



六院在线

儿童补充微量元素应适度

每到周末,经常见到家长带着孩子到医院做微量元素检测,拿到检验结果后总要问,孩子缺什么,吃什么能补上去?看到家长殷切的表情,总是感叹:可怜天下父母心!随着人们文化素质及生活水平的不断提高,人们对微量元素与人体健康关系的认识越来越深,导致人们越来越关心如何补充微量元素,人体微量元素的补充是讲科学的。微量元素在人体内是一个平衡过程,微量元素的缺乏和过量都会对人体产生不良影响。只有科学准确的检测微量元素,才能缺什么补什么,有的放矢,达到最好的效果。

人体内有60多种微量元素,其总重量不到人体体重的千分之一。然而,它们是体内各种酶、激素、维生素等活性物质的核心成分,对人体正常代谢和健康起着重要作用。随着科学的不断发展,现在已经能准确快速地检测出多种微量元素。在临床上检测

的微量元素主要有钾、钠、钙、锌、铁、镁、铜、铅、镉等。

钙是人体最丰富的阳离子,它是构成骨骼和牙齿的主要成分,同时对人体的许多功能都起着必需的作用。食物中钙的来源以奶和奶制品最好,蔬菜、豆类和油料作物种子含钙量也较丰富,特别突出的有黄豆及其制品、黑豆、各种瓜子、芝麻、白菜等,虾皮、花菜、海带等。

锌也是人体必需的微量元素,对人体的许多生理功能有重要作用。

锌的来源广泛,普遍存在于各种食物。富含锌元素的食物主要有:海带、紫菜、奶类、蛋类、牡蛎、大豆、茄子、扁豆等。

铁是人体最重要的微量元素之一。铁在人体内存在形式很多,其生理功能也非常广泛。动物性食品如肝脏、猪瘦肉、牛肉、羊肉不仅含铁丰富而且吸收率高。植物性食物中则以黄豆、

小油菜、太古菜、芹菜、鸡毛菜、萝卜缨、芥菜、毛豆等铁的含量较高。

镁是人体细胞内的主要阳离子,参与人体的许多生理功能。镁主要存在于绿叶蔬菜、谷类、干果、蛋、鱼、肉中。谷物中小米、燕麦、大麦、豆类和小麦含镁丰富,动物内脏和海产品含镁也多。

其他的富含维生素A的食物有:猪肝、蛋类、肉类、胡萝卜、鱼肝油、南瓜、菠菜等。富含维生素B1的食物有:胚芽、麦芽、猪肝、肉类、豆类、蔬菜。富含维生素B2的食物有:豆类、蛋白、猪肝、牛奶、蔬菜、水果。柑橘类、蔬菜、水果、番石榴富含维生素C。大麦、小麦、杏仁、花生、豆类含叶酸较多。

总之,合理饮食,饮食多样化,才能较好的补充各种微量元素。

黄秀红

简介

漯河市第六人民医院检验输血科,设有临床血液学检验、临床化学检验、临床免疫学检验、临床微生物学检验、临床体液检验、临床输血检验等专业实验室。现有专业技术人员14人,其中高级职称1人,中级职称4人,初级职称9人。

科内拥有希森美康全自动五分类血液分析仪、百奥特多功能血液分析仪、东芝全自动生化分析仪、欣康基因生物芯片阅读仪、贝克曼化学发光分析仪、全自动凝血分析仪、全自动血液粘度动态分析仪、细菌培养鉴定及药敏分析系统、全自动干式快速生化检测系统、全血多元素分析仪、多功能全定量金标检测仪等高端精密检验设备,能为临床提供各种检验依据。科室电话:0395-5962317

百姓看得起病的城市二级医院
漯河市第六人民医院
相约六院
健康常伴
地址:漯河市八一路东段83号
急诊科:5962087 病人服务中心:5966002



为深入推进“两学一做”学习教育,进一步培养全院干部职工好读书、读好书、求真知、强作风的良好风气,市六院于8月12日下午开展了经典诵读活动,在广大干部、职工中掀起一股读书热潮。

徐艳红 摄

鼻涕里有血丝是怎么回事

流鼻涕,相信有许多人都经历过这种情况。不过,有些人则会在流鼻涕里带有血丝。那鼻涕里有血丝是怎么回事呢?今天小编就来为大家一一解答一下,感兴趣的朋友就来看一下吧!

