

的食物，例如动物的肝脏，红枣等食物。

(四) 并发症护理

骨折手术后患者很容易会在不经意间发生各种并发症，比如患者在晚上一直保持同样的姿势睡觉时就会很容易发生压疮，这时医护人员就要叮嘱患者在睡觉时保持怎样的姿势才是最合适的，还要告诉看护者在患者晚上进入睡眠以后注意对患者进行姿势的调整。

三、骨折的预防

(一) 骨折最常发生在中老年人群中，因此，对于中老年人来说骨折的预防是最重要的。中老年人易发生骨折主要是因为老年人的骨钙和骨质量下降，容易发生骨质疏松，就会导致骨折。可以在日常生活中加强体育锻炼，进行一些户外运动，增强骨质量，这是预防骨折的最有效的办法。

(二) 老年人预防骨折不仅仅要进行体育锻炼，必要时候

还要适当的吃一些药物来减少骨头中的钙流失，例如碳酸钙片，朗迪钙等补钙剂。还要食用一些补钙类的食物，例如鸡蛋和奶制品。

(三) 虽然骨折是老年人群中常见的病症，但是很多小孩也会容易患骨折，而小孩骨折大多都是由于外部创伤导致，例如小孩在日常生活中喜好玩滑板以及自行车等，这时，家长就必须要对小孩儿进行一些必要的防护措施，或者在小孩儿玩之前进行一些嘱托，避免造成严重的后果。

(四) 除了老人和小孩以外，最容易发生骨折还有一些绝经期的妇女，主要是因为此时的妇女体内激素水平变化较大，容易发生钙物质的流失，造成骨折。因此，这个时期的妇女就要在饮食结构和生活习惯上更加注意，例如，饮食上要全面合理，尽量多食用一些蛋白质类食物，适当进行一些体育锻炼，还可以进行阳光沐浴，增加钙的吸收，避免发生绝经后骨折。

小儿贫血如何调理

蒋晓宏

都江堰市第二人民医院儿科 611830

【中图分类号】R725.5

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2020) 02-053-01

小儿贫血是儿科中常见疾病，一般表现为患儿头晕、皮肤苍白、感到疲乏无力、烦躁哭闹、食欲减退等症状，严重的时候还有可能会影响到心脏功能。根据贫血的程度，可以将贫血分成轻、中、重、极重四种。

1 贫血的原因

根据疾病发生的原因，可以将贫血分成生成不足性、溶血性和失血性三种。

1.1 红细胞生成不足

小儿体内缺乏造血物质，形成缺铁性贫血，这可能与母亲在孕期间患有严重缺铁性贫血、早产或者怀有双胞胎有关，导致小儿体内贮铁不足；平时在饮食过程中铁的摄入量不足，人奶和牛奶的铁含量都比较低，不足以满足小儿的需求，或者是由于长期的腹泻、消化道畸形、肠道吸收不好所引起铁的吸收障碍；随着儿童的年龄和体重增长，对铁的摄入量也随之增大，这时候身体更加容易发生缺铁情况。

1.2 溶血性贫血

体内的红细胞存在异常，例如红细胞膜现象、红细胞酶发生缺陷以及血红蛋白合成与结构异常。同时体外的红细胞也存在异常，表现为免疫因素遭到破坏，发生新生儿溶血症、自身免疫性溶血性贫血症状；也可能感染了寄生虫、细菌毒素等物质破坏了红细胞；此外化学物理因素如苯、铅、烧伤等也可以直接破坏红细胞。

1.3 失血性贫血

出现大量鼻腔出血、脑出血及尿血便血等外伤情况。

2 预防贫血措施

2.1 选择母乳喂养

母乳喂养的小孩发生贫血的概率远远要低于人工喂养的小孩，这是由于母乳中营养成分充足，能够更好地满足人体需求，尤其是对新生儿进行母乳喂养能够更好地为他们提供营养成分。但随着小孩的年龄增加，对铁的需要也会增加，这时候增加人工喂养也是必要的手段。

2.2 合理搭配营养喂养

无论是母乳喂养还是人工喂养都得要保证小儿的营养均衡，避免出现营养不良或者营养过剩的情况。一部分早产儿更加容易出现贫血症状，对于这些婴儿要及早的进行铁元素的补充。

2.3 纠正不良的饮食习惯

不良的饮食习惯会导致体内摄取铁元素的含量不够，从而造成贫血。

3 贫血调理

轻度贫血症状主要可以通过饮食调理：食用一些高蛋白的食物，摄取含铁量丰富的食物，如动物肝、瘦肉、蛋黄、黑木耳、豆类、绿色蔬菜等；中度及以上贫血的小儿必须采用铁剂治疗，需要在医生的指导下服用药物，同时也应当配合饮食治疗。目前治疗大多是以补铁输血为主，在临床上部分采用硫酸亚铁药物，对于缓解病情效果较好，但是会引起肠道不适等不良反应。

对于贫血患儿，应当要加强营养摄取，多加食用营养丰富的食品，并且要注意食物的搭配及色、香、味，从而促进小儿的食欲。从中医的角度来看，贫血病的发生与脾胃不足、气血缺乏有关，治疗主要采取的是补血健脾益气为主。中草药中的党参、黄芪、甘草可以起到补血健脾的功效，阿胶和当归可以起到补血养血的作用。所以可采用一些药膳食用加以调理：淮山鹌鹑肉片适合营养不良、贫血、面黄肌瘦、发育不良等患儿食用；淮山茯苓包适合气虚体弱、发育迟缓、烦躁不安等患儿食用；动物肝粥具有补血益气功效适合贫血患儿食用。

小儿贫血首先是一种营养不良性疾病，我们需要针对病因检查患儿到底缺乏什么物质，如果缺乏铁元素就要及时补充含铁食物，不要进行盲补。小儿营养性贫血会导致婴幼儿的发育迟缓，同时也会造成婴幼儿的智力低下，但由于小儿贫血的临床症状不明显，非常容易被家长忽视，从而没有得到及时有效的治疗，所以争取做到早发现早治疗。