

儿童贫血、缺钙怎么办？

细心的妈妈若发现孩子脸色变差、易疲倦，或夜间睡不安稳、多汗、蹭头，需警惕儿童常见的营养问题——贫血（尤其缺铁性贫血）与缺钙（常伴维生素D不足），该怎么办呢？

贫血，别让缺铁拖后腿

孩子贫血多为缺铁性贫血，影响发育与功能。

贫血信号 面唇甲床苍白/黄、易疲乏精神差、食欲减退（或异食癖）、易生病。

补铁指南

主攻动物铁：肝脏（猪/鸡肝）、动物血（鸭/猪血）、红肉（牛/羊/猪肉）吸收好。每周肝/血1~2次，每日适量红肉。

植物铁+维C：深绿叶菜（菠菜/苋菜）、木耳、豆类等，搭配维C食物（鲜枣/柑橘/彩椒）促吸收。

选强化食品：如铁强化米粉。

避开干扰：避免浓茶、咖啡（鞣酸阻铁）；牛奶与富铁食物间隔吃。

钙与维D：骨骼成长的黄金搭档

警惕缺钙/维D的信号

睡眠不安、夜惊夜啼：入睡困难，睡中易惊醒、哭闹。

多汗：尤其入睡后头部出汗明显，与温度无关。

枕秃：后脑勺与枕头摩擦部位头发稀少（需综合判断）。

出牙晚、囟门闭合延迟：明显落后于同龄儿童。

骨骼改变（严重时）：方颅、肋骨外翻、“X”或“O”型腿等（提示佝偻病）。

营养“强骨”组合拳

奶类是钙的基石：母乳、配方奶、纯牛奶、酸奶、奶酪是儿童最优质、最易吸收的钙来源。1岁后幼儿每日奶量应达300~500毫升，学龄前及学龄儿童保证300毫升以上。

多样食物来补充：豆制品（豆腐、豆干）、深绿色蔬菜（芥菜、油菜、苋菜）、芝麻酱、虾皮（注意盐分）、带骨小鱼（如小银鱼）也是良好钙源。

维生素D是关键

阳光是最佳来源：鼓励孩子每日进行户外活动，暴露面部、手臂皮肤接受温和阳光照射15~30分钟（避免暴晒）。隔着玻璃无效。

食物补充有限：天然食物中维D含量少（鱼肝油、蛋黄、深海鱼含少量）。因此，按医嘱补充维生素D制剂至关重要。通常婴儿出生后不久即需开始补充，至少持续到2岁，甚至整个生长发育期，具体剂量遵医嘱。

促进吸收小技巧：避免一次性大量摄入高纤维（如过多粗粮）或富含草酸（菠菜、苋菜）的食物与高钙食物同餐，可焯水去除部分草酸。保证优质蛋白质摄入（肉、蛋、奶、豆）也有利于钙的吸收利用。

综合调理，打好健康根基

辅食及时加 满6月龄起，

优先添加富含铁的辅食（强化铁米粉、肉泥、肝泥），逐步引入富钙食物。

饮食均衡多样 确保每日膳食包含谷物、肉蛋鱼、奶豆、蔬菜水果及适量油脂，避免偏食。

养成好习惯 规律三餐，严格限制高糖高盐零食，鼓励孩子自主进食。

定期保健检查 按时前往镇卫生院儿保科体检。通过生长监测、血常规（筛查贫血）及必要时其他检查（如骨密度、血钙磷、维D水平）评估营养。医生将根据结果提供个体化指导或补充建议（如铁剂、钙剂、维D）。

重要提醒

切勿盲目进补：骨头汤钙少脂肪高，不能补钙。红枣、阿胶补血效果远逊于动物肝脏和红肉。保健品使用必须遵医嘱。

药物补充必遵医嘱：确诊中重度贫血或缺钙/佝偻病，营养调整是基础，但必须由医生指导使用铁剂、钙剂或治疗量维生素D，并定期复查。

儿童营养事关重大：忽视贫血或缺钙，可能悄然影响孩子的生长发育（体格、智力）和免疫力。镇卫生院儿保科愿与家长携手，用科学知识守护孩子健康，筑就未来基石。

桃江县桃花江镇卫生院
儿童保健科 罗浪

中医如何辨证治疗慢性支气管炎

慢性支气管炎以反复咳嗽、咳痰或伴喘息为特征，属中医“咳嗽”“喘证”范畴，与肺、脾、肾失调相关。中医核心治法是辨证论治，按证型精准用药。

风寒袭肺证

外感风寒致肺失宣降，患者常见咳嗽声重，气急，咽痒，咳痰稀薄色白，伴鼻塞、清涕、头痛、肢体酸楚，或恶寒发热、无汗。舌苔薄白，脉浮或浮紧。

治法以疏风散寒、宣肺止咳为主。常用三拗汤合止嗽散加减，药用麻黄、杏仁、甘草、桔梗、荆芥、紫菀、百部、白前等。麻黄宣肺散寒，杏仁降气止咳，桔梗、白前理气化痰，紫菀、百部润肺止咳。鼻塞流清涕明显，加辛夷、苍耳子疏风通窍。

风热犯肺证

风热犯肺、肺失清肃、热邪伤津，可见咳嗽频剧，气粗或咳声嘶哑，喉燥咽痛，咳痰不爽、黏稠或黄，伴鼻流黄涕、口渴、头痛、身楚，或恶风、身热。舌苔薄黄，脉浮数或浮滑。

治法为疏风清热、宣肺止咳。代表方剂桑菊饮加减，含桑叶、菊花、杏仁、连翘、桔梗、甘草、芦根等。桑叶、菊花疏风清热，杏仁、桔梗宣肺止咳，连翘清热解毒，芦根清热生津。咳嗽较甚加枇杷叶、浙贝母；痰黄稠难咳加黄芩、瓜蒌皮。

