

2012年儿科护理：儿童偏食易致皮肤病-护士资格考试- PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/4/2021\\_2022\\_2012\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_84\\_BF\\_c21\\_4133.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/4/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_84_BF_c21_4133.htm)

儿童偏食易致皮肤病：儿童偏食除了能引起营养物质缺乏，影响身体正常生长发育外，还能导致多种皮肤病的发生。儿童偏食除了能引起营养物质缺乏，影响身体正常生长发育外，还能导致多种皮肤病的发生。食谱单调、吃菜少，又不吃肥肉的儿童，以及长期单纯用大米制品如米糕、稀饭喂养的婴幼儿，如果家长不及时给其添加必要的辅食，常可发生因维生素A缺乏导致的皮肤病。维生素A是维持人体上皮组织正常生长机能的必需物质，它可以调节皮肤的氧化过程。当其缺乏时，除了能引起眼干及夜盲症外，还能引起皮脂腺和汗腺萎缩，使皮肤变得干燥、粗糙，出现刺状或鸡皮疙瘩样的毛囊丘疹，面部皮肤无光泽，而且毛发干枯，指、趾甲也可变脆、变形。另外，维生素A缺乏时，还会影响钙的吸收。儿童缺钙时，不但能使皮肤毛细血管渗透性增加，容易发生紫癜等皮肤病，还可引起佝偻病、骨质疏松等疾病。胡萝卜、萝卜、韭菜、青椒、莴笋叶、香蕉、柑橘、玉米、红薯及动物肝脏中，含有丰富的维生素A，维生素A缺乏的孩子应该多吃一些。B族维生素能促进皮肤光滑润泽，缺乏时，常会引起皮肤发红、油脂增多，出现鳞屑等脂溢性皮炎样的改变。人体维生素B2缺乏时，常可发生口角炎、舌炎、唇炎及阴囊炎。豆类食品、米糠、贝类、瘦猪肉、蛋类、花生等，含有丰富的维生素B1、B2和B6；黄豆和菠菜中维生素B2的含量最为丰富；粗粮中所含的B族维生素比精米面更丰富。维生素C在人体内不能合成，而且不

易储存，所以必须不断从食物中摄取，其最好的来源是新鲜蔬菜和水果，尤其是绿叶菜、西红柿、大枣、柑橘、菜花中含量最丰富。维生素C缺乏时，孩子常表现为食欲不振、贫血，皮肤黏膜和牙龈容易出血。青春发育初期的孩子多食高脂肪、高糖及刺激性食物，多饮香槟、可可、咖啡之类的饮料，可诱发或加重痤疮；婴儿单纯用牛乳、羊乳喂养，可因变态反应而引起婴儿湿疹；过敏体质的儿童偏食鱼、虾、螃蟹等海产品及牛奶、蛋类、蘑菇、杨梅等食物，可诱发湿疹和荨麻疹。防止儿童因偏食而引起皮肤病，关键在于合理地安排膳食。家长发现孩子有偏食习惯时应及时纠正，并教育孩子克服偏食的不良习惯。日常生活中，一日三餐除保证足够的糖、脂肪、蛋白质三大类主要营养的摄入外，还要保证有足够的维生素摄入。多食蔬菜和五谷杂粮是预防维生素和其他营养物质缺乏引起儿童皮肤病的重要措施。相关推荐：  
#0000ff>2012年儿科护理：给新生100test喝水的讲究  
#0000ff>2012年儿科护理：小儿腰穿简单固定方法 学习技巧：  
#0000ff>考试常见症状的应对高招 #0000ff>顺利通过护士资格考试的实用技巧 特别推荐： #0000ff>2012年护士资格考试介绍 #0000ff>执业护士资格考试大纲 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)