

千克体重所需的蛋白质量应当维持在 1.8 至 2.4 克；其三，脂肪：除了提供儿童身体所需的热量之外，脂肪还能够提供儿童维持皮肤健康及生长发育所必需的脂肪酸；其四，维生素：通常来说，儿童日常所需维生素能够从饮食中补充获得。其五，矿物质：儿童必须适当补充富含矿物质的食物才能够确保其营养均衡发展。

二、营养指导在儿童保健护理中的注意事项

（一）儿童饮食中的注意事项

一方面，儿童日常饮食中需要注意的几个事项包括：第一，在很多儿童的日常饮食中存在一些饮食误区。例如，牛奶加鸡蛋是最正确的早餐搭配，但其实缺少稀饭、馒头等谷类食品经常会影响孩子的正常身高发育。第二，日常饮食的晚餐不宜过少。很多家长可能听说过“晚餐要吃的少”这样一句话，但其实这是针对成年人和老年人而言的。儿童处于生长发育的旺盛时期，晚餐量过少是不利于其快速成长的。所以家长应确保儿童晚餐能够吃饱，并且在晚餐搭配中倾向于新鲜蔬菜，或者是蛋白质含量较高的食物像瘦肉、鸡蛋等。第三，避免饮酒。正处于发育阶段的儿童体内新生细胞生长迅速，喝酒可能会使儿童正在分裂的细胞因酒精侵入而造成病变等情况。例如，一些儿童在多次饮酒后患上了消化不良、慢性胃炎等疾病。另一方面，由于儿童经常在夏季出现发烧、腹泻、呕吐等众多症状，所以家长尤其需要在夏季饮食中注意以下事项：第一，少喝饮料多喝水，尤其是冷饮更需要适量。可乐、果汁、汽水等饮料中含有大量糖分及人工合成色素，

喝太多饮料会造成很多负面影响，例如降低儿童的正餐食欲、导致儿童消化功能降低、营养不良等。第二，儿童夏季的饮食也不宜过于清淡，虽然说夏季炎热孩子容易上火，但是生长发育所需的营养需求量较大，饮食过于清淡可能会导致儿童营养障碍。第三，夏季饮食也不宜过凉。很多家长为了避免或是提高孩子的食欲会在夏季让孩子吃较多的生冷瓜果及凉菜，这是造成儿童在夏季经常出现腹泻、呕吐、消化系统紊乱等情况的主要原因。

（二）避免儿童营养不良或营养过剩

一些饮食结构不合理例如在日常饮食中肉多菜少的儿童可能会出现营养不良的状况。为此，家长应注意儿童饮食主副食与荤素之间的科学组合，确保孩子能够在饮食中获得足够的微量营养元素从而避免营养不良等情况的出现。生活中还有很多家长为了增强孩子的体质，盲目地认为给孩子多吃补品或保健品是有效的。例如让孩子吃过多的维生素，但其实吃过多营养品可能会导致儿童出现营养过剩的情况，而且吃多了会引起儿童厌食、烦躁、肝功能受损等危害。为此，家长应当以在日常饮食中为孩子补充天然维生素为营养物质的主要获取方式。

结束语：

综上所述，在儿童保健护理中进行科学合理的营养指导能够为其日后的健康成长奠定良好基础。为此，家长应注重儿童营养的饮食搭配、摆脱儿童营养的补充误区，避免孩子出现营养不良或营养过剩等情况。

有高血压，体检时注意什么？

卿绍玉

青白江区人民医院 四川成都 610300

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】1009-3179 (2019) 03-129-02

高血压是一种中老年人比较常见的疾病，其主要的临床表现就是血压升高。但高血压患者在患病后也无需过分的担忧和紧张，对于绝大多数的高血压患者来说，如果能够遵医嘱用药、养成科学合理的生活方式，是可以保持血压稳定，延缓病情，控制并发症的。那么高血压患者该如何关注高血压疾病呢？虽然目前临床对于高血压的发病机制尚且没有明确的研究定论，但可以肯定的是高血压会对患者的心脏、肾脏、脑、外周动脉、眼睛等器官造成损害。鉴于此，高血压患者在平时就要规律的审查自己的健康状况，避免高血压引起的并发症，危害健康。体检是一项规律审查自己健康最有效的手段，那么对于高血压患者来说，在体检时需要注意哪些问题，才能够更好的明确自身的健康状况呢？

