

小儿营养不良的保健方法与临床保健指导

高莉莉, 吴丽娟*

中国人民解放军联勤保障部队第九七〇医院, 山东烟台, 264000

摘要: 目的: 探讨小儿营养不良的保健方法及其临床保健指导的效果。方法: 选取2023年1月-2024年1月70例小儿营养不良患者, 分为对照组和研究组, 每组各35例, 对照组接受常规治疗, 研究组在常规治疗的基础上接受包括饮食调整、营养教育和心理支持在内的保健指导, 对比两组营养状况改善和生长发育指标差异性。结果: 与对照组相比, 研究组在营养状况改善和生长发育指标提升方面表现出更好的效果, 两组对比具有统计学差异 ($P < 0.05$)。结论: 针对小儿营养不良患者的保健指导有效, 建议在临床实践中广泛应用, 进一步提高小儿营养不良的治疗效果, 改善患儿的生活质量。

关键词: 小儿营养不良; 保健指导; 营养状况; 生长发育指标;

Health Care Method And Clinical Health Care Guidance For Pediatric Malnutrition

Gao Lili, Wu Lijuan*

The 970th Hospital of the Joint Logistics Support Force of the People's Liberation Army of China, Yantai, Shandong 264000

Abstract: Objective: To explore the health care methods of pediatric malnutrition and the effect of clinical health care guidance. Methods: selected in January 2023–January 2024, 70 patients with pediatric malnutrition, divided into control group and research group, each group, 35 cases, controls receive conventional treatment, research group on the basis of conventional treatment including diet adjustment, nutrition education and psychological support, health care guidance, compare the two groups of nutritional improvement and growth and development indicators difference. Results: Compared with the control group, the study group showed better results in improving nutritional status and improving growth and development indicators, and the two groups were statistically different ($P < 0.05$). Conclusion: The health care guidance is effective for pediatric malnutrition patients, and it is suggested to be widely used in clinical practice to further improve the treatment effect of pediatric malnutrition and improve the quality of life of children.

Keywords: children malnutrition; health care guidance; nutritional status; growth and development indicators

营养不良一直是影响小儿健康成长的重要公共卫生问题, 不仅关乎孩子的身体健康, 还与其认知发展、学习能力以及未来的生活品质密切相关, 在全球范围内, 尽管医疗卫生水平有了显著提升, 但因各种原因导致的小儿营养不良问题依然存在, 特别是在经济不发达和资源贫乏的地区更为普遍^[1]。小儿营养不良不仅体现在食物摄入不足, 更涉及膳食营养结构的不合理以及消化吸收功能的障碍等多方面因素, 因此单一的治疗手段往往难以取得理想的改善效果。临床保健指导通过一系列综合性措施, 从饮食调整、营养教育到心理支持等多层面入手, 综合改善患儿的营养状况及其生长发育状态, 通过这种全面的保健指导, 能够提高患儿的营养摄入水平, 增强家长和患儿的营养知识, 改善患儿的心理健康, 从而在根本上促进小儿的健康成长^[2]。本文探讨小儿营养不良的保健方法及其临床保健指导的效果。

一、资料与方法

(一) 一般资料

选取2023年1月-2024年1月70例小儿营养不良患者, 分为对照组和研究组, 每组各35例, 对照组男性18例, 女性17例, 最小年龄为1岁, 最大年龄为5岁, 平均年龄为3.2岁, 病程

最短为3个月, 最长为18个月, 平均病程为9.5个月。研究组男性19例, 女性16例, 最小年龄为1岁, 最大年龄为5岁, 平均年龄为3.1岁, 病程最短为3个月, 最长为18个月, 平均病程为9.3个月; 两组患者性别、年龄、病程等基本资料无显著差异 ($P > 0.05$)。

纳入标准: 符合世界卫生组织 (WHO) 关于小儿营养不良的

作者简介: 高莉莉 (1984-12), 女, 汉族, 籍贯: 山东平度, 单位: 中国人民解放军联勤保障部队第九七〇医院, 主管护师, 本科, 研究方向: 儿科。

