

关于儿童贫血，你需要知道的那些事儿

李常红

北京市顺义区光明社区卫生服务中心 101300

【中图分类号】R72

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2024) 01-079-02

贫血是指血液中红细胞数量或质量不足，导致血液携氧能力下降的一种疾病。儿童贫血是一个全球性的健康问题，影响着许多孩子的生长发育。本文将科普儿童贫血的原因、症状、诊断和治疗，以及预防措施，帮助家长更好地了解 and 关注孩子的健康。

1 儿童贫血的原因

1.1 缺铁性贫血

缺铁性贫血是儿童贫血最常见的原因，主要是由于铁摄入不足或吸收不良导致。铁是合成血红蛋白的重要元素，缺铁会影响红细胞的生成和功能。

1.2 巨幼细胞性贫血

巨幼细胞性贫血是由于叶酸或维生素 B12 缺乏导致的一种贫血。这两种物质对于红细胞的生成和成熟至关重要。

1.3 溶血性贫血

溶血性贫血是由于红细胞破坏加速，超过骨髓造血代偿能力所引起的一种贫血。感染、自身免疫性疾病、遗传性疾病等都可能引起溶血性贫血。

1.4 再生障碍性贫血

再生障碍性贫血是一种由多种原因引起的骨髓造血功能衰竭综合征，表现为全血细胞减少。这种疾病可能由药物使用、病毒感染、遗传因素等引起。

2 儿童贫血的症状以及危害

2.1 皮肤苍白

由于红细胞数量减少，血液携氧能力下降，皮肤和组织无法得到足够的氧气供应，导致皮肤苍白。

2.2 生长发育迟缓

长期贫血可能影响孩子的生长发育，导致身高、体重等指标低于同龄人。

2.3 乏力

贫血时，身体各器官和组织无法得到足够的氧气和营养物质，导致孩子感到乏力、疲倦。

2.4 心肺功能减退

严重贫血可能会引起心脏功能改变，出现贫血性心力衰竭，从而导致心源性休克，甚至危及孩子的生命。贫血还会影响肺的呼吸功能，孩子可能出现呼吸困难、气短等症状。

2.5 消化系统异常

贫血可能导致孩子出现食欲下降、恶心、呕吐、消化不良、便秘等消化道症状。

2.6 免疫功能低下

长期贫血可能导致机体免疫力低下，使孩子反复发生感染或腹泻。此外，还会导致机体整个供氧不足，四肢无力。

2.7 注意力不集中

贫血可能导致大脑供氧不足，影响孩子的注意力和学习能力。

2.8 情绪不稳定

由贫血引发的缺氧会导致脑细胞代谢缓慢，使得孩子的脾气变得暴躁，孩子会经常感到焦虑不安。

3 儿童贫血的诊断和治疗

3.1 诊断

医生会通过详细的病史询问、体格检查和实验室检查来确定孩子是否患有贫血。常用的实验室检查包括血常规、血清铁蛋白、叶酸和维生素 B12 水平检测等。

3.2 治疗

治疗儿童贫血的方法因病因不同而异。缺铁性贫血的治疗主要是补充铁剂，同时改善饮食结构，增加富含铁的食物摄入。巨幼细胞性贫血的治疗需要补充叶酸和维生素 B12。溶血性贫血的治疗需要针对病因进行治疗，如控制感染、使用免疫抑制剂等。再生障碍性贫血的治疗可能需要输血、造血干细胞移植等。

4 儿童贫血的日常护理方法

4.1 保持良好的生活环境

保持室内空气流通，避免孩子接触有害物质和环境污染，以减少感染的机会。

4.2 合理饮食

注意饮食营养，给予高热量、高维生素类、高蛋白食物，如瘦肉、猪肝、豆腐、菠菜等。适当吃一些含铁的食物，如动物的肝脏、肾脏、血液等，补血补铁的效果比较明显。多吃一些新鲜蔬菜和新鲜水果，可以有效的缓解贫血的症状。注意色、香味烹调，促进小儿食欲。不要让孩子喝含有酒精的饮品或功能性饮料。推荐儿童常喝白开水。

4.3 适当锻炼

建议每天户外活动 2 小时。在日常生活中进行适当的运动，增强身体抵抗力。但要避免危险的运动，防止在玩耍时出现磕碰等造成出血。

4.4 保证充足的睡眠和休息

让孩子有足够的休息时间，避免过度劳累。

4.5 注意天气变化

及时增减衣物，避免着凉，预防感冒。

4.6 避免感染

注意孩子的个人卫生，饭前便后要洗手。在疾病高发季节，尽量避免到人群密集的场所。

4.7 心理关怀

贫血可能会导致孩子情绪不稳定、易怒或焦虑。家长应给予孩子足够的关心和支持，帮助他们建立积极的心态。

4.8 按医嘱服药

如果孩子需要服用铁剂或其他药物来治疗贫血，家长应确保孩子按时按量服药，并注意观察药物的副作用。

(下转第 82 页)

(3) 保持心情舒畅: 情绪波动会使交感神经兴奋, 血管收缩, 血压升高。长期情绪不稳定还可能导致身体免疫功能下降, 增加患病风险。因此, 患者应该保持心情舒畅, 避免情绪波动过大。可以通过一些放松的方式来缓解压力, 如听音乐、做运动、与朋友交流等。此外, 患者还应该积极参与社交活动, 与家人和朋友保持联系, 以减轻孤独感和情绪压力。

