

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