

# 婴幼儿钙缺乏预防

李银平

宜宾市翠屏区东城社区卫生服务中心 644000

【中图分类号】R723

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 08-069-01

钙元素是我们人体当中含量最丰富的一种矿物元素, 摄入足量的钙对于维持人体的正常骨密度、预防老年时期的骨质疏松都是非常关键的, 而且钙离子还会参与我们人体当中的众多生理功能。目前我们国家儿童缺乏钙的情况是比较严重的, 所以积极的对于钙缺乏现状进行防治势在必行。

根据近些年的居民膳食钙摄入量的调查, 我国居民的膳食钙摄入量普遍来说是偏低的, 其中 11 ~ 13 岁的青少年钙摄入量的比例是最低的。一般儿童的钙的来源主要依靠于奶和奶制品, 这是他们的主要来源, 也是最佳的来源。除此之外绿色蔬菜和大豆制品当中也含有较高的钙, 可以作为补充来源。

对于人体来说, 钙的需要量会随着我们的年龄以及遗传饮食生活方式等等受到影响。所以我们实际的钙需要量是在不断变化的, 我们日常生活当中, 尽量确保钙的摄入充足即可。

对于婴儿来说, 在刚出生的阶段进行母乳喂养是最好的避免缺乏钙的方式。母乳对于新生儿来说是最优质的钙来源, 母乳当中富含多种优质蛋白以及其他的营养元素, 只要母乳充足, 婴儿的钙营养就是足够的。所以医生和护士都建议新生儿要通过母乳喂养的方式来进行营养物质的补充, 但是, 随着目前生活环境和人体素质的变化, 部分女性在生产之后并不能够给孩子提供足量的母乳, 在这种情况下, 可能就需要采取其他方式来满足婴儿的钙摄入。如果不能够使用母乳喂养, 那么合理的配方奶粉喂养也可以帮助孩子提供充足的钙营养。对于那些早产儿或者是出生体重比较低的孩子来说, 除了日常生活当中补充足够的钙元素之外, 还需要额外

补充一些母乳强化剂或者是特殊的早产儿配方奶粉。儿童处于青春期前的时候, 确保每天能够摄入 500 毫升的牛奶或者是相当量的奶制品, 就可以满足他们对于钙的需要。当儿童步入青春期之后, 他们对于钙的需要量就会逐渐增加, 这个阶段他们每天需要摄入 750 毫升的牛奶才能够满足他们目前身体快速增长对于钙的需要量。在他们每天摄入足够的牛奶之余, 还可以补充一些大豆制品、绿色蔬菜以及钙强化的食品, 这些都是钙元素的补充来源。

积极的调理儿童的膳食, 平衡膳食结构, 增加膳食当中钙的摄入, 对于钙缺乏来说都是有好处的。必要的情况下还可以适当的使用钙补充剂来补足食物当中, 没有摄入充足的部分。美国营养学会认为 1 ~ 18 岁的儿童每日最大的钙摄入量应该为 2.5 克。如果儿童缺乏了钙, 并且还缺乏维生素 D 的时候, 应该要在补充钙的同时还补充好维生素 D 含量, 因为缺乏钙不仅与钙本身有关, 还与其他微量元素有关, 例如镁、磷、维生素 A、C、K 等等, 这些元素也是我们在日常膳食当中需要着重去补充的。

面临钙缺乏的社会现象我们需要加以重视, 在日常生活当中通过平衡我们的膳食结构, 偏重摄入一些富含钙元素的食物, 并且在新生儿阶段积极的鼓励母亲采用母乳喂养的方式进行新生儿喂养。随着孩子年龄的增长, 他们对于各种元素的摄入也应该更加全面, 适当的情况下可以采取一些辅食帮助补充营养摄入。缺乏钙的同时还容易缺乏维生素 D, 我们要确保日照时间充足, 可以促进人体对于钙的吸收。

