

婴幼儿缺铁性贫血怎么办？

▲ 广西医科大学附属武鸣医院 苏兰兰 梁佩珊 林琨 李春霖

婴幼儿缺铁性贫血是指婴幼儿体内铁元素缺乏，导致血红蛋白合成减少，从而影响其氧气输送能力的一种疾病。

铁的作用和摄取渠道

为了理解婴幼儿缺铁性贫血的原因需要了解铁的作用和摄取渠道。铁是人体必需的微量元素之一，主要来源于食物，其中动物性食物如动物肝脏、动物血液、红色肉类（牛肉、猪肉、羊肉）、鱼虾贝类中的铁含量最丰富，且吸收率高；植物性食物如大豆、黑木耳、芝麻及干果中含铁量也较为丰富，但吸收率不如上述食物高。

人体通过食物摄取铁元素，然后由肠道吸收进入血液循环，最终被转铁蛋白运送到体内各个组织和器官。人体内的红细胞破坏后释放出来的铁同样通过转铁蛋白运送到人体各个需要铁的组织器官中。然而，婴儿期的婴幼儿铁元素储存量较低，且在生长过程中需要大量的铁来满足发育需求，这使得婴幼儿容易出现缺铁现象。

婴幼儿缺铁性贫血的原因

先天储存不足 在胎儿期获得的铁主要

依赖于母体通过胎盘传递，特别是孕期最后3个月，胎儿获得的铁量最多。因此早产儿、双胞胎、多胞胎以及孕妇严重缺铁都会导致婴幼儿的储存铁量不足。早产儿因为出生的时间较短，无法获得足够的铁源，加上血液容量较小，更容易出现铁元素不足，而双胞胎或多胞胎的绒毛膜和胎盘供铁有限，也会增加缺铁的风险。

铁摄入不足 人乳和牛乳的铁含量较低，且铁的吸收效果也不如其他食物，所以出生后长期以牛奶为主食，未添加含铁高的食物，容易出现缺铁。谷物中的铁是非血红素型铁，吸收效果也较差。因此，如果婴幼儿只依靠乳制品和谷物作为主要食物来源，很容易导致铁的摄入不足，从而导致缺铁性贫血的发生。

生长发育 婴儿期、幼儿期处于快速生长发育阶段，身体体重逐渐增加，血液容量也随之增加。同时，铁在体内主要存在于血红蛋白中才能发挥作用。当摄入的铁无法跟上体重增加的速度时，就容易导致铁的供应不足，从而影响血红蛋白的合成，出现缺铁性贫血。

吸收障碍 铁的吸收受到一些因素的影响，如有机酸、肠道酸度、食物中的抗营养

因子和草酸等物质。如果食物搭配不合理，例如与含有鞣酸的食物一起摄入，就会影响铁的吸收。此外，婴幼儿的肠道功能还不够完善，容易出现反复腹泻，也容易出现铁的吸收障碍。部分婴幼儿生后因其他因素行肠道部分切除术，也会相应影响铁的吸收。

丢失过多 长期慢性失血可导致缺铁，如肠息肉、梅克尔憩室、膈疝、钩虫病等可造成肠道慢性失血，未经加热的鲜牛奶喂养的婴儿可因对牛奶过敏而导致肠道出血。

婴幼儿缺铁性贫血怎么办

建立科学的膳食结构 对于辅食期的婴幼儿，尽量保证每天的膳食种类多样化，并适量含有富含铁质的食材。婴幼儿可以适当摄入些富含维生素C的食物，如柑橘类水果，以促进铁的吸收。母乳喂养或配方奶喂养的家长要及时了解乳制品中的铁含量，并监测婴幼儿的食欲和生长发育状况。对于母乳喂养的早产儿，尤其是低出生体重的早产儿，建议从2周龄开始服用铁剂。培养婴幼儿养成良好的饮食习惯，纠正偏食、挑食等。1~5岁婴幼儿每天饮用的牛奶量，应不超过600ml，并进食至少2~3种富含铁的食物。