痰湿蕴肺证

脾失健运，痰湿内生，上犯于肺，肺失宣降，表现为咳嗽反复发作，咳声重浊，痰多，因痰而嗽，痰出咳平，痰黏腻或稠厚成块，色白或带灰色，每于早晨或饭后则咳甚痰多，进甘甜油腻食物加重，胸闷，脘痞，呕恶，食少，体倦，大便时溏。舌苔白腻，脉濡滑。

治法以燥湿化痰、理气止咳为主。常用二陈平胃散合三子养亲汤加减，药物有半夏、茯苓、陈皮、甘草、苍术、厚朴、苏子、莱菔子、白芥子等。半夏、陈皮燥湿化痰；茯苓健脾渗湿；苍术、厚朴健脾燥湿；苏子、莱菔子、白芥子化痰下气，共达化痰止咳之效。若寒痰较重，痰黏白如沫，怕冷者，加干姜、细辛以温肺化痰。

痰热壅肺证

痰热郁肺，肺失宣降，出现咳嗽气息粗促，或喉中有痰声，痰多质黏厚或稠黄，咯吐不爽，或有热腥味，或咯血痰，胸肋胀满，咳时引痛，面赤，或有身热，口干而黏，欲饮水。舌质红，舌苔薄黄腻，脉滑数。

治法为清热化痰、肃肺止咳。选用清金化痰汤加减，药用黄芩、栀子、知母、桑白皮、瓜蒌仁、贝母、桔梗、麦冬、橘红、茯苓、甘草等。黄芩、栀子、知母清热泻火；桑白皮、瓜蒌仁、贝母清肺化痰；桔梗宣肺止咳；麦冬养阴润肺，诸药合用共奏清热化痰之效。若痰热甚者，可加鱼腥草、金荞麦根、蒲公英等以加强清热解毒之力。

肺肾气虚证

病程日久，肺肾两虚，气失摄纳，可见咳嗽无力，气短而喘，动则尤甚，咳痰清稀，声低懒言，神疲乏力，自汗畏风，易于感冒，腰膝酸软，耳鸣，夜尿多。舌质淡，苔白，脉弱。

治法以补肺益肾、止咳平喘为主。常用金水六君煎合参蛤散加减，药物有人参、黄芪、熟地、山茱萸、茯苓、半夏、陈皮、蛤蚧、五味子等。人参、黄芪补肺气；熟地、山茱萸补肾气；茯苓、半夏、陈皮健脾化痰；蛤蚧、五味子补肾纳气，共达补肺肾、止咳喘之效。

湘乡市昆仑桥街道社区卫生服务中心

袁冬朝

高血压日常护理细则指南分享

病情观察

1. 按一定时间间隔测量血压，建议每天在既定时间段量血压，留意应避开在剧烈运动或情绪激动后立即进行测量，开始记录血压数据，若血压一直高于140/90毫米汞柱，或者出现诸如头晕、头痛的症状，需迅速去医院就诊。

2. 查看有无并发症，高血压可损害人体多个器官，需重点留意心脏、脑血管、肾脏、眼底所出现的病变问题，出现类似疑似的症状，需立即就医。

3. 就算血压处于相当低的水平，也还是要间隔3~5个月去做复查，对血脂、肾功能等指标开展检查评定工作。

日常护理

1. 急性期绝对卧床休息或半卧位，减少移动，缓慢改变体位。

2. 高血压急症时给予吸氧，保持呼吸道通畅，开放静脉通道。

3. 饮食管理方面，需要做到低盐饮食，每日盐摄入量不得超过5克，避免食用腌制食

品、加工食品。同时做到膳食均衡，应多吃蔬果，补充钾元素，多食含维生素、蛋白质的食物，避免胆固醇食物，以清淡无刺激的食物为主，忌烟酒，控制食量，减少钠盐和动物脂肪的摄入。

4. 注重保暖，应将室内温度控制在合理的范围内，洗澡时应避免受凉。

5. 适当运动，每周适宜进行150分钟以上的中等强度运动，适当的有氧运动，比如慢跑，骑自行车，快走，游泳，打太极拳等，也可根据自身身体情况对运动量进行适当的调整。应避免出现剧烈运动的情况，如短跑等运动项目能够在短时间内升高血压，在运动中需要谨慎。

6. 心理调节，长期处于紧张情形将会引起血压升高，在平常生活里，患者可按周期进行冥想，在紧张情绪出现的时候，采用深呼吸，采用听音乐等手段放松，为维持不错的心理状态，患者应维持良好睡眠。

7. 患者须听从医嘱定期去

服用降压药，不可私自停药或更换药物，按照医生提出的建议，改变药物后出现异常情形，要马上就医，患者和家属要明白知晓降压药品造成的副作用，采取其他辅助治疗办法。

健康指导

1. 患者教育，患者需要了解高血压的危害及其可能造成的其他症状，正确意识到高血压长期管理对自身健康的重要意义。学习正确测量血压，基础血压的方法，可以在日常生活中实现自我管理。

2. 家庭支持，家人为患者给予一定的帮助支撑，如监督患者在饮食、运动、用药上的情况，提醒患者依照医嘱开展复查。

3. 应急处理，若在日常生活中出现血压突然升高的情况，应在较为安静的环境中坐下休息，在舌下含服短效降压药。若血压升高的同时，患者出现胸痛，意识模糊的症状，需要立即拨打急救电话。

湖南省第六工程有限公司
建设医院 彭文慧