

## 0-3 岁儿童保健具体措施

王开元

峨眉山市人民医院儿科 614200

〔中图分类号〕R179 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2019)07-111-01

0-3 岁是儿童一生中生长发育及性格、习惯形成的关键时期，做好这期儿童保健非常重要，具体措施主要有以下几个方面。

### 1 护理措施

对小儿的护理是儿童保健的基础，年龄愈小，愈重要。首先居室要阳光充足，通风良好，母婴同室，患病病人不能进入小儿房间，尤其新生儿和早产儿；衣着应该选择宽松、柔软纯棉织物，不宜穿得过多，过厚，以免影响四肢循环和活动，襁褓不应该包裹过紧，保持双下肢屈曲有利于髋关节发育，婴儿最好穿连衣裤或者背带裤，有利于胸廓发育，幼儿学会走路、会大小便时最好不穿开裆裤。

### 2 营养措施

营养是保证儿童生长发育及健康的先决条件，必须及时对家长进行培训，母乳是最理想的天然食品，母乳不仅营养丰富，容易被婴儿消化吸收，而且含有多种免疫成分，母乳还有经济、方便、温度适宜，不易过敏等优点。大于 4 个月乳儿，单纯母乳不能满足其生长发育的需要，需要及时添加辅助食物，添加辅助食物应该从少到多，由稀到稠，由细到粗，有一种到多种，应该在婴儿健康时逐渐添加。4-6 月开始添加辅食，使适应多种食物的味道，减少挑食、偏食的发生，同时训练用勺进食，7-8 月学习用杯喝水。

### 3 计划免疫

计划免疫是根据小儿免疫特点和传染病发生的情况制定的免疫程序，以提高人群的免疫水平、达到控制和消灭传染病的目的，但是有免疫接种禁忌症（比如有免疫性疾病、有明确牛奶、鸡蛋过敏史、有结核病、急性传染病、心脏病、湿疹、癫痫等）要告知医务人员，采取相应的措施。

### 4 睡眠习惯的培养

家长应该自幼培养儿童有规律的睡眠习惯，不要随意改变睡眠时间，儿童睡眠时间应该在夜间 11 点前进入深睡眠状态，此时生长激素方可达到高峰，有利于孩子身高长高，居室光线柔和，婴儿要有固定床位，1-2 月婴儿夜间喂奶 1-2 次，不要含着奶头睡觉，3-4 月后逐渐停止夜间喂奶，延长睡眠时间，睡觉时不拍，不摇，不可用喂奶催眠，可以固定乐曲催眠或者讲故事帮助睡眠。

### 5 排便的习惯

随着食物性质改变和消化功能的成熟，婴儿大便次数逐渐减少，每日 1-2 次时，便开始训练坐便盆、定时排便，当儿童会走路时有一定表达能力时可以训练控制大小便，用尿不湿不会影响控制大小便的培养。

### 6 社会适应性的培养

家长要注意对 1-3 岁孩子进行社会适应力的培养，培养他们的独立能力，控制情绪，有坚强的意志，良好的交往能力，创造力的培养。

### 7 加强体格锻炼

户外运动应尽早进行，开始时每日 1-2 次，每次 10-15 分钟，逐渐延长到 1-2 小时；加强皮肤锻炼可以从皮肤按摩开始，以后进行温水浴、擦浴；加强体育锻炼，可以做婴儿被动操、婴儿主动操、幼儿体操。

### 8 意外事故的预防

小于 3 月婴儿注意防止被褥、母亲身体、呕吐物引起窒息，较大婴幼儿注意食物、果核、纽扣、硬币吸入气管；注意食物中毒、外伤、溺水、触电、交通事故的防范。

### 9 定期参加儿童保健

定期到社区或者医院进行儿童保健检查，通过连续观察获得儿童生长变化，以早发现问题，正确指导家长喂养、预防接种、教育，对常见病定期检查，如缺铁性贫血、微量元素缺乏、佝偻病，侏儒症，寄生虫感染，及早发现和及时治疗脑瘫、先天性髋关节脱位、呆小症、侏儒症、先天性心脏病。

