

贫血患者平时的饮食调理和日常护理



生活中的贫血患者不在少数,这些患者常出现头晕、头痛、注意力不集中、嗜睡等症状,严重影响他们的日常生活。为保证贫血患者的生活质量,在平时应做好这些患者的饮食调理和日常护理,所以此次科普就针对这些内容加以讲解,希望能增进公众的了解。

贫血患者的饮食调理应该怎么做?

原则上贫血患者的饮食

贫血患者的日常护理应该注意什么?

首先需要注意的是一定不能熬夜,熬夜会严重影响身体造血的机能。贫血患者日常生活的环境需要保持安静整洁,温度尽量控制在18-20℃左右,并且要保证充足的光照与合理的通风换气,而且要预防对流风。日常活动中需要增加休息的时间,如果出现坐起、站立的需求,那么动作一定要保持缓慢,以防动作幅度过大导致脑供血不足,从而引发晕厥。如果贫血的是孕妇,那么日常生活中应每日补充铁剂和叶酸。除此之外,贫血患者也需要避免生物因素导致的感染,远离与化

学物质、药物、高能射线接触的可能区域,每年需要定期进行体检,注意休息的同时还要避免剧烈运动,也要避免使用抑制铁吸收的药物。如果是育龄期妇女,还要主动防治月经过多。

以上就是关于贫血患者饮食调理与日常护理的科普,需要注意的是贫血并不是一种独立的疾病,而是一种可继发于多种疾病的临床综合征,在实际生活中不同患者贫血病情可能存在一定的差异,所以在表现出症状时应当及时就医,谨遵医嘱加以控制饮食并做好生活管理。

(聊城市人民医院 王明君)

聊城市实验小学幼儿园开展防震减灾疏散演练



为了进一步普及防震减灾知识,使全园师幼了解地震发生时的应急避震知识,掌握应对地震的防护措施和方法,提高师幼的自救互救能力,聊城市实验小学幼儿园于2023年11月24日上午开展了防震减灾疏散演练活动。

为确保防震演练安全有效的开展,演练前老师们对班级的宝贝进行了安全教育。通过PPT、图片、视频等让幼儿了解到地震的危害及应急避险的方法。

当警报声响起,幼儿在老师的指挥下迅速做出反应,低头弯腰,双手护头蹲在桌下、墙角等安全位置就地避震。

当主震结束后,老师们立即组织孩子们迅速有序地疏散到空旷的操场。幼儿到达了指定的安全地带,老师们立即清点人数,确保不漏掉一名幼儿。

灾害无小事,预防要及时。通过此次活动,全园师幼巩固了防震避震的知识,提高了防护自救能力,该园将以此为契机,继续开展系列安全教育活动,将安全教育贯穿于幼儿的一日生活各个环节,切实提高师幼的安全意识。

(记者 张超 通讯员 周苹常维林)

儿童保健的基本护理常识

进入冬季,有的父母担心孩子受凉,就很少让孩子到户外活动,儿童呼吸道长时间不接受外界空气的刺激,身体得不到锻炼,抵抗力就会逐渐下降,在儿童与感冒患者接触后,由于自身具有较差的病原菌抵抗力,就很容易生病。因此,你需要知道一些儿童保健的基本护理常识,为孩子的健康保驾护航。

1.耳、鼻、喉保健

儿童睡觉侧卧时,注意避免让其耳廓扭卷受压,否则会压迫耳朵神经,出现疼痛症状。在洗澡的过程中,尽量不要让水浸入耳中,防止引发炎

症。父母可适当减少给儿童挖耳垢,少许耳垢有助于保护耳膜。如果孩子偏食,须第一时间到医院做检查,并改善饮食,如果孩子不喜欢吃某种蔬菜,可采用多种烹饪方式制作美食,保持儿童的营养均衡,避免流鼻血。此外,季节更替时期,要提防感冒,适当增减衣物,多让孩子到户外呼吸新鲜空气,避免儿童生病,从而预防咽炎和鼻炎。

2.口腔保健

儿童在摔倒时容易磕到嘴,此时灰尘、细菌就会趁机跑到儿童的口腔里去。对此应格外重视,避免儿童摔倒导致

嘴唇或牙齿受伤。若受伤,应及时用酒精与碘伏作消毒处理。儿童年纪小,喜欢用牙齿咬东西,甚至在睡觉时也会磨牙,这会影响儿童的牙齿生长及牙齿美观度,导致下颌骨下垂、咬合不正,若出现此类情况,须予以纠正,并及时到医院诊治。

3.眼睛保健

家长应关注对儿童视力的保护。近些年,许多家长很少重视对孩子眼睛的保健,致使孩子从小就戴上了眼镜。对此,家长不可让孩子长期看手机与电脑,特别是2-3岁的儿童要少看电脑与手机,多让孩子看看户

外的绿色植物,既放松眼睛,又可开阔视线。一旦发现儿童眼睛有问题,须立刻到医院就诊,不可盲目乱滴眼药液。同时,为儿童配备专用脸盆与毛巾,方便洗漱,能用流动水洗手,洗脸更佳,可以预防眼部疾病。杜绝孩子“对眼”的不良习惯,以免落下顽疾。

总而言之,保护儿童的身体健康,家长们马虎不得,在日常生活中要多留点心,注意观察,若发现潜在问题,应立即到医院咨询,并关注季节更替,适当增减衣物,多呼吸新鲜空气,养成良好的生活习惯。

(东阿县人民医院 唐秀芝)