



# 缺铁性贫血儿童的护理与干预

▲ 彭州市妇幼保健计划生育服务中心 姚翠

缺铁性 贫血在我国儿童的比率非常高，是一种常被家长疏忽了的常见病。但由于在患病初期以及轻度贫血时（现在大多数患儿都是轻度），从外观和行为表现上没有什么明显的症状，因此而易被家长忽略。经常是在做体检化验或是贫血程度较重时才被发现，然而缺铁性贫血对儿童的生长发育影响很大，长期贫血的孩子会个子矮小、体力差，智力和情绪也会受影响，因此专家提醒家长们要充分给予关注。

## 什么是缺铁性贫血

缺铁性贫血是日常生活中最常见的一种贫血类型。通常由于人体内缺乏铁元素，血红蛋白合成就会减少，从而导致贫血。人体中铁元素可以参与组成血红蛋白，而血红蛋白也有着它的作用，它主要是负责输送氧气。如果人体一旦缺乏铁元素，血红蛋白就不能正常合成，人体血液中的红细胞就不能正常携带氧气，人体所需的氧气含量就会不

足，进而出现一系列贫血的症状，如气短、身体乏力等。缺铁性贫血对儿童的生长发育影响非常大，如果儿童长期贫血，就会出现个子矮小、身体素质差等情况，同时智力以及心理情绪也会受到一定影响。

如果家长发现儿童贫血，不要盲目自作主张进行药物补铁，可能会延误病情。应去医院寻求医生的帮助，进行贫血检查。尤其是婴儿，由于年纪太小各项身体器官尚未发育完全，盲目补铁危害很大，家长一定要引起重视。

## 儿童为什么会缺铁

**铁摄入不足** 母亲在怀孕的后几个月，如果铁摄入量不够，或者宝宝早产等都会影响婴儿体内的铁含量，导致婴儿体内铁含量不足。婴儿由于从母体中会携带一定的铁元素，此时的孩子一般不用补充铁。但在第四个月以后，婴儿体内的铁元素储备就会基本耗尽，此时如果没有及时对婴儿补充含铁的

乳制品，婴儿就会缺铁。足月的婴儿在出生后的第4个月后就需补充铁，不足月的婴儿出生第二个月就需要补充铁。

**铁需求增加** 这种情况在婴幼儿和青少年身上比较常见，他们对铁元素的需求会比其他人多一些，因而要注意及时补充，防患于未然。

**铁流失** 一些慢性失血会造成体内铁元素大量流失，如体内有寄生虫，就会造成长期少量失血。

**儿童不良的饮食习惯** 不少家长由于对营养知识并不是很了解，在平时的饮食上也不会下功夫研究，不注意均衡膳食搭配，这样会造成儿童铁元素缺乏。此外，由于家庭的宠溺，不少孩子在吃饭时会出现挑食、偏食的现象，这种不良的饮食习惯也会造成儿童营养不均衡。

## 缺铁性贫血如何护理和预防

**多吃铁含量丰富的食物** 儿童容易患缺

铁性贫血，家长应注意及时为孩子补充铁元素，引导孩子多吃一些铁含量丰富的食物，养成良好的饮食习惯，尽量做到营养均衡。一些铁含量丰富的食物，如海鲜、绿叶蔬菜、蛋类、动物肝脏等。同时，也可以食用一些富含维生素C的食物，如橙子、番茄、西兰花等，这些食物可以有效促进人体吸收铁元素。

**使用铁制烹饪器具** 传统的炊具，一般多以铁制为主，在做饭时使用铁锅、铁铲等炊具，锅铲上的一些铁屑会渗入食物中，形成一种可溶性盐，促进人体吸收，从而能够给人体补充铁元素。因而，家长在家中做饭时，也要尽可能优先使用铁制烹饪炊具。

**药物补充** 前两种护理方法都是针对一些轻度贫血儿童，通过合理饮食一般能改善和控制病情，而对于中度或重度的缺铁性贫血儿童而言，药物补充是最好的选择。但同时也要进行食补，在此基础上再服用亚铁类药物、胃酶片、维生素C片等药物。

## 老年尿失禁的管理

▲ 雅安市第四人民医院 张培书



尿失禁是老年群体一种较为常见的病症。虽然尿失禁对多数老年人的生命不会造成太直接的影响，但是长期存在尿失禁情况，老年患者身体会有异味，还可能出现皮肤糜烂、尿路感染的情况。与此同时，尿失禁的发生，容易让老年人产生自卑心理，从而变得孤僻、情绪抑郁。因此，在生活中，尿失禁患者的家人，应该重视老人尿失禁的护理工作，并帮助患者做好日常的自我管理。

## 老年尿失禁的原因

老年尿失禁指患者经常出现尿频、尿急、尿失禁的情况，而造成老年尿失禁的原因，主要体现在以下三个方面：

（1）首先，如果患者是暂时性的尿失禁，可能与尿路感染、卒中、痴呆、抑郁症等疾病有关，或者是患者经常服用安眠药、镇静剂，这些都会造成暂时性的尿失禁。

（2）其次，对于长期存在尿失禁的患者来说，患者卒中、痴呆之后，如果损伤了尿道，就会出现尿失禁的情况。

（3）除此之外，前列腺疾病、糖尿病、酒精中毒等疾病都可能会引起老年患者尿失禁。最后，老年群体中，女性子宫下垂，或是做过泌尿生殖手术，则是造成老年女性患者尿失禁的主要原因。

## 老年尿失禁的管理方法

**心理管理** 尿失禁给老年患者的生活带来了很多的痛苦、不便，严重损害老年尿失禁患者的身心健康。尤其对于行动较为迟缓的老人来说，尿失禁很容易让患者的

自尊心受到打击，然后对周围人产生不信任感，经常出现自卑、焦虑等负面情绪。老年尿失禁患者需要积极配合医生，在出现情绪不佳的时候，也要经常和家人沟通，并学会用正确的方法，调节情绪。如在心情低落时，可以去外面散散步、跳广场舞、听戏曲、看小品来让心情放松下来。

