



# 秋季孩子吃什么有助于生长发育？

秋季是孩子生长发育的重要季节，一年中孩子体重在9月至11月增长最快，从9月到次年2月的增长量约占全年总增长量的三分之二。为了满足孩子身体生长需要，营养需要跟上，因此，正确的饮食对孩子生长发育有帮助呢？

第一类是富含蛋白质的奶、豆、肉。生长发育不但需要充足的蛋白质，而且要求一定量的优质蛋白质。蛋白质供给量不足或质量差，可导致少年儿童生长迟滞，免疫功能低

下，严重者还可能出现消瘦、矮身材、贫血、性发育落后、智力发育迟缓等。牛奶含优良蛋白质和丰富的钙，奶中的乳糖可促进钙的消化吸收，少年儿童每天应摄入300毫升至500毫升牛奶。大豆也属优良蛋白质，多吃些豆类及其制品，也可增加优质蛋白质的摄入量。

第二类是富含脂肪的坚果和海产品。必需脂肪酸可促进婴幼儿视觉器官发育、维持脑和视觉正常功能、保障青春周期性发育。必需脂肪酸缺乏可引起生长迟缓、生殖障碍、皮肤损伤（出现皮疹等）以及神经和视觉方面的多种疾病。少年儿童可适量食用核桃、花生、瓜子等坚果，每周吃1次至2次海产品，增加必需脂肪酸和磷脂的摄入。膳食中饱和脂肪酸有升高血脂的作用，不饱和脂肪酸能降低血脂，因此建议以植物油为主，并减少油炸食品的摄入量。

第三类是富含碳水化合物

的粮谷。粮谷是身体主要能量来源，对保障身体发育、维持大脑功能有重要作用。碳水化合物体内消化产生的葡萄糖，是脑细胞唯一能利用的能量。若摄入不足，可出现记忆力下降、头昏嗜睡、注意力不集中、学习效率低、体重下降等情况。少年儿童的早餐中应含有一定量的碳水化合物，为上午紧张的学习提供能量。膳食纤维能增强肠蠕动、有利于粪便排出，并有降血脂、控制体重等作用。全谷粒、粗粮、杂粮、蔬菜和水果等都是膳食纤维的来源。少年儿童每日应摄入250克至400克粮谷，并经常吃些粗粮和杂粮。

第四类是富含维生素的水果。秋季是水果丰收的季节，常见的水果有葡萄、苹果、梨子、柿子等。这些水果富含维生素、纤维、抗氧化剂等物质，能够增强孩子的免疫力，促进消化系统的健康。此外，水果还含有丰富的水分，有助

于补充孩子身体的水分，保持水平衡。少年儿童每日应摄入200克至350克当季水果。

第五类是补充富含铁钙锌碘类微量元素的食物。少年儿童在秋季随着血液容量和肌肉重量的迅速增加，对铁的需要量增大，易发生缺铁性贫血，贫血可影响体格和智力发育，使学习效率和活动强度降低，机体免疫功能和抗感染能力下降。少年儿童应经常摄入含铁丰富的食物，如动物肝脏、全血、瘦肉、海产品、黑木耳、芝麻酱等。锌对生长发育有明显促进作用，少年儿童是锌缺乏的易感人群。缺锌表现为食欲减退、头发稀疏枯黄、体格和智力发育迟滞、伤口不易愈合、异食癖、免疫力下降等。少年儿童应摄入含锌量较高的贝壳类海产品、瘦肉、花生等。钙对生长发育至关重要，能促进骨骼的生长和健康，少年儿童若钙摄入不足，可导致骨钙化不良、骨密度下降，严

重者还会出现生长发育迟缓、骨骼变形。牛奶是补充钙质最佳的食物，豆类及其制品、虾皮、芝麻等含丰富钙量。碘缺乏是导致少年儿童体格和智力发育迟缓的直接原因。少年儿童碘供给不足易导致甲状腺代偿性肿大。海产品含碘丰富，少年儿童应经常吃海产品。

综上所述，在秋季，家长应当给孩子提供充足的奶、豆、肉、粮谷、水果、蔬菜、坚果以及补充富含铁钙锌碘类微量元素的食物。家长还要注意孩子的膳食平衡，要尽量避免油炸食品、高糖食品、高盐食品，这些食物会给孩子的身体健康带来负面影响。为了更好地促进孩子生长发育和身体健康，除了膳食营养外还应加强体育锻炼，合理安排生活作息，每天保证足够的户外活动，定时定量进餐，保障充足的睡眠。

