

儿童营养性缺铁性贫血 原因有哪些?



儿童营养性缺铁性贫血，顾名思义是因为儿童体内缺少铁元素，进而无法合成足够的血红蛋白而产生的贫血，是儿童时期的常见病，多发生于6个月至2岁的婴幼儿。

该病的症状与贫血的程度有关，早期或轻症状态下无明显症状，常常很难发现，一般是在儿童常规体检时发现。这时如果没有及时进行干预，症状会逐渐加重，表现为面色苍白、体力差、易疲劳、不爱动、食欲减退、精神萎靡、注意力不集中、记忆力差等，也可表现为异食癖，喜食泥土、墙壁灰。对于年纪稍大的儿童来说，则会出现头晕、耳鸣、眼花等症状。长期贫血会使人体免疫力降低，容易发生各种感染，其中以呼吸道或消化道感染最常见，且病情易反复。造成儿童营养性缺铁性贫血的原因主要有以下几个。

1. 胎内储铁不足 母亲在怀孕时，所进食的物质营养会被胎儿所吸收，但母体的不足之处也会对胎儿造成影响。如果母亲在怀孕时缺铁或患有缺铁性贫血，则会使胎儿获得的铁量减少，出生后就容易发生缺铁性贫血。

2. 饮食因素 由于生活条件较差或饮食匮乏，营养供给不足，婴幼儿常常会出现营养性缺铁性贫血现象，但随着社会不断发展，经济水平提高，这一现象已经有所减少。目前的主要问题在于对儿童进食阶段的界定，以及辅食添加的时间与辅食的选择，婴幼儿进食习惯及时间段的形成也会有所影响。日常生活中，家长们不仅要注重营养供给，更要注重营养物质的均衡，不能够一味地让婴幼儿进食高脂肪、高蛋白的食物。

3. 生长发育因素 儿童生长发育快，对铁的需要量大，如果没有及时提供富含铁的食物，则较其他年龄阶段更容易发生缺铁性贫血，尤其是早产儿、低出生体重儿出生后要“追赶生长”，更要注意铁元素的补充。

4. 疾病因素 许多感染性疾病会伴随营养性缺铁性贫血的出现，故婴幼儿每一次生病都要格外注意，避免疾病并发症的出现。最常见的是慢性腹泻引起的肠胃功能紊乱，从而导致其难以吸收食物中的铁元素，逐渐造成营养性缺铁性贫血。

造成儿童营养性缺铁性贫血的原因较多，除遗传因素及母体因素外，其他疾病也极易引起营养性缺铁性贫血，家长们要多加注意。为预防儿童出现营养性缺铁性贫血，家长们应当积极学习育儿知识，增强自身的知识储备，注意孩子食物的均衡和营养，纠正挑食、偏食等不良习惯，以避免孩子出现营养性缺铁性贫血。另外，定期给孩子体检也非常重要，这样能够在及时发现，从而做到早诊断、早干预、早治疗。儿童营养性缺铁性贫血并非十分棘手的疾病，只要家长们细心呵护，就能有效预防。

益阳市妇幼保健院 杨梅

夏防细菌性肠炎

夏季天气炎热，食物容易腐败变质，滋生大量细菌，入侵肠道后会引起腹痛、腹泻等不适。儿童胃肠道抵抗力弱，更容易发生细菌性肠炎等消化系统疾病。

如果孩子突然出现腹痛、腹泻、大便有粘液及脓血，反复发热等症状，应该高度怀疑是否患上细菌性肠炎，家长应按要求留取大便标本并及时送医院化验，在医生的指导下用药。粪便标本采集的要求有：选取有粘液、脓血的新鲜粪便，避免混有尿液、消毒剂和污水等，用棉签或竹签挑取花生米大小盛装在标本盒或一次性杯子，尽量1小时内送检。轻症一般服药可治愈，但家长要注意观察孩子的体温、精神状况、尿量等。

细菌性肠炎的治疗主要有以下几个方面。1) 补液：补液的目的主要是防止脱水，轻中度脱水可选择口服补液盐进行口服补液，重度脱水需静脉补液。2) 低糖饮食：婴幼儿可继续母乳喂养，配方奶喂养者伴有乳糖不耐受时，可选择低乳糖或无乳糖配方，年龄较大的儿童，在保证热量供应的前提下没有特殊要求，但不推荐含高糖、高脂和高粗纤维的食物。3) 合理使用抗菌药物。4) 补锌：补锌可改善预后，减少复发。5) 黏膜保护剂：如蒙脱石散，可减少腹泻的次数和量，缩短病程。6) 益生菌：可酌情选用。