**生活管理** 在生活中，家属应该注意患者居住环境的舒适，并为老年尿失禁患者提供便捷的如厕环境，如患者的卧室可安排在离厕所房间比较近的地方。必要时，可以让患者使用可以移动的便器，同时把它放置在离患者方便拿取的地方。在老年患者睡觉之前，应禁止饮水，这样可以减少晚上起夜的次数。所以平时，患者可以利用三餐、水果补充水分，但是不能喝浓茶、咖啡、可乐、酒这些有利尿作用的饮品。再者，由于尿失禁会导致患者出现尿路感染、皮疹等症状，所以平时，患者还应该保持皮肤干燥，定时清洗会阴处的皮肤，同时勤换床单、衣裤。

**饮食管理** 老年尿失禁是生活中比较常见的一种疾病，患者在自我管理的时候，还应该重视饮食对病情恢复的作用。老年尿失禁患者应该吃一些含有优质蛋白的食物，并注意饮食营养的均衡，平时少吃会刺激膀胱的食物。比如患者可以适量多吃牡蛎、扇贝，这些食物不仅非常有营养，还可以减弱患者膀胱的张力，缓解患者尿失禁的情况。除此之外，老年尿失禁患者，应多吃含有锌、铁元素的食物，这类食物可以促进患者膀胱黏膜、神经组织的恢复。日常生活中，含有铁、锌元素的食物有鸡腿菇、菠菜、西红柿、瘦肉等。

总而言之，老年尿失禁患者的日常管理是一件非常重要的事情，家属及患者都应该重视起来。并且在患者的生活、饮食习惯方面，做出科学、有效的调整，同时给予患者必要的心理安慰，这样才能促进患者的恢复，降低尿失禁对老年患者的影响。

## 如何正确认识感冒

▲ 自贡市精神卫生中心 张清盛

感冒是常见的疾病之一，多由病毒性传播感染引起，多发于春季、秋季等换季节性季节。其临床常表现为：鼻塞、喷嚏、四肢乏力、发热、咳嗽、头痛等症状。感冒起病较急，通常有1~3d的潜伏期。1周之内会出现味觉减退、咽部红肿、声音嘶哑、轻度畏寒等症状。患者在此期间需要多注意休息，注意饮水量，在居住及工作的区域内多通风。感冒后，合理用药可以减缓症状。

感冒很多时候是由于患者在身体抵抗力低下的时候感染病毒所致。人体的免疫力在受到感冒病毒入侵后被激活，从而产生特异性。

据不完全统计，人体90%以上的感冒由病毒引起，目前已被人类发现的病毒种类多达12种200余型。常见的病毒有：冠状病毒、肠道病毒、流感病毒、副流感病毒、鼻病毒、腺病毒和合胞病毒等。随着季节变化忽冷忽热、气温不稳定都是造成感冒频发的原因。感冒病毒通常会引发年龄偏小或偏高的人群感染，此外，因为以上人群身体虚弱，免疫力较弱，体质不好的情况下也容易被病毒感染。同时，由于工作压力大，生活不规律等原因，也会加重年轻人感染感冒的风险。

感冒具有全年皆可发病的特点，通过飞沫、病毒感染等多种途径传播。药物是缓解感冒症状的有效途径，根据感冒的不同阶段可以采取不同的药物缓解，通常情况下，感冒分为早期、中期、恢复期三个阶段。

在感冒早期阶段伴有咽喉肿痛，鼻塞和发烧等症状，在此阶段患者无论受到外感风寒还是风热影响，身体通常表现症状较为浅显，症状初期有进行临床用药治疗可逆转病

情的。通常情况下多注意休息，增加饮水频次及数量，注意室内通风的同时，加强体育锻炼。目前市面上的感冒药通常以复合制剂为主，感冒的根本原因是由病毒引起，没有特别好的抗病毒药物。只是根据症状来应对处理咳嗽、鼻塞等症状。

感冒中期阶段患者的临床症状突出，当病毒侵入体内后人体抵抗力与病毒出现较量，人体感应剧烈。通常情况下患者出现关节酸痛、流鼻涕、咽喉发炎肿大、发烧等剧烈临床表现，这个时期患者的身体处于痛苦阶段。在整个过程中患者可以服用布洛芬、扑热息痛、阿司匹林、乙酰氨基酚等药物缓解肌肉酸痛、发烧等临床症状，以上药物也都是针对症状缓解治疗。现代人们认识到滥用抗生素的危害，感冒患者在运用药物时，更注重副作用小的中成药缓解感冒症状。例如：维C银翘片、蒲地蓝口服液、双黄连口服液、通宣理肺丸、桑菊感冒片等。

感冒的第三个阶段是恢复阶段，这个阶段是祛邪扶正阶段也是最为重要的阶段之一。在这个阶段如果感冒不加以控制，会引发心肌炎、胃肠道功能疾病等多种病变。在这一阶段，患者仍然存在感冒症状但随着病毒的削减，会出现口干口渴、嗓子沙哑等症状，在此期间，患者需要服用一些扶正固本类的药物，例如：清开灵、连花清瘟胶囊等。

患者在感冒期间，会有食欲减退、味觉暂时消失等情况。在饮食方面需要注意营养摄入全面均衡，建议增加谷物纤维的摄取量，多吃新鲜的水果、蔬菜等，保证患病期间营养的摄入量。日常护理中患者需要戒烟、忌酒，少量食用或不食用刺激性食物，坚持体育运动，养成良好的作息习惯。