

预防缺铁性贫血 从婴幼儿抓起

缺铁性贫血在日常生活中较为常见，有调查结果表明，我国居民贫血患病率为20.1%，其中超过半数为缺铁性贫血，好发于婴幼儿及育龄期妇女。那么，到底哪些原因可引起缺铁性贫血？又该怎样预防呢？下面让我们一起来了解一下。

缺铁性贫血有哪些表现

贫血不属于某一类疾病，而是一种较为常见的症状，很多疾病都可能出现贫血症状。我们知道，铁是合成红细胞的主要原料之一，当我们身体对铁的需求增加或铁的供应不足时，就会引起体内铁含量不足，一旦体内缺铁，就会影响血红蛋白的合成，继而引起缺铁性贫血。

一般来说，轻度缺铁性贫血会引起头晕、乏力等不适，大多数人会误以为是太过劳累，没有休息好导致，常常被人们所忽视。随着贫血越来越严重，上述症状也会逐渐明显，还会伴有眼花、耳鸣、心悸、气短、面色苍白、心率增快、烦躁、易怒、注意力不集中等症状，指甲缺乏光泽、脆薄、易裂，儿童出现生长发育迟缓、智力低下等。因此，一旦出现上述症状，一定要尽快去医院进行血常规检查，尽早发现问题，及时纠正。

缺铁性贫血的原因

1. 铁摄入不足

铁摄入不足常见于婴幼儿、青少年、妊娠以及哺乳期妇女，这一类人群对于铁的需求较高，若不能及时补充足量的高铁食物，就很容

易发生缺铁性贫血。

2. 铁吸收不良

铁吸收障碍主要与肠道功能紊乱、药物作用以及手术等因素有关，这些因素可造成胃酸分泌减少或胃肠黏膜吸收障碍，进而不利于铁的吸收，长此以往引起缺铁性贫血。

3. 铁丢失过多

慢性失血会造成铁丢失过多，是成年人缺铁性贫血最主要的原因，常见于急性失血、慢性胃肠道失血、多次献血、月经过多、出血性疾病和慢性肾衰竭等人群。

缺铁性贫血有哪些危害

缺铁性贫血的危害对不同人群来说有所不同。例如，对于婴幼儿来说，可影响其正常的生长发育；对于青少年儿童来说，容易引起发育迟缓或行为异常；对于成年人来说，轻度贫血一般无太大影响，但重度贫血可出现头晕、疲乏、机体抵抗力下降、工作和学习效率低、注意力不集中等情况，若未及时接受有效治疗，还可引发多种并发症，对身体健康产生负面影响；对于孕妇来说，除了会引发头晕、面色苍白、活动后心悸、气短等症状外，还会影响胎儿发育。

如何预防婴幼儿缺铁性贫血

缺铁性贫血多见于生长发育期的儿童，故预防应从婴幼儿入手。

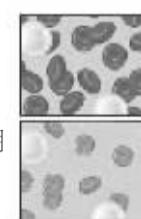
1. 加强围生期健康宣教

孕妇在围生阶段发生贫血是导致婴幼儿缺铁性贫血的重要原因之一，因此，妇幼保健机构必须加强围生期孕妇健康宣教，孕期注重各项体检，注意监测铁储备以及血红蛋白水平。孕妇在日常饮食中需注意多添加一些含铁丰富的食物，如鱼肉、瘦肉、动物血、新鲜瓜果蔬菜等；做好孕中晚期保健，防止分娩意外导致失血量过多；增强孕妇对于贫血的认知和了解，从理念、行为、态度三个方面来进一步完善喂养习惯。

2. 及时添加辅食

母乳中的营养物质丰富且纯天然，是婴幼儿最理想的食物。母乳中的铁含量虽然不多，但易于吸收，吸收率可达50%，而配方奶中的铁吸收率仅为10%~25%。因此，提倡婴幼儿纯母乳喂养至少到6个月，配方奶粉喂养的婴幼儿最好选择铁强化配方奶粉。

婴儿6个月后可慢慢减少奶类的摄入量，适当添加含铁丰富的辅食，如动物肝脏、瘦肉、贝类、大



豆及其制品等，具体根据婴幼儿实际年龄进行补充。辅食的添加应遵循循序渐进的原则，由少到多，由稀到稠，由软到硬。

对于食欲差的孩子，家长可以采取一些方法增加食欲。例如，给孩子创造一个良好的进食环境，鼓励年龄较大的幼儿主动进食，或者根据医嘱给小儿服用一些助消化药，如胃蛋白酶、多酶片等，以促进消化，增强食欲。

3. 定期体检

婴幼儿第3、6、9、12、18和24个月龄时，家长应带其到正规医院进行保健检查，及时发现幼儿是否缺乏铁元素，并及时进行补充，预防缺铁性贫血的发生。此外，家长要密切关注孩子的表现，一旦出现不爱笑、脸色苍白等症状，一定要及时就医，排除贫血可能，以免影响孩子生长发育。