1.增殖体肥大者,因自幼鼻塞而经常张口呼吸,致使硬腭高拱,使鼻中隔发育空间受限制而致偏曲。鼻外伤可出现鼻中隔骨折、中隔软骨脱位而造成鼻中隔偏曲。

2.小儿腺样体肿大影响鼻通气,张口呼吸代偿,日久可致颌

面骨发育畸形,硬腭高拱,结果使鼻腔的底部上抬,渐使中隔呈偏曲状态。

3.外伤是引起鼻中隔偏曲最常见的原因。当外伤发生鼻骨骨折时,常并发中隔软骨脱位变形,甚至软骨骨折,如不及时复位,可遗留中隔偏曲。婴儿出生时产道狭窄,或因产钳挟持不当,也可致中隔软骨偏曲、脱位。

4.鼻中隔发育过程中,如果鼻中隔之骨和软骨的发育不均衡,可引起鼻中隔畸形,有的为单纯偏曲,有的为在鼻中隔各骨

或骨与软骨接缝处形成距状突或畸形。

5.也有可能是因为感冒所导致的,因为感冒不仅是病毒性的,还有可能病发一些炎症,而鼻腔里面的并发症则是最常见的。

6.由身边的环境条件引起,现在城市里面环境越来越恶劣,PM2.5各种超标,尤其类似帝都这种城市,由于长期处于干燥、有粉尘的环境中容易引起鼻腔黏膜干燥、破裂易出血,造成鼻涕中带血。

据健康知识网

树民营医院形象 展民营医院风采

名医苑

漯河市民营医院协会
协办

吕路线 市精神病院特邀专家,医学博士、硕士生导师、河南省精神病院院长,国家自然科学基金二审评审专家、中国神经科学学会精神病学基础与临床分会常务委员



★擅长:精神和心理疾病的临床、教学、科研、防治等工作。
每周四,在市精神病院坐诊。
助理预约电话:15537300969

孙会琴 漯河康利医院妇产科主任、副主任医师



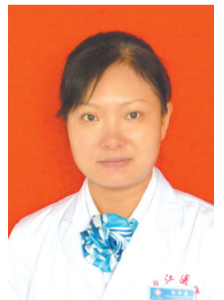
★擅长:子宫下段剖宫产,子宫肌瘤切除,阴式子宫切除,阴道前后壁修补、处女膜修补、腹腔镜、宫腔镜等各种手术及不孕症的治疗。
咨询电话:13683950505

梁振华 市人大代表,漯河中西医结合眼科医院院长,出身中医眼科世家,从事中医医治眼疾近30年



★擅长:采用独创的中西医结合方法,治疗当今国内外医学界公认的难治性三大致盲眼病(眼底黄斑变性、视网膜静脉阻塞和糖尿病眼底病变)。对其他各种眼病如眼底出血、青光眼、白内障、角膜炎、泪道疾病等治疗方法独特。
咨询电话:2663898

张丽君 柳江医院内科主任、本科学历、主治医师



★擅长:原发性、继发性高血压,冠心病,急、慢性心衰,肺心病,心律失常,心血管神经官能症,脑梗死,脑出血,脑供血不足等心脑血管病的诊治。工作中治疗严谨,态度热情,对病人耐心、细心、贴心服务,受到医院周边广大患者的一致好评。科室在传统治疗的同时,采用颈内动脉注射等疾病。
咨询电话:15139593995