咨询专业医生 若婴幼儿确诊为缺铁性贫血，家长们应及时咨询专业医生并严格按照医生的治疗方案进行治疗。通常情况下，医生会根据婴幼儿的年龄、体重和贫血程度来决定使用口服铁剂、静脉输注铁剂或其他治疗方法。临床上多选择使用二价铁盐制剂，如琥珀酸亚铁、低分子右旋糖酐铁，是因为二价铁盐更容易溶解，在胃酸环境下更容易吸收，并且具有较高的生物利用度和吸收速度。由于二价铁盐制剂在胃酸环境下吸收，建议补铁同时服用维生素C促进铁的吸收，必要时可同时补充其他维生素和微量元素，如叶酸和维生素B₁₂，促进正常血细胞的产生。

使用二价铁盐制剂可以更快地补充和调整婴幼儿的铁元素，帮助婴幼儿预防和缓解缺铁性贫血的问题，维持其健康的生长发育状态。当然，在使用二价铁盐制剂时，家长们还需根据医生的建议和婴幼儿的实际情况，合理控制剂量，并注意副作用和适应证等方面的问题。牛奶、茶、咖啡及抗酸药与铁剂同服均可影响铁的吸收。

婴幼儿缺铁性贫血是一种常见的儿童疾病，但通过科学的膳食结构、良好的生活习惯以及及时的治疗，可以预防和治疗该疾病。

痘痘肌自救手册

▲ 山东省潍坊市人民医院 靖立君

青春，是一个充满活力和希望的时期，但它也伴随着一些肌肤问题，其中最常见莫过于青春痘。这个小小的皮肤问题可能会影响你的自信和心理健康，但幸运的是，它是可以预防和治疗的。在本文中，我们将深入探讨青春痘的成因、预防措施和有效治疗方法，帮助你摆脱这一问题，拥有健康美丽的肌肤。

青春痘的成因

青春痘是如何形成的？它的成因复杂而多样，主要包括以下因素：

皮脂分泌 在青春期，皮脂腺开始分泌更多的皮脂，这是因为荷尔蒙水平的变化。过多的皮脂可能导致毛孔堵塞。

毛囊堵塞和细菌感染 当毛孔堵塞时，角质堆积和油脂会形成粉刺。细菌进入这些堵塞的毛囊并引发感染，形成炎症性痤疮。

荷尔蒙和遗传 荷尔蒙水平的变化在青春期起到关键作用，但遗传因素也可能使某些人更容易患青春痘。

青春痘的分类

青春痘并非一种单一的皮肤问题，而是包括多种类型：

粉刺 粉刺是最常见的青春痘，它们通常是闭合性或开放性的毛孔，包含角质和油脂。

丘疹 丘疹是发炎的粉刺，它们通常是红色，可能伴有轻微的疼痛。

脓疱 脓疱是含有脓液的丘疹，它们可能会非常疼痛。

结节性痤疮 结节性痤疮是最严重的一种，通常伴随大型、疼痛的囊肿，可能会留下疤痕。

预防青春痘

为了降低青春痘的发生率，在日常生活有如下注意事项：

选择适合肤质的洗面奶和护肤品 了解自

己的肤质，选择适合的产品，以避免刺激皮肤。

规律清洁皮肤 每天清洁皮肤，但不要过度清洁，这可能导致皮肤更干燥，刺激皮脂腺分泌更多油脂。

控制饮食 注意饮食，减少摄入过多的油脂和高糖食物，这些食物可能与青春痘发生有关。

加强体育锻炼 体育锻炼有助于促进身体循环，减少皮肤问题的发生。

保持充足的睡眠 睡眠对于皮肤修复和新陈代谢至关重要，缺乏睡眠可能导致更多的皮肤问题。

避免频繁触摸脸部 双手可能带有细菌，频繁触摸脸部可能导致细菌传播，引发青春痘。

治疗青春痘

治疗青春痘可分为内部方式和外部方式。外部方式包括，使用含有水杨酸或苯甲酸的护肤品，有助于清除毛孔和减少粉刺的形成；局部使用抗生素或抗炎药膏来减轻炎症；考虑化学剥脱或激光治疗对于严重的青春痘疤痕。

内部方式包括，口服维生素A酸类药物、抗生素或口服避孕药，以帮助控制青春痘；中药可能在治疗青春痘方面发挥作用，例如中药泡脚或中药面膜；补充锌、维生素E和其他重要营养物质，有助于改善皮肤健康。

心理健康与青春痘

了解青春期的心理变化以及青春痘对自尊心的影响以及学会如何应对心理压力：建立自信心，接受自己的外貌。寻求心理辅导和支持，学会处理压力。学习放松技巧，缓解紧张和焦虑。

