小儿安，三分饥与寒’，不能穿太多，也不能吃得太多，要吃得合理，孩子身体才能没毛病。”许尤佳对记者说，人体自我调节能力很强，不见得补多少就能吸收多少，一些家长整天给孩子补鱼肝油、补钙，结果孩子还是缺钙，“其实不是说这些东西你要给孩子查，查了以后缺了你要补，关键是需要一个综合调护。”

“我从医30多年了，都没给孩子做过微量元素检查。假如孩子出现明显的胃口不好，免疫力低，出汗多，脸色不好等缺锌症状，一定是由于长期不合理的饮食喂养造成的，

家长应做孩子最好的家庭医生