(4) 注意饮食: 饮食不当会使血压升高, 因此患者应该注意饮食健康, 避免高盐、高脂、高糖等不健康食品。高盐食品是导致高血压的重要因素之一。过多的盐摄入会使体内钠离子浓度升高, 引起水分潴留和血管收缩, 从而使血压升高。因此, 患者应该减少盐的摄入量, 避免咸菜、腌制品等高盐食品。高脂食品也会影响血压。高脂食品摄入过多会导致肥胖和血脂异常, 增加心血管疾病的风险, 从而影响血压。因此, 患者应该减少高脂食品的摄入量, 如油炸食品、肥肉、奶油制品等。高糖食品也会影响血压。过多的糖摄入会导致肥胖、糖尿病等代谢性疾病的风险增加, 从而影响血压。因此, 患者应该减少高糖食品的摄入量, 如甜饮料、糖果、蛋糕等。此外, 患者还应该增加膳食纤维的摄入量, 如蔬菜、水果、全谷类食品等。膳食纤维有助于降低体内胆固醇和甘油三酯的含量, 从而有利于降低血压。

(5) 遵医嘱用药: 患者应该遵医嘱用药, 不要随意更改药物剂量或停药。医生会根据患者的具体情况和病情, 制定合适的治疗方案, 包括使用哪些药物、剂量和用药时间等。患者应该认真遵循医生的建议, 按时按量服药, 不要自行增减剂量或停药。如果患者在服药后出现不适或副作用, 应该及时向医生反映, 以便医生调整治疗方案。

(上接第 79 页)

4.9 定期检查和随访

定期带孩子进行体检, 监测贫血状况, 调整治疗和护理方法。

5 儿童贫血的预防方法

5.1 均衡饮食

日常饮食中应适量摄入富含铁的食物。同时, 鼓励孩子多吃新鲜蔬菜和新鲜水果, 尤其是富含维生素 C 的食物, 有助于促进肠道铁的吸收。此外, 让孩子多吃一些绿色蔬菜, 也有助于补充叶酸。

5.2 改善烹饪方式

在烹饪食物时, 尽量使用铁锅铁铲, 这种烹饪工具能在一定程度上增加食物中的铁含量。另外, 在烹饪菠菜等含有较多草酸的食物时, 建议先用热水焯一下, 有助于去除草酸和植酸, 提高食物中铁的吸收率。

5.3 培养良好的饮食习惯

避免孩子挑食和偏食, 保证营养的均衡摄取。同时, 要

5 如何预防高血压?

• 保持健康的饮食习惯

饮食是预防高血压的关键因素之一。保持健康的饮食习惯, 如低盐、低脂、高纤维和高维生素的饮食, 可以有助于维持健康的血压水平。避免暴饮暴食, 尽量减少摄入高热量和高脂肪的食物。

• 坚持适量的运动

适量的运动可以帮助降低血压, 同时还有助于减轻体重和改善睡眠。建议每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动, 如快走、骑自行车或游泳等。此外, 进行一些力量训练也是有益的。

• 控制体重

肥胖是高血压的一个危险因素。减轻体重可以显著降低血压, 同时也可以改善其他心血管疾病的风险因素。建议通过合理的饮食和适量的运动来控制体重。

• 限制饮酒

饮酒过量会导致血压升高, 因此应该限制饮酒或者避免饮酒。如果必须饮酒, 应该注意适量饮用低酒精度的酒, 避免过度饮酒。

• 放松心情

心理紧张和疲劳会使血压升高, 因此应该尽量放松心情。可以通过冥想、深呼吸、瑜伽等方式来放松身心。此外, 听轻松的音乐也可以帮助放松心情。

• 定期检查血压

定期检查血压是预防高血压的重要步骤之一。如果发现血压升高, 可以及时采取措施来控制血压。建议每年进行一次血压检查。

让孩子远离油腻、高糖、刺激食物, 尽可能避免在烹饪时添加过多调味品。

5.4 补充营养素

在医生的建议下, 可以适当补充一些铁剂或叶酸等营养素, 以预防贫血的发生。

5.5 增强免疫力

注意天气变化, 及时给孩子增添衣物, 降低出现呼吸道疾病的可能性。适当进行户外活动, 增强孩子的体质和免疫力。

5.6 定期体检

及早发现贫血的迹象。如果孩子有食欲不振、生长发育迟缓、疲倦乏力、毛发干燥、精神状态不佳等症状, 应及时进行血液检查。

总之, 儿童贫血是一个不容忽视的健康问题, 可能会影响孩子的生长发育和学习能力。家长应关注孩子的饮食和生活习惯, 定期带孩子进行体检, 及时发现并治疗贫血问题。同时, 通过科学合理的预防措施, 降低孩子发生贫血的风险, 保障他们的健康成长。

(上接第 80 页)

要根据休克患者的不同情况采取不同的检测方法, 尽量做到将患者的每一项问题都排查清楚, 及时有效的采取治疗措施, 避免患者病情加重的现象发生, 确保患者的生命安全。

六、如何预防休克?

对可能发生休克的患者, 要根据其病因采取预防措施, 活动性大出血患者要及时进行止血, 在发生休克之后要及时送往医院并选择快速且舒适的运输工具。运输途中要做好输液, 同时做好急救准备。感染性休克患者, 对其进行静脉注

射抗生素, 及时清理原发病灶; 必要时要对某些外伤并发休克的患者做好手术的准备, 包括纠正电解质紊乱、补充足够的血容量等。对于手术中可能出现的干扰因素, 要尽量采取相应的措施将干扰因素进行排除, 避免患者出现其他的症状导致手术不顺利。

需要注意的是无论是哪种类型的休克也不管患者休克程度如何, 在患者意识不清急救时不能给休克患者喝任何饮料或者让患者服药, 一定要等休克患者清醒后, 才可以喝一些温开水, 同时要注意患者的休息和保暖, 确保患者可以更好的恢复。