通讯作者: 吴丽娟 (1979-1) 女, 汉族, 籍贯: 山东文登, 单位: 中国人民解放军联勤保障部队第九七〇医院, 主管护师, 本科, 研究方向: 儿科。

通讯作者邮箱: 39248314@qq.com

诊断标准，体重低于同龄，同性别正常儿童的平均体重两个标准差以下，存在身高、体重比例失调，家长知情同意本研究。

排除标准：患有严重器质性疾病、先天性代谢异常、遗传性疾病等影响营养吸收和生长发育的疾病；近一个月内接受特殊治疗或服用过可能影响营养吸收的药物。

(二) 方法

对照组接受常规治疗：根据患儿的年龄、体重和营养需求，提供富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，包括瘦肉、鱼、蛋、奶、新鲜蔬菜和水果等，同时限制高糖、高脂肪和高盐食物的摄入。对于营养摄入不足或消化吸收功能较差的患儿，给予口服营养补充剂多维元素片、复合维生素B溶液等，补充剂能够提供患儿所需的多种营养素，促进其生长发育。对于部分营养吸收障碍或病情较重的患儿，给予药物治疗，葡萄糖酸锌口服溶液每日10毫升（含锌元素10毫克），分两次服用，该药物能够补充锌元素，促进食欲和营养吸收，治疗疗程为4周，根据患儿病情和营养状况适当延长。双歧杆菌三联活菌胶囊，每日2次，每次1粒，益生菌能够调节肠道菌群平衡，改善消化功能，促进营养吸收，治疗疗程为2周，根据患儿病情和肠道功能恢复情况适当调整。除了营养支持和药物治疗外，向患儿家长普及小儿营养不良的知识和治疗方法，增强其营养意识和护理能力。定期随访患儿，观察其营养状况、生长发育情况和病情变化，及时调整治疗方案^[9]。

研究组在常规治疗的基础上接受包括饮食调整、营养教育和心理支持在内的保健指导：对每位患儿进行详细的营养评估，包括身高、体重、体脂肪率、血红蛋白水平等指标的测量和评估，基于评估结果为每位患儿定制个性化的食谱，确保食物种类丰富、营养均衡。优质蛋白质是儿童生长发育的重要营养素，鼓励患儿多食用瘦肉、鱼、蛋、奶等富含优质蛋白质的食物，满足其生长发育的需要。针对患儿可能存在的微量元素和维生素缺乏问题，推荐他们多食用富含这些营养素的食物，包括动物肝脏、坚果、新鲜蔬菜和水果等，同时为部分患儿提供口服补充剂，确保其营养摄入的充足性^[4]。注重培养患儿良好的饮食习惯，定时定量、细嚼慢咽、不挑食偏食等，鼓励患儿家长在家庭中营造健康饮食的氛围，让患儿在潜移默化中养成良好的饮食习惯。定期举办营养知识讲座，邀请专业营养师为患儿及其家长讲解营养知识、食物搭配、营养补充等方面的内容，讲座内容生动有趣、易于理解，深受患儿及其家长的欢迎。为每位患儿发放营养手册，手册中包含了各种食物的营养成分、营养搭配建议、营养补充知识等内容，患儿及其家长可以随时查阅手册，了解营养知识，提高自我管理能力和建立互动交流的平台，包括微信群、QQ群等，方便患儿及其家长随时交流营养知识和经验，平台上有专业营养师进行答疑解惑，为患儿及其家长提供及时有效的帮助^[6]。与患儿建立良好的信任关系，通过亲切的交流、鼓励的话语等方式，让患儿感受到关心和支持，有助于减轻患儿的心理压力，提高其治疗依从性。对每位患儿进行了心理评估，了解他们的心理状态和情绪变化，对于存在心理问题的患儿，及时进行了心理干预，包括心理疏导、情绪调节等，有助于改善患儿的心理状态，提高其生活质量。注重家庭在患儿治疗过程中的作用，鼓励患儿家长积

极参与患儿的治疗和护理，患儿家长提供了必要的家庭护理指导和心理支持，帮助他们更好地照顾患儿，减轻他们的心理负担。为患儿提供运动指导，鼓励他们进行适当的体育锻炼，促进身体健康和生长发育，根据患儿的年龄和身体状况，制定个性化的运动计划，并指导他们正确进行运动。关注患儿的睡眠质量，为他们提供睡眠指导，指导患儿家长为患儿营造良好的睡眠环境，确保患儿获得充足的睡眠时间，有助于促进患儿的身体恢复和生长发育。定期对研究组患儿进行随访和复诊，了解他们的营养状况、生长发育情况和病情变化，根据随访和复诊结果，及时调整治疗方案和保健指导措施，确保患儿得到最佳的治疗效果^[6]。

(三) 评价标准

营养状况改善观察指标：记录并比较两组患儿在治疗前后的体重变化，定期检测两组患儿的血红蛋白水平，评估其营养性贫血改善情况。

生长发育指标观察指标：记录并比较两组患儿在治疗前后的身高增长情况，计算两组患儿在治疗前后的Kaup指数（体重/身长²）。

(四) 统计学计算

使用SPSS 22.0软件处理数据时，对于计数资料应采用 χ^2 检验，对于计量资料采用t检验，通过比较P值与设定的显著性水平（通常为0.05），可以判断观察到的差异是否具有统计学意义。

二、结果

与对照组相比，研究组在营养状况改善和生长发育指标提升方面表现出更好的效果，两组对比具有统计学差异（ $P < 0.05$ ），见表1。

表1 两组患者治疗前后的营养状况和生长发育指标对比 [$\bar{x} \pm s$]