# 血常规检查中怎样进行血液标本的采集

罗晓琼

成都天府新区华阳社区卫生服务中心 四川成都 610213

【中图分类号】R446.11

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 08-069-02

身体健康是现在的人每天都关注的焦点, 很多的人为了可以时时掌握自己的身体状况, 都会定期去医院进行体检, 或者在生活中偶然发现自己身体不舒服时, 就会对自己身体进行体检。体检就是运用科学的医学方法, 提取人身体的血液利用专用的仪器进行检验, 根据检验结果来确认自己的身体健康程度, 因此血液的采集方法成为大家关注的焦点, 接下来我们一起来看看, 把血液从人身体里采集出来有哪些常用的方法。

## 一、常规的采血原理与方法

1、采血原理。采血的原理就是利用注射器扎入静脉内, 然后利用血管内部的压力将所需的血液提取出来。

2、采血工具。采血时一般都是通过静脉来采取所需血液的, 采血是医院经常用来化验的重要项目之一。因此在采血

的工具上有严格的要求, 如果运用了不规格的采血工具, 会影响被采血人的身体健康, 有很多的疾病是通过血液传播的, 为了防止这一类现象发生, 医院采取的采血工具, 都是经过消毒处理一次性工具。通过静脉采血的工具有, 止血带、消毒棉棒、碘伏、试管、医用胶带、一次性消毒注射器。

## 二、静脉采血方法

1、采血时的体位。当患者被采血时应采取规范的体位进行采血, 患者在采血时应当保持良好平静的心态坐着或者躺着, 然后医生用准备好消毒过的一次性注射器, 在患者需要提取血液的位置上方, 用止血带扎紧并吩咐患者紧握拳头, 让自己的静脉血管暴露出来, 这样有利于医生不扎错位置, 减少患者疼痛。医生用自己的左手拇指固定静脉扎针部位下

端,右手拿起注射器保持针头斜面朝上,与被扎皮肤位置保持30°角快速扎进皮肤,当看见回血时立刻松开压脉带,然后将针头向下微按利用医用胶带固定。在扎的过程中不能因怕针头滑出而用劲扎,这样会造成静脉出现红肿现象。正确的操作方法应该是,用左手手指把针头先固定住,然后用右手手指迅速将注射器内芯插进血管内部,取出所需血液并对病者说慢慢松手,最后用消毒棉棒压住被针头轧的位置拔出针头,当拔出针后将采取的试管缓缓立直,轻轻摇动让取出的血液均匀,防止凝固。

### 三、真空采血方法

1、真空采血原理。真空采血也被称为封闭式采血,这种采血的方法比较安全,真空采血所采用的工具都是一次性的,并且在采的过程中可以实现定量采血,但是真空采血需要与静脉采血针一起使用。

2、真空采血使用方法。首先准备好采血的工具,然后将采血的试管提前抽到真空的位置,利用负压进行定量静脉采血,真空采血的操作方法,先运用止血带在被扎抽血位置上方进行扎紧,然后让患者握手成拳,确定静脉位置后,用采血针迅速刺入血管中,力度不能太大,当采血针一端刺入血管后,在采血真的另一端迅速插入真空采血管的胶囊,这时人体血液会在血管的负压下缓缓流入容器,真空采血还有一个功用就是可以实现多管采血,并且在多管采血的过程中不发生泄漏。

3、真空采血的分类。采完血需要根据不同的需要进行快速严格分类,是真空采血的过程中一个重要的环节,为了更

好的来快速分配采血的样本,将真空采血试管的瓶盖分为九种不种颜色来进行区分,真空采血的瓶盖一般分为,普通血清管红色盖头,快速血清管橘红色盖头,惰性分离胶促凝管是金黄色盖头,枸橼酸钠凝血试管为黑色盖头,枸橼酸钠试血沉试管盖头是浅蓝色的,肝素抗凝管是绿色盖头,草酸钾氟化钠是灰色盖头,EDTA抗凝管是紫色的,明确的根据不同的需要选择不同的真空采血管,这个是最快捷、最安全的办法。