◆定期规律进行体检

对于有高血压的患者，尤其是患病时间较长的，要保持 1-2 年进行 1 次健康体检，健康体检的形式以常规体检结合选择性体检进行。特别是对于那些不良生活习惯和方式较多、血压水平控制不理想的患者，更需要重视体检。而且患者在体检过程中，可以咨询医生，根据医生的建议选择一些需要进行体检的项目进行体检。

◆高血压患者的基本体检项目

高血压患者体检时的基本体检项目，与健康者基本相当，主要包括身高、体重、腹围；血压测量、血生化检验、血钾检验、空腹血糖、血脂、尿酸、肌酐等；血常规、尿液分析、尿蛋白、尿糖、尿沉渣镜检及心电图检查。

◆高血压患者需选择的体检项目

高血压患者在实际的体检过程中，要针对不同的部位，在医师指导下，在常规体检项目的基础上，合理选择相应的体检项目进行健康检查。高血压患者按需可选择一些体检项目进行健康体检补充。

①心脏

心脏检查主要包括 24 小时动态心电图、超声心动图、胸部 X 线检查等。由于高血压患者易受到血压的影响而对心脏产生损伤，从而有引起冠心病、慢性心力衰竭、心室肥大、心肌梗死等疾病。因此，对于高血压患者来说，当其血压控制不佳时，或出现相关心脏不适症状，则需定期监测心脏功能。

②脑

脑检查项目主要是脑 CT 或脑 MRI 检查。高血压患者有出现脑出血、脑卒中、脑梗死、脑微动脉瘤等疾病的风险。因此，患者需在咨询医生的基础上，合理选择脑 CT 或脑 MRI 检查，以达到及时发现疾病、及时预防疾病的目的。

③肾脏

肾脏检查方法主要包括尿蛋白定量、尿白蛋白定量检查。对于尿常规检查结果蛋白阳性患者，必须进一步行尿蛋白定量检查，而对于同时合并糖尿病的患者，则必须定期监测尿白蛋白定量。加之高血压有引起高血压肾硬化症、肾动脉栓塞、慢性肾衰竭、肾功能受损的风险，而对于同时合并糖尿病的患者，则有引起糖尿病肾病风险。因此，患者需在医师指导下选择性的进行相关检查。

④眼

主要的检查方式为眼底镜检查，高血压患者有发生视网

膜小动脉硬化、视网膜渗出和出血、视盘水肿的风险。因此患者一旦出现相关的眼部症状，或听从医师的建议，选择眼底镜检查来监测眼部健康。

◆高血压患者体检注意事项

患者在体检前需正常遵医嘱服药，不可自行停药，及时需要进行药物调整，也需在医师指导下进行。

每位患者的病情都不相同，因此，患者需根据自身病情情况选择体检时间进行健康监测。

在每次体检时，患者需要携带自己的病例、体检记录等，并携带近期的血压控制数据，至少 1 周。

了解常见的超声误诊的原因与防范知识

李淑英

四川省西充县人民医院 637200

【中图分类号】R445.1

【文献标识码】A

【文章编号】1009-3179 (2019) 03-130-01

随着近年来医疗改革的深入发展，在现代医学诊断中，超声影像检查因其具有较高的软组织分辨力，对患者机体无损伤和较为经济实用而被广泛应用于临床。超声检查作为近 20 年来才迅速发展起来的一种临床诊断检查新技术，患者多来自于不同科室，因受到仪器质量、医师自身水平与经验以及患者病情的复杂性等因素的制约，出现误诊在所难免。如何有效防范超声检查中的误诊？我们从导致误诊原因及如何进行防范两方面进行了分析：