玉林市红十字会医院

谢丽斯 刘敏华 陈丹宁 蔡玉兰

小儿肺炎的防治攻略

肺炎是婴幼儿常见的呼吸道疾病，主要是由于感染了细菌、病毒、非典型致病菌、寄生虫或一些理化因素引起。肺炎如不及时治疗，可并发肺脓肿、胸腔积液、支气管扩张、急性呼吸衰竭、急性心力衰竭、中毒性脑病、坏死性肺炎等严重并发症，严重者可威胁患儿的生命。那么，肺炎有哪些临床表现？家长又该如何预防和治疗呢？

肺炎的临床表现

1. 呼吸系统

(1) 咳嗽：咳嗽多为阵发性，伴随咳痰，年龄较小的婴儿可出现呛奶，新生儿、早产儿则表现为口吐泡沫，部分患儿伴随气喘症状。

(2) 发热：大部分肺炎患儿会出现发热症状，特别是重症肺炎患儿，往往体温较高，持续时间长，如不及时控制可诱发严重并发症。

(3) 呼吸急促：大部分患儿会出现呼吸急促，病情严重者可出现喘息、呼吸困难、紫绀等症状。

(4) 胸痛、胸闷：年龄稍大的患儿可出现胸痛、胸闷、胸膜刺激症状。

(5) 紫绀：患儿唇周、鼻旁、指(趾)端可出现紫绀。

(6) 湿啰音：肺部听诊时，可闻及固定中细湿罗音。

2. 循环系统 轻度缺氧可导致心率增快，重症肺炎可引起心肌炎和心力衰竭。

3. 神经系统 轻度缺氧可表现为烦躁、嗜睡等症状，脑水肿时可出现不同程度的意识障碍，重者可出现惊厥、呼吸不规则、前囟隆

起、瞳孔对光反应迟钝或消失。

4. 消化系统 轻症可出现食欲减退、呕吐、腹泻等症状，重症可引起中毒性肠麻痹、肠鸣音消失。并发消化道出血时，轻者大便隐血试验呈阳性，重者可解柏油样便，或呕吐咖啡样物。

肺炎的诊断

1. 咽拭子或痰液检查 通过咽拭子或痰液检查病毒核酸检测、病原特异性抗原检测及抗体检测、细菌培养、真菌培养等确定致病菌种类。

2. 实验室检查 抽血检查血常规、CRP或超敏CRP，必要时行血清样淀粉酶、降钙素原、白细胞介素-6等指标评估感染程度，也可以根据病情抽血检查心肌酶谱、肝肾功能。

3. 影像学检查 胸部X线片或CT检查可以评估肺部感染轻重程度，以及是否有“白肺”、肺脓肿等。

肺炎的治疗

肺炎的治疗目的主要是控制炎症，改善肺通气功能，防治并发症。

1. 一般治疗 定期开窗通风，保持室内空气新鲜；室温以18℃~20℃，相对湿度60%为宜；勤翻身，

多拍背，以利痰液排出。

2. 病原治疗 按不同病原体选择药物。抗生素的使用原则包括早期治疗、联合用药、足量足疗程治疗；目前尚无理想的抗病毒药物，临床常用的有α-干扰素、利巴韦林。

3. 对症治疗

(1) 氧疗：有呼吸困难、喘憋、口唇紫绀、面色苍白者可以给氧，并根据病情予以鼻导管吸氧、面罩给氧或头罩给氧等方式，呼吸衰竭者予机械通气。

(2) 保持呼吸道通畅：根据病情使用祛痰药、雾化吸入，喘憋严重者可予支气管舒张药。

(3) 预防并发症：预防水电解质紊乱、酸碱平衡失调、心力衰竭、感染性休克、脑水肿和呼吸衰竭、中毒性脑病等并发症，必要时给予糖皮质激素、静注人免疫球蛋白等治疗。

肺炎的预防措施

1. 接种肺炎疫苗 按时接种肺炎疫苗，可以增强幼儿的免疫防御能力，是预防肺炎最有效的方式。

2. 注意个人卫生 家长督促孩

子养成良好的卫生习惯，如勤洗手、不要用脏手接触口鼻、喷嚏咳嗽时用手或纸巾遮挡。

3. 保证空气流通 保证居住环境清洁卫生，定期开窗通风，减少空气中的病原体含量，保证空气新鲜。

4. 适当锻炼 家长多带领孩子到户外运动，以增强自身的抵抗力，并按照幼儿的实际情况选择适合的锻炼方式与强度。

5. 注意饮食 首先，保证孩子每日的营养摄入，日常生活中的饮食应做到荤素搭配、营养合理，督促孩子多食用富含维生素的水果和蔬菜，并根据实际情况多喝一些温开水。其次，避免过多摄入含糖食物、油炸食物，特别要减少调味品的刺激。第三，少吃海鲜等生冷、寒性食物。

6. 避免受凉 季节交替或气温变化时，家长应根据天气变化为幼儿选择合适的衣物，避免受凉感冒。

7. 做好防护措施 流感高发季节，尽量不要带孩子去人多拥挤的公共场所；周围或家中有呼吸道感染者，应避免与其接触。

崇左市人民医院 覃玉敏