

注意兒童

肚裏有蟲！



許多人認為，小孩子肚裏有蟲是很普通很自然的事，這種錯誤觀念實在要不得，應該徹底改變。

臺灣兩百多萬學童當中，有百分之八十感染寄生蟲病；研究寄生蟲病專家黃文賢教授，呼籲家長們不要漠視孩子肚子裏的寄生蟲。

這位現任國立臺灣大學醫學院寄生蟲病科主任指出：很多家長對兒童體內患有寄生蟲病漠不關心，甚至認為孩子肚子裏有寄生蟲是一件很普通很自然的事。他說：這種觀念實在要不得，應該徹底改變。寄生蟲病對兒童的生長發育為害極大，患有寄生蟲病的兒童所吃下的營養食物，多為寄生蟲所吸收。尤其是十二指腸蟲，更能吸取人體的血液。

感染十二指腸蟲的患者，大多有貧血的現象，如果不治療，將有十分嚴重的後果。

當你發現你的孩子經常腹痛，食慾不振，疲勞倦怠等現象時，應該立即到醫院檢查。現在醫學發達，對於各種寄生蟲都已有治療的藥物。

寄生蟲包括蛔蟲、蟯蟲、十二指腸蟲和鞭蟲四種，大部份孩子肚子裏都有蛔蟲。據去年的調查統計，臺北市的學童就有百分之二十感染了蛔蟲。土地中的泥砂，住所環境不衛生，都是這些寄生蟲病的傳染來源，蔬菜中也蘊藏了少數的病源。在鄉村，由於普遍

仁

施用水肥種植蔬菜，泥土中遍布寄生蟲的卵，或被風吹向室內各角落。據統計，有的鄉村中，患寄生蟲病的兒童高達百分之九十五。

改良孩子們衛生習慣和改善住所的環境衛生，是減少寄生蟲感染的最好方法。家長們應注意，不要讓孩子不洗手就去抓東西吃，市場上買來的蔬菜，也應該多洗幾次，煮熟了再吃。

如果發現孩子有感染寄生蟲的象徵，應該請醫生診治，檢查糞便。注意打蟲的藥品，必需醫生處方，不可隨意亂服。

調味品可增加食物的美味，刺激食慾，這是不能否認的事實。不過，調味品應用不當對人體健康也有影響，應當注意。

調味品不可太濃

從好方面說，由於食慾增強，當然吸收的營養也比例增加；從壞方面說，調味品刺激胃，應用過多可能使人易發生胃炎或積滯，以致發生大便閉結等毛病。

調味品大致不出酸、鹹、甜、辣、甘的五味。這五味如

過濃厚，可能影響肝和腎，間接影響血壓，而令血壓增高。酸和辣的調味品，平時沒有習慣的人，驟然吃進，胃粘膜受到了刺激，即有發炎的可能，而十二指腸也連帶的受到影響，使消化機能遲滯，形成便秘。

辣椒裡含有多種維他命，適量食用，能加強血液循環，增加體溫。

鹽用得太多，令人肌肉鬆弛。糖吃多了，會發胖，也影響胃口。(毅振)

營養不適當引起疾病

一、醣類之缺乏

二、脂肪之缺乏

三、蛋白質之缺乏

四、礦物之缺乏

五、維生素之缺乏

六、纖維素之缺乏

七、水之缺乏

八、鈣之缺乏

九、鐵之缺乏

十、碘之缺乏

十一、磷之缺乏

十二、鉀之缺乏

十三、鎂之缺乏

十四、鋅之缺乏

十五、銅之缺乏

十六、錳之缺乏

十七、鉻之缺乏

十八、鈣之缺乏

十九、鐵之缺乏

二十、碘之缺乏

二十一、磷之缺乏

二十二、鉀之缺乏

二十三、鎂之缺乏

二十四、鋅之缺乏

二十五、銅之缺乏

二十六、錳之缺乏

二十七、鉻之缺乏

二十八、鈣之缺乏

二十九、鐵之缺乏

三十、碘之缺乏

三十一、磷之缺乏

三十二、鉀之缺乏

三十三、鎂之缺乏

三十四、鋅之缺乏

三十五、銅之缺乏

三十六、錳之缺乏

三十七、鉻之缺乏

三十八、鈣之缺乏

三十九、鐵之缺乏

四十、碘之缺乏

四十一、磷之缺乏

四十二、鉀之缺乏

四十三、鎂之缺乏

四十四、鋅之缺乏

四十五、銅之缺乏

四十六、錳之缺乏

四十七、鉻之缺乏

四十八、鈣之缺乏

四十九、鐵之缺乏

五十、碘之缺乏

五十一、磷之缺乏

五十二、鉀之缺乏

五十三、鎂之缺乏

五十四、鋅之缺乏

五十五、銅之缺乏

五十六、錳之缺乏

五十七、鉻之缺乏

五十八、鈣之缺乏

五十九、鐵之缺乏

六十、碘之缺乏

六十一、磷之缺乏

六十二、鉀之缺乏

六十三、鎂之缺乏

六十四、鋅之缺乏

六十五、銅之缺乏

六十六、錳之缺乏

六十七、鉻之缺乏

六十八、鈣之缺乏

六十九、鐵之缺乏

七十、碘之缺乏

七十一、磷之缺乏

七十二、鉀之缺乏

七十三、鎂之缺乏

七十四、鋅之缺乏

七十五、銅之缺乏

七十六、錳之缺乏

七十七、鉻之缺乏

七十八、鈣之缺乏

七十九、鐵之缺乏

八十、碘之缺乏

八十一、磷之缺乏

八十二、鉀之缺乏

八十三、鎂之缺乏

八十四、鋅之缺乏

八十五、銅之缺乏

八十六、錳之缺乏

八十七、鉻之缺乏

八十八、鈣之缺乏

八十九、鐵之缺乏

九十、碘之缺乏

九十一、磷之缺乏

九十二、鉀之缺乏

九十三、鎂之缺乏

九十四、鋅之缺乏

九十五、銅之缺乏

九十六、錳之缺乏

九十七、鉻之缺乏

九十八、鈣之缺乏

九十九、鐵之缺乏

一百、碘之缺乏