

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