（柳州市疾病预防控制中心 谢昌平）

# 你了解病案的相关知识吗？

想必住过院的人都会对自己住院过程中产生的病案有疑问，比如，什么是病案？病案记录什么内容？病案为什么不直接交给患者？病案怎样保存？今天这一篇关于病案的知识介绍，可帮助您了解病案的全貌。

## 什么是病案？

病案是指有关患者健康状况的文件资料，包括患者本人或他人对患者病情的主观描述和医务人员对患者的客观检查结果，医务人员对病情的分析、诊疗过程和转归情况的记录以及与之相关的具有法律意义的凭证。一份合格的病案能

够准确地回答“谁”“什么”“为什么”“什么地方”“怎么样”等问题。因此，病案记录的是患者整个住院过程中所产生的个人健康档案。

## 病案记录什么内容？

病案内容包括住院病案首页、入院记录、病程记录、手术同意书、麻醉同意书、输血治疗知情同意书、特殊检查（特殊治疗）同意书、病危（重）通知书、医嘱单、辅助检查报告单、体温单、医学影像检查资料、病理资料等。

## 世界上第一个病案室

在现在医院病案管理的历史上，世界上公认的第一个病案室是在美国波士顿的麻省综合医院，建于1897年，第一位管理员是 Mrs Grace Whiting Myers。

## 中国最早的病案

医学发展历史与病案发展

历史轨迹是齐头并进的，有了医学便有病案。我国地域辽阔，历史悠久，传统医学对患者的诊疗记录称为诊籍、医案或脉案。已知我国最早的医学文字记录可追溯到3500年前的商代。最早的病案是由公元前200年西汉的淳于意记录的，《史记·扁鹊仓公列传》记录了他写的25例病案，称为诊籍。我国现代病案管理一般认为是以北京协和医院1921年建立的病案室为开端。

## 什么是病案信息管理学？

有了病案，就需要进行管理，病案信息管理学是研究病案资料发生、发展、信息转化、信息系统运行规律的学问，是一个实用的边缘学科。它除了病案管理、疾病分类、手术分类等自身专业外，还涉及了基础医学、临床医学、流行病学、心理学、组织管理学、统计学、计算机技术相关专业和国家政策法规及法律法规等多专业知识。

## 病案信息的作用有哪些？

病案信息具有医疗作用、临床研究和流行病学研究作用、教学作用、医院管理作用、医疗付费的凭据作用、医

疗纠纷和医疗法律依据作用、医疗统计及历史的作用。老百姓用得最多的是医疗付费的凭据作用，也就是医保报销或慢病核销等。

## 为什么病案的合法所有人是医疗机构？

病案所有权的取得遵循我国物权的变动原则。从病案的产生过程来看，其形成是医师和护士集体劳动的结果，而医务人员是在医疗机构的组织协调下参与的，所有的行为都是以医疗单位的名义进行，因此创造病案的是医疗机构，就是说医疗机构是病案的合法所有人。

## 为什么说病案具有历史作用？

病案作为人类与疾病抗争过程的记录，可以反映某一历史时期的历史事件。北京协和医院病案记录了日本侵华战争时期使用细菌战残害中国人民，造成华北地区霍乱等信息，就是历史的见证。

## 病案保存多久？

随着病案在多方面作用的突出，特别是出于对法律作用的考虑，病案的保存越来越受

到重视。《医疗机构病历管理规定（2013年版）》第二十九条规定：门（急）诊病历由医疗机构保管的，保存时间自患者最后一次就诊之日起不少于15年；住院病历保存时间自患者最后一次住院出院之日起不少于30年。需要病历的患者，可以在规定时间内到医疗机构复印。

## 我国有哪些院校开设有病案课程？

我国的病案信息管理教育已形成专科、本科、研究生教育与成人高等教育、在职教育、继续教育体系，且病案信息管理教育的质量在不断提高。武汉同济医科大学的图书管理系、湖南湘雅医科大学医药信息学系、沈阳医学院和内蒙古医科大学等设有本科医学信息专业。

## 病案管理发展的趋势

广泛、深入地涉及医院经营管理，涉及医疗纠纷和法律案件。向卫生信息管理方向发展，电子化发展。人才需求向着专业化发展。

（柳州市柳铁中心医院病案科 黎芳铃）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社  
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936