青春痘只是青春期的一部分，而正确的方法和积极的态度将帮助你拥有清新自信的肌肤，展现独特的青春风采。无惧青春痘，充满活力的青春生活即将展开。

肺结核咯血的护理

▲ 山东省菏泽市传染病医院 梁君

咯血是肺结核患者一种常见的症状。其产生与肺结核病灶累及毛细血管壁、结核性支气管扩张症以及空洞内形成动静脉瘤等诸多因素有关。

病灶累及毛细血管壁 肺结核初期，患者可能出现结核中毒症状，如低热、潮热盗汗、全身乏力、消瘦等，同时伴有咳嗽。在疾病发展过程中，肺内形成结核病灶并坏死后，可能累及肺部毛细血管壁，导致血管破裂出血，出现痰中带血或少量咯血的体征。

结核性支气管扩张症 在肺结核愈合、纤维化的过程中，可能形成结核性支气管扩张症。这种病症的出现，容易导致患者反复、慢性咯血、痰血等体征。

空洞内形成动静脉瘤 如果肺结核治疗不及时或治疗不当，可能导致肺内形成空洞，即空洞型肺结核。在这种病症中，空洞内的血管容易形成动静脉瘤，一旦动静脉瘤破裂，就可能出现致死性大咯血。此外，支气管动脉破裂也可能导致大咯血。

除了上述三种主要因素，结核钙化灶刺激或脱落、肺功能衰竭、支气管上皮细胞癌变等也可能导致咯血。

肺结核咯血的护理包括以下几个方面：
密切观察 除了注意咯血的颜色、咯血量以及患者的精神和意识状态外，还要观察是否有窒息的早期征兆。如果患者出现胸闷、气促、呼吸困难等症状，应立即报告医生并采取急救措施。

紧急抢救 如果出现大咯血的情况，应立即抱起患者使其下身倒置，促使躯体呈60°，迅速拍击患者背部，促使管内聚集的血液排出。同时及时清除患者口腔内的血块，保持呼吸道通畅。如果必要，可以用气管插管对血块施压，使血块排出。

休息与体位护理 当患者咯血时，最佳的体位是平卧，这样有助于血液顺利流出，避免血液滞留在呼吸道中，影响呼吸。头

部偏向一侧可以确保血液不会流向气道，从而保持呼吸道的通畅。为了给患者提供一个舒适的休息环境，室内应保持空气流通，避免灰尘和其他刺激物，这有助于减轻患者的呼吸道刺激和不适。

饮食护理 在咯血停止之后，患者的饮食也是需要注意的。提供流质性的食物如米汤、藕粉、果汁等，不仅容易消化，还有助于养阴清热、润燥生津，适合肺结核患者。为了避免给患者消化系统带来负担，食物的量适中，不宜过多过饱。采用少量多餐的方式，确保患者得到足够的营养，同时避免不适。饮食的温度应适宜，不宜过热或过冷，温凉的食物可以减少对呼吸道的刺激。辛辣、刺激、粗糙、坚硬的食物都应避免，以防加重咯血或引发再度咯血。

心理护理 面对咯血，很多患者会感到恐惧和焦虑，这是人之常情。但这种情绪可能会导致患者的呼吸急促、心跳加快，进而加重症状。医护人员和家属应给予患者充分的心理疏导和安慰，帮助他们理性对待咯血，明白这是疾病的一个症状，而非危及生命的疾病。在患者咯血时，鼓励他们保持镇静，深呼吸，放松身体。这样有助于减缓心跳，降低血压，减少咯血的量和频率。

中医护理 根据中医理论，肺结核咯血的原因主要是肺阴不足、虚火内炽或热毒熏蒸肺窍。因此，中医护理的重点是养阴清热、润肺止咳。具体方法包括给患者服用中药煎剂，以调理气血、平衡阴阳；应用针灸技术，刺激特定穴位，调和气血，缓解症状；进行按摩护理，舒缓肺部经络，促进气血流通。这些中医护理方法可以辅助治疗肺结核咯血，提升患者的免疫力，缓解症状，促进康复。

肺结核患者咯血需要从多个方面进行护理，我们通过全方位的护理措施，可以帮助患者缓解症状，促进康复。