

水痘高发季 如何预防及护理患儿

□刘春芝

水痘属于学生群体中最常见的传染病,高发期是每年的冬春季节。水痘的传染性非常强。通常,在幼儿园,一个孩子患水痘,就会有許多孩子被传染。在孩子患了水痘后,如果对其护理不当,就会导致细菌感染,甚至会产生水痘肺炎,治疗难度大。如果自己家或者班里的孩子得了水痘,该怎么办?在水痘高发季节,做好预防和患儿的护理工作都很重要。下面,我们来看一看如何预防和护理患儿吧。

传播方式

水痘作为冬春季常见的急性传染病,由水痘-带状疱疹病毒导致。水痘有强烈的传染性,会经飞沫传播,或孩子接触被水痘-带状疱疹病毒污染后的玩具或其他用品而被传染。水痘患儿以10岁以下的儿童为主。水痘在幼儿园及小学都是局部暴发。家有低年龄段的儿童,家长需要提升预防水痘的能力和意识。

临床表现

水痘的潜伏期一般为2周~3周。易感群体和水痘患儿接触后,极有可能被传染。该病早期症状不明显,会产生乏力及发热等临床表现,发热后会出疹。患

儿被传染后,皮肤及黏膜上都会有皮疹,并进展为水疱。患儿在发病过程中,会存在化脓性水疱,又痛又痒,直到最后结痂。感染水痘-带状疱疹病毒后,要重视。水痘患儿通常预后良好,极少数患儿会有严重的并发症。一般患儿会在2周左右自愈。

水痘患儿康复后,病毒会潜伏在患儿体内,在其免疫力降低后产生带状疱疹。

临床预防

预防水痘最直接有效的方式就是接种疫苗。水痘疫苗是用来专门预防水痘-带状疱疹病毒导致的急性传染病的,属于病毒性

疫苗。1岁以上的易感人群可以接种水痘疫苗,一般接种1次或两次。1剂次的水痘疫苗对患儿有较理想的保护作用,能减少严重病例出现。

当前,我国的水痘疫苗是二类疫苗,需要家长自费购买。水痘会在易感群体中暴发,每年患水痘的儿童可达数十万。如果经济条件允许,可以接种水痘疫苗。不过,我们还需要知道,接种疫苗不等于完全没有感染的可能性。接种过疫苗的患儿,症状会很轻微,不发热或低热,疱疹少且多为丘疹,病程短。接种疫苗的

最佳时机应该是进入托幼机构前及入小学前。如果发生水痘疫情,应该立刻进行应急免疫,让

孩子接种1剂次水