总的来说，婴幼儿的生长发育不光包括身体方面，还有心理方面，婴幼儿时期的保健工作非常的重要，如果家长能够做好相应的保健工作就可以促进婴幼儿的健康发展，势必要做好最基础的保障工作。另一方面就是婴幼儿时期的发展潜能非常的巨大，学习能力也非常的强，此阶段的行为能力引导能够深刻的影响到后续的成长，就能够极大的激发幼儿的学习潜能，对于婴幼儿此后的发展起到非常积极正面的作用，这不仅是身体上的，也是智力和心理上的。

## 无症状胆结石对人体有什么危害

滕勇

宜宾市南溪区中医医院 四川宜宾 644100

〔中图分类号〕R575.6 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2019)07-111-02

人体内的结石在发展前期大多是没有症状的，就像埋在体内的定时炸弹一样，随时都有可能爆炸，当胆结石一旦有了症状，

就代表患者的病情已经很严重，随着病情的发展，结石就会不断增大，严重危害人体健康。现在人们生活水平的提高，在饮食等

其他方面不多加重视，胆结石成为一种常见性疾病，而且发病率在不断上升。胆结石发病初期并无症状，再加之大多数人并不了解胆结石的危害，因此经常会因病情耽误导致出现严重的结果，甚至错过最佳的治疗时间，最后要进行切胆治疗。

### 一、什么是胆结石？

胆结石是指胆道系统包括胆囊或胆管内发生结石的疾病，因此又称为胆石症，结石一旦在胆囊内形成，不仅对胆囊黏膜造成刺激，而且导致胆囊出现一系列的慢性炎症。如果结石嵌顿在在胆囊颈部或者胆囊管中，就会引起继发性的感染，从而导致出现胆囊的急性炎症，甚至最后发生胆囊癌。

### 二、无症状胆结石的形成原因

胆结石这种胆道系统的常见病，严重危害患者健康，促使形成胆结石的主要原因大多与患者的生活习惯有关系。具体的形成原因如下：

#### 1、生活习惯

大多数人都在吃饭后喜欢躺着，一点不想动，这种蜷曲体位，对于食物的消化吸收和胆汁排泄极其不利，而且更会影响胆汁酸的重吸收，而造成人体腹腔内压增大，限制胃肠道的蠕动。加之这部分人，平时也不太注重运动锻炼，长此以往，身体上就会出现一些疾病。当代人的生活压力大，经常饮食无规律，饱一顿，饿一顿，甚至很多上班族都有不吃早餐的习惯，这都会导致胆结石的发生。有的年轻女性过于追求美，盲目节食减肥，长期禁食，静脉内营养，可导致胆囊内胆汁淤滞，结石形成。这种种情况，都在一定程度上，存在着疾病隐患。

#### 2、胆汁的淤滞

胆汁的淤滞主要是指患者体内的胆汁排泄不畅，归根结底，这是由于胆囊、胆管形态的异常所导致的。

#### 3、胆汁的理化改变

大部分人喜食甜食以及高蛋白、高脂肪、高热量等食物，这会造成人体内的胆固醇增加或肝脏合成胆固醇量增多，造成胆汁中胆固醇太过饱和，促使胆固醇处于相对饱和状态的原因还有，某些肠道疾病丧失了胆盐。

#### 4、一些特殊疾病

造成胆囊壁发炎的重要原因是人体内的胆道发生感染，与此同时，胆囊的收缩功能也会迅速减退。胆结石也会以为某些溶

血性疾病或肝硬变而导致，而且多半为黑色结石。还需要注意的是，由于孕妇体内的雌激素上升，因此，在妊娠期间极有可能会引起人体内的胆汁淤滞，胆囊结石也会因为人体内的神经系统平衡失调而形成。胆囊排空延迟的状况，一般在胃大部分切除或迷走神经干切断术后的患者中较为常见，从而导致人体内胆石的形成。

