

儿童营养不良的护理及如何进行健康指导

刘洪芬

(叙州区华盛社区卫生服务中心, 四川 宜宾 644600)

营养不良是因为身体中缺乏热能或是蛋白质而出现的种营养缺乏症,多发生在3岁内的婴幼儿。婴幼儿身体营养的摄取量需要满足身体生长需求,避免出现营养缺乏的情况。儿童营养不良最开始的表现是体重不增加甚至体重不断减轻,如果不及时调理,还会出现皮下脂肪逐渐减少或消失,出现水肿,并伴有各个器官功能紊乱。

1 儿童出现营养不良的因素

(1) 营养摄入量少:儿童正处在生长发育的阶段,会需要大量的营养素,特别是蛋白质。饮食喂养不当,是发生营养不良的主要因素。比如母乳量不够,未及时添加其他乳品,添加辅食比较晚或是辅食添加不得当等。

(2) 饮食习惯不健康:很多儿童都会出现挑食和偏食的情况,在养育的过程中,父母没有及时纠正这些问题,任由孩子自己的喜好吃东西,也会引起营养不良。

(3) 消化吸收不好:有的小儿消化系统出现了问题,比如有唇裂、腭裂、肠吸收不良、幽门梗阻以及迁延性腹泻等,就会影响食物的正常消化和吸收,也会发生营养不良。

(4) 饮食营养需求量增加:有些患儿在急慢性疾病恢复期或是小儿生长发育比较快的时期,饮食营养的需求量会有所增加,如果在喂养过程中没有及时增加营养摄入量就会造成营养相对不足而发生营养不良;还有的患儿因长期发热、烧伤、甲功亢进、肿瘤等使蛋白质消耗量增多,如果不及时增加营养摄入量,也会出现营养不良。

2 儿童营养不良的危害

婴幼儿出现营养不良最明显的临床表现就是体重不增加甚至不断减轻,皮下脂肪减少身材矮小,皮肤苍白,肌张力低下,初期烦躁后期表情淡漠等,同时常伴有各器官系统功能的紊乱,比如消化液和酶的分泌量减少,肠蠕动能力变弱,酶的活力降低,以及胃肠道中菌群失调等,消化功能就会变差,患儿多会出现饥饿便秘或腹泻等问题;当小儿免疫功能比较差时,还容易并发感染。急性发病的小儿通常会有水电解质紊乱的情况,慢性患儿会出现多种营养缺乏的症状;如果小儿长时间的营养不良还会出现精神抑郁和烦躁,反应迟钝,表情也木讷淡漠,会直接影响到小儿的智力发育。

3 儿童营养不良如何护理

(1) 做好饮食管理:要根据小儿营养不良的具体情况和肠胃消化吸收的功能,逐渐增加营养量与种类,不能太过着急。如果是轻度的营养不良,饮食调理初期每天摄取能量控制在250~330KJ/kg,之后逐渐增加。当小儿每日供给的能量达到585KJ/kg时,待体重接近标准体重就可达到正常营养需求量。如果是中、重度营养不良,饮食调理初期每天摄取能量控制在165~230KJ/kg,之后少量的增加;如果小儿的消化吸收功能情况比较好,摄取能量可慢慢增加到每天500~727KJ/kg,要根据小儿的实际体重来计算需要的能量值。待体重接近标准体重后恢复正常营养需要量。蛋白质起初的摄入量要控制在1.5g~2.0g/kg,少量逐渐增加到每天为3.0g~4.5g/kg,如果太早给小儿吃高蛋白食物,会使其出现严重的腹胀或是肝肿大的危险。每天

的饮食中都要含有丰富的维生素和矿物质,多鼓励母乳喂养,一定要养成良好的饮食习惯。

(2) 合理调整小儿的饮食:出现营养不良的小儿饮食调理时一定不可急于求成,饮食要从少量逐渐增加到适宜的量,食物形状要从稀到稠,慢慢恢复小儿正常的饮食,避免因进食不当,引起腹泻等问题,反而会加重胃肠功能不适。

(3) 促进食欲:大多数营养不良患儿都会出现食欲欠佳的状态,所以要在医生指导下服用各种消化酶和B族维生素口服液,这样可促进胃肠的消化功能促进蛋白质合成,同时增进食欲。如果食欲非常差的患儿,可遵医嘱口服锌元素每日0.5~1.0mmg/kg。

(4) 预防患儿出现呼吸道或是皮肤感染。家长要每天为小儿做好皮肤清洁,保持皮肤清爽干燥,如果有骨突出的地方要用海绵垫好同时进行按摩,避免出现皮肤破损;做好口腔的卫生清洁,注意患儿的生活环境要卫生舒适,减少与有呼吸道感染的人接触,要做好隔离护理,避免发生交叉感染。

(5) 提供舒适的环境,要合理安排小儿的生活和作息时间,一定减少接触可能会对其造成不良刺激的食物,减少患儿到人多且空气流通不好的室内场所,保证患儿有良好的精神状态,同时还要保证充足的睡眠。

(6) 健康教育:向患儿家长解释营养不良的原因,指导其如何科学健康的育儿,培养患儿良好的饮食习惯;如果有先天性疾病要及时治疗,做好生长发育监测。

4 健康指导

营养不良的预后情况与发生年龄、严重程度和持续的时间有着很重要关系,特别是与发生年龄的关系最为重要,年龄越小对远期的影响越是严重,特别是小儿的认知能力和抽象思维能力等,所以社区、家长和托幼机构护理保健人员一定要提高自己的业务知识,及早发现小儿营养不良,积极做好儿童健康教育,减少营养不良的发生,具体需要做好以下几点:

(1) 合理喂养,婴幼儿大力提倡母乳喂养,如果母乳不足或是不能母乳喂养的要及时进行正确指导,可采取混合喂养或是配方奶粉喂养,在正确的月龄及时添加辅食。

(2) 合理安排生活作息,坚持进行户外活动,要多晒太阳,保证小儿的睡眠充足,及时纠正不健康的生活习惯,做好个人卫生护理,减少感染性疾病,避免营养不良的发生。

(3) 按时对儿童进行保健工作,连续对小儿进行生长发育的监测,定期进行体重的测量,身高的测量,身体微量元素等的检查,及时作出评价,如果发现小儿的体重或是身高增长缓慢或是没有增长,要及时寻找原因并给予纠正。

(4) 对家长进行科学育儿知识的讲解,学习正确的育儿的方法,要帮助家长学会如何护理营养不良的患儿,学会饮食调理。正确掌握婴幼儿添加辅食的时间,养成良好的饮食习惯,学会从小儿的食欲状况分析其营养健康情况。

(5) 如果小儿出现了感染,要有针对性的及时进行感染治疗;如果营养不良是因为小儿喂养和照顾不当引起的,要进行综合治疗,同时积极学习育儿常识和小儿营养不良的护理,改善小儿的生活环境与饮食状况,积极治疗营养不良。