1 超声误诊的原因

临床诊断是医师通过了解患者病史、病症表现等相关资料，并辅以包括影像检查在内的相关检查，再结合自己的分析与判断得出结论的一种医学活动。超声检查作为临床诊断中的一小部分，因患者多，报告通常要求半小时内拿出，而很多超声医师常又处于独立操作状态，对患者病史病情不清楚情况下就应用探头进行检查，常导致检查缺乏明确目的与必要征象的警觉，使得极易发生漏诊误诊。就目前而言，超声误诊主要与医师操作不当、仪器质量与性能不佳、产生伪像等因素相关。

1.1 超声仪器的质量问题

影响图像成像的因素较多，包括仪器的分辨力、对比度、图像动态范围与均匀性等，比如做腹部超声时，若清晰度不够则会导致疏忽病情；进行彩色多普勒监测血流时，若仪器灵敏度不高则易导致误诊漏诊。

1.2 医师操作不当问题

医师操作不当主要体现在调整仪器不规范、临床经验不足、超声检查不全面与时间不足等方面。若是未能有效掌握仪器的使用方法，即使最先进的仪器也不能获取所需的高品质图像。探头质量不理想，与患者肌肤接触所需的耦合剂量以及检查范围把握不当等，均会影响诊断结果。若医师缺乏临床经验，往往会出现检查不全面，对病情不能完全发现问题，这样就影响了判断的准确性，再加上超声检查科工作量较大，部分医师人为缩短检查时间等问题，使得误诊事件增多。

1.3 声像图的非特异性与伪像所致误差问题

诸如肝癌液化与肝脓肿等某些疾病在声像图表现方面存

在相似表现，而结核性盆腔炎等某些疾病又在声像图表现中存在多样性，还有某些疾病借助声像图根本无法观察到，临床将这种状况称之为声像图的非特异性。超声诊断中遇见声像图非特异性状况时极易引起误诊。伪差会导致一定的物理现象，若超声医师不能正确理解这种现象也会导致误诊。

2 超声误诊的防范措施

2.1 增加投资力度，加强硬件建设

从长远利益来看，良好的医疗设备有助于提升医院诊断的准确率与医院的品牌效应，降低医疗事故的发生率，让医院在激烈的市场竞争中更具自身优势。故引进先进的医疗设备，及时更新医疗仪器，可有效避免超声医师在检查中出现误诊漏诊问题，提升诊断检查的准确率。

2.2 加强学习与培训，提升业务水平

超声医师具有专业知识与临床经验是准确诊断的基础。既无概念认知又无实践经验，即使在检查中发现问题，也形成不了概念和症结所在，当然会导致误诊。故院方应定期组织医师进行学习培训，明确思想，端正态度，认识到超声检查在临床的重要性。划分责任并落实到人，增强超声医师的工作责任心，要求工作中做到认真细致，不急不躁，具有刨根问底的精神，将检查与询问患者病情病史结合，最大限度降低误诊率。医院可采取定期培训与自主学习相结合的方式，要求每一位医师必须准确熟练地掌握专业理论知识，并能灵活运用于临床实践，定期考核以检测其专业水平。同时，院方还可采取“以老带新”的方式，帮助新人尽快成长；做到与时俱进，及时学习专业范围内的新思想与新技术，努力提升个人素养，尽量避免误诊的发生。

3 小结

超声诊断是囊括多方面知识的综合性判断，其准确率受到仪器、医师经验与专业水平以及患者病情的复杂性等多种因素的制约，故发生误诊现象在所难免。医院可通过加大自身硬件建设，配置先进的超声仪器设备，同时加大超声医师队伍建设，通过专业技术培训与“以老带新”等方式，努力提升超声影像诊断水平。