#### 5、某些药物所导致

如雌激素、口服避孕药等药物都会导致胆结石的发生。

### 三、无症状胆结石的危害

#### 1、胆结石的无症状阶段

在初期，患者由于种种原因促使结石开始在胆囊中慢慢形成，并沉积于胆囊内，可能是一枚，也可能是数枚结石，这个时候的胆囊功能基本正常，患者很少能出现腹痛、消化不良等症状，这就是所谓的无症状性结石的阶段，也往往是容易被患者所忽略的。

#### 2、无症状胆结石的危害

胆结石从一开始的毫无症状，逐渐发展为引发更多并发症，具体如下：（1）急性胆囊炎。有时候，患者体位的改变，或者食用了油腻食物，胆囊就会急剧收缩，患者胆囊内的结石会阻塞胆囊管，从而引起急性胆囊炎。急性胆囊炎会造成患者的上腹部剧烈疼痛，特别严重的情况下，还会导致人体的胆囊坏死、穿孔，甚至患者会发生休克，危机生命。（2）阻塞性黄疸。胆结石有时可自行或在药物治疗时进入胆总管，继发性胆总管结石症。一旦结石嵌顿，即可引起胆绞痛，畏寒、发烧，全身黄染，化脓性感染休克。（3）可诱发各类胆源性炎症。胆囊炎是引起胆源性胰腺炎的主要原因，胆囊性胰腺炎属于十分严重的出血或坏死性胰腺炎。（4）胆心综合征。胆心综合征主要是心脏冠状动脉痉挛，血量减少，引发的心绞痛，主要原因是胆结石导致胆囊病变促使心脏交感神经的兴奋。（5）引发胆囊癌。胆结石一直被认为是胆囊癌的重要危险因素之一，如果患有急性胆囊结石，长此以往，就会引起胆囊萎缩、钙化，从而诱发胆囊癌。

### 四、无症状胆结石的预防

日常生活中，尤其是女性，要尽量减少穿束紧胸腹的紧身衣物，并且有一个良好的运动锻炼习惯，避免长时间坐着。饮食上，要饮食均衡，禁止暴饮暴食，按时吃饭，坚持吃早餐，这样可以促进人体内部胆汁流出，降低一夜所贮存胆汁的黏稠度，降低患胆结石的危险，还应注意饮食安全卫生。

## 精神分裂症患者服药治疗期间的注意事项

叶德琼

泸州纳溪蓝山郡精神病医院 四川泸州 646300

[中图分类号] R473.74

[文献标识码] A

[文章编号] 2095-7165 (2019) 07-112-02

精神分裂症是一组常见的、病因未明的严重的精神疾病，主要表现为认知、情感、行为和意志等多方面的障碍，发病期间，意识清楚，无明显的智能障碍。该病多发于青壮年的，病程迁延。该病治疗疗效欠佳，疗程长，很难恢复到病前社会功能状态。

目前主要的治疗手段为抗精神病药物治疗，在药物治疗过程中，应该注意哪些方面的问题呢？

### 1、疾病的分期治疗

1) 急性期治疗。首次出现满足疾病诊断标准或有精神疾病病史出现疾病复发后开始一段时间治疗。这一时期的治疗目标是减轻精神症状，减少伤害，确定急性期发作因素，建立治疗联盟，尽快恢复功能水平。这一期的治疗过程中，医生会根据患者的情

况选择适合患者的药物，并根据患者的病情调整到一定的剂量，既能够控制精神症状，又不至于出现严重的药物副反应，此期的时间一般为 8 至 12 周。急性发作期的病人一般情况下都不承认自己有病，更不愿意去服用药物，这种情况下首先要取得患者的信任，或者找患者最信任的人进行劝说，当然也需要有良好的耐心，在交谈的过程中像精神病、药、之类患者较为敏感的字眼不要提及。还有一些根本性的不听劝说的，拒绝一切药物，这种情况就可以把某些无味药和饭菜进行搅拌。但有一点值得注意，并不是所有患者都适用于这一方法，较为突出的就是被迫害妄想者患者，如果被这种病人发现，他们就会怀疑饭菜被下毒而进行绝食。一般出现急性症状时药物很难被患者所接受，建议将患者送往院治