4、真空采血与静脉采血方法的对比。这两种采血方法现今都被广泛的应用在各大医院中,这两种方法都有自己的优点与缺点,但是具体的说哪一种方法比较好,这就要对这两种方法进行对比,静脉采血方法的缺点是,容易产生溶血、凝血、其他组织混入血液中等现象,而且静脉采血的针扎的深度不一,每个人的皮肤厚度也不一样,这些因素都会影响检查结果,静脉采血容易出现凝血,检查结果重复性比较差,准确性不好,静脉采血属于开放式采血,操作环节比较多,不容易规范,反之真空采血就规范了许多,这种采血方法也有利于采血完后,样本收集保存,并且在样本采集完后,来回移动样本时不容易造成血液污染,相对来说真空式采血是比较好的。

我们通过对血液标本常规采集方法了解,让我们看见血液在采集过程中需要注意哪些地方,而且我们在一定的条件下,可以合理选择比较安全准确性高的采血方法,进行采血来试验,当我们对采血方法进行了解后,我们在采血时应该提前做好预备工作,放松自己的心情用良好的心态,主动配合医生进行采血,特别是在采血化验时需要从早晨就不吃饭,去医院进行检测提高检验的精确度。

## 您必须了解的高血压危险

税长丽

宜宾市第五人民医院 四川宜宾 644000

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596(2019)08-070-02

近年来随着人们生活水平的逐渐提高,高血压患者也越来越多,高血压已成为了我国的第一疾病。全世界高血压患者约有14亿人,而我国占有2.7亿,每年有200万患者因高血压丧失了生命。我国高血压病流行趋势严峻,可以概括为三点,即致死率高、患病率高、致死率高。血压对人们的健康非常重要,它负责为身体带来营养,而且推动血液在人体内的流动,所以为了引起人们对防治高血压的重视,国际心脏病学会与世界卫生组织联合将每年的5月17日定为“世界高血压日”。高血压是一种常见病、多发病,对老年人健康危害极大。因此了解高血压,明确其危害是非常重要的。

### 1 高血压常见的误区

对高血压诊断概念不清;防控高血压是个人问题;单纯依靠药物,忽略改善生活方式;不愿过早服药;只服药、不看效果;靠输液治疗高血压;过分关注血压数值与精神紧张;以为血压降得越低、越快越好;自己在家操作不规范测量的血压不准等。

### 2 哪些因素会造成高血压

(1)高钠、低钾的膳食。这是我国大多数高血压患者发病的主要危险因素,食盐中含有大量的钠,钠与人们血压水平和高血压患病率是成正比的,钾的摄入量与血压水平成反比。

据现况调查发现,我国大部分地区居民平均烹调盐的摄入量为每天12~15克以上,较推荐的盐摄入量水平高了75%。而钾摄入约1.89克,远远低于世界卫生组织建议的4.7克。

(2)过量饮酒是高血压发病的危险因素之一。经常饮酒的人高血压患病率会随着饮酒量的增加而增加。过量饮酒可能会引发心肌梗死和急性脑出血发作,还会降低降压的疗效。减少酒精的摄入可以改善心血管健康,减少疾病的发病风险。

(3)超重和肥胖是高血压患病的重要危险因素之一。据统计超重者发生高血压的风险是体重正常人的3~4倍。

(4)长期从事高度精神紧张工作的人患病率也逐渐在增加,精神紧张会激活交感神经,从而使人血压升高。

(5)缺乏运动的人也容易患高血压。适量运动可以缓解神经的紧张感,改善内皮舒张功能,促进人体新陈代谢,对预防和控制高血压有一定的作用。

### 3 高血压病的几个危险信号

(1)头晕、呕吐。高血压本身并不是危险的疾病,但是高血压会作为其他疾病的诱因,从而引发其他疾病,严重时可能会夺走人的生命。患者在患有高血压病的时候,经常会觉得大脑感到疼痛,同时可能伴有呕吐的现象。很多人会以为