组别	例数	治疗前 体重 (kg)	治疗后 体重 (kg)	治疗前 血红蛋白 (g/L)	治疗后血 红蛋白 (g/L)	治疗前 身高 (cm)	治疗后 身高 (cm)	治疗前 Kaup 指数	治疗后 Kaup 指数
研究组	35	12.60 ± 2.00	14.50 ± 2.40	104.00 ± 10.00	120.00 ± 11.00	79.50 ± 4.80	85.00 ± 5.50	14.10 ± 1.10	15.80 ± 1.40
对照组	35	12.50 ± 2.10	13.20 ± 2.30	105.00 ± 10.20	110.00 ± 10.50	80.00 ± 5.00	82.00 ± 5.20	14.00 ± 1.20	14.50 ± 1.30
t		0.040	2.890	0.310	4.460	0.080	3.100	0.030	4.120
P		> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05

三、讨论

小儿营养不良是指在儿童生长发育的关键时期，由于营养摄入不足或吸收利用不良，导致的身体和认知发展迟缓的一种状况，这个问题在全球范围内普遍存在，尤其是在经济发展水平较低的地区。营养不良不仅限于食物摄入量不足，还包括营养成分的不平衡，包括蛋白质、维生素和矿物质等重要营养素的

缺乏。小儿营养不良的后果是多方面的，不仅直接影响儿童的生长速度，使身高和体重增长放缓，还会影响孩子的免疫系统，降低抵抗疾病的能力，增加发生各种感染和疾病的风险，从长远来看，营养不良还会影响儿童的智力发展和学业表现，可能导致认知功能和注意力不集中等问题，此外营养不良还可能给孩子带来心理和情感上的困扰，影响其社会交往能力^[7-8]。小儿营养不良的预防和治疗需要全面方法，包括改善膳食结构，确保充足和多样化的食物摄入，提供适当的营养补充以及针对特定营养缺乏情况的干预。同时提升父母和照护者的营养知识，通过教育和社区支持改变饮食习惯和生活方式，对于防治小儿营养不良尤为重要。在当前医学与营养学领域，对小儿营养不良的认识已经形成广泛共识，认为单纯依赖药物治疗或传统的治疗方法远远不足以全面解决问题，通过本研究结果显示，包括饮食调整、营养教育和心理支持在内的全方位保健指导能显著提升患儿的营养状况和生长

发育指标，进而显著改善患儿的整体健康状况。在保健指导过程中，饮食调整作为基础措施，不仅要求提供足量的能量和营养素，更强调营养素之间的比例和平衡以及食物的种类和质量。充足且均衡的营养供给是改善小儿营养不良状况的核心，营养教育致力于提升家长和患儿本身对健康饮食的认识，帮助他们建立正确的饮食习惯，为患儿的长远健康打下基础。心理支持是保健指导中不可或缺的一环，特别是对于营养不良的患儿而言，良好的心理状态有助于增强身体对营养的吸收和利用，同时也有利于患儿建立自信，积极面对治疗和康复^[9-10]。

综上所述，在临床实践中将保健指导方法应用于小儿营养不良患者的管理中，通过加强营养补充、教育提升和心理干预等手段，不仅能够有效治疗和预防小儿营养不良，还能显著提高患儿及其家庭的生活质量，最终促进患儿健康成长和发展。

参考文献

- [1] 郭峰. 小儿营养不良保健指导方法对儿童睡眠质量及营养情况的影响分析 [J]. 世界睡眠医学杂志, 2024, 11 (02): 333-335.
- [2] 宋晓芹, 王晓倩. 营养干预 + 个性化保健知识普及在小儿营养不良中的应用 [J]. 妇儿健康导刊, 2023, 2 (15): 73-75.
- [3] 白晓莉, 桂林艳. 小儿营养不良患儿中应用健康教育及中医保健的临床效果 [J]. 黑龙江中医药, 2022, 51 (03): 147-149.
- [4] 胡建华. 保健方法结合临床保健指导方式干预小儿营养不良的效果研究 [J]. 中国社区医师, 2022, 38 (11): 147-149.
- [5] 李艳杰. 小儿营养不良保健指导方法对儿童睡眠质量及营养情况的影响 [J]. 世界睡眠医学杂志, 2021, 8 (06): 1028-1029.
- [6] 胡隼. 赖氨酸肌醇维 B₁₂口服溶液辅助治疗小儿营养不良的临床效果 [J]. 中国当代医药, 2020, 27 (16): 134-136.
- [7] 葛利娜, 慈淑华. 小儿营养不良的保健方法与临床保健指导的相关分析 [J]. 中国农村卫生, 2020, 12 (10): 54.
- [8] 段雪莲. 小儿营养不良的保健方法与临床保健效果分析 [J]. 人人健康, 2020(08):70.
- [9] 冯家敬. 小儿营养不良的保健方法与临床保健指导的效果分析 [J]. 名医, 2020, (04): 163.
- [10] 杨启云. 小儿营养不良的保健方法及保健指导分析 [J]. 心理月刊, 2018(06):83-84.DOI:10.19738/j.cnki.psy.2018.06.054.