预防细菌性肠炎，家长应做好以下几个方面的工作。1) 保持居家环境的清洁和室内空气流通。注意腹部保暖，避免受凉；2) 加强宝宝的身体锻炼，增强抵抗力，保持充足的睡眠和均衡的营养；3) 冰箱内放置的食物要用干净的容器分别封装，食用前彻底加热；注意饮食卫生，避免进食剩菜、剩饭；4) 进食新鲜瓜果要用专门切水果的砧板和刀具，瓜果清洗干净后再食用，尽量当天吃完，避免放置过长时间（包括冰箱冷藏）；5) 勤洗手，养成良好的卫生习惯；注意乳品的保存和奶具、便器、玩具等的定期消毒；6) 哺乳期的妈妈们应注意乳房的清洁，勤换内衣，减少宝宝感染几率。

长沙县妇幼保健院儿科
主治医师 张瑶

乳腺癌患者术后护理，您做好了吗？

乳腺癌是最常见和最严重的乳房疾病，发病率居女性恶性肿瘤之首，严重威胁女性的身心健康。目前治疗乳腺癌的主要方法是手术，术后护理非常关键，对疾病的恢复至关重要。

1. 治疗配合 术后坚持完成放疗、化疗等各项治疗。

2. 饮食配合 ① 饮食要配合治疗：术后应当努力进餐，多食高蛋白、高热量、低脂肪食物，增强抵抗力，促进伤口愈合。如果因放化疗出现恶心、呕吐等不适，应坚持适量进食一些易消化、高营养的食物，以保证身体能按时接受和完成各种治疗计划。② 饮食要有节制，不过量：过度营养、肥胖对乳腺癌都有不利影响。因此，应在保证营养需要的前提下，恪守饮食有节制、不过量的原则。

3. 功能锻炼 为最大限度恢复肩关节的活动范围，减少和避免术后残疾，患者术后应尽早由医务人员指导下进行患侧上肢功能锻炼。① 术后24小时内：活动手指和腕部，可作伸指、握

拳、屈腕等运动。② 术后1~3天：可开始做屈肘、伸臂等锻炼。③ 术后4~7天，鼓励患者用患侧的手洗脸、刷牙、进食，并做以患侧手触摸对侧肩部及同侧耳朵。④ 术后1~2周：术后第1周可以开始做肩关节活动，以肩部为中心，前后摆臂；术后10天左右开始可以做抬高患侧上肢、手指爬墙、以患侧手越过头顶梳对侧头发和拍打对侧耳朵锻炼。每日3~4次，每次20~30分钟为宜，循序渐进，不可操之过急。建议术后每日进行30分钟以上的中等强度运动，如步行、跑步等。

4. 性健康管理 健康、适度的性生活有利于身心康复，但需要注意避孕，推荐物理屏障避孕法，避免使用激素类药物避孕。为预防复发，术后5年内避免妊娠。接受乳房切除术会影响患者的外观形象，接受化疗、内分泌等综合治疗会降低患者的雌激素水平，心理和生理的双重影响对患者的性健康会造成一定的影响，如性生

活、夫妻关系，甚至威胁家庭完整性，降低康复期生活质量。因此，当出现相应情况时积极就诊，建议患者与其伴侣共同参与。

5. 心理社会支持 保持良好的心态是战胜疾病的基础，丈夫应多体贴妻子，给她最好的心理支持，增加战胜疾病的信心。女性应穿宽松肥大的衣服，乳房全切的女性可以佩带义乳，或做隆胸手术。

6. 自我检查 术后每月自查1次，以便早期发现复发征象。检查时间以月经的第7~10天最佳，或月经结束后的2~3日，已绝经的女性选择每个月的固定1天检查。

7. 随访 患者术后两年内应定期复查随访，每3~6个月复查1次。两年后，每6个月复查1次，坚持3年。5年后每年复查1次。如果发现新发肿块、骨痛、胸痛、持续性头痛、呼吸困难或腹部疼痛等症状，应立即就诊。

长沙市宁乡市妇幼保健院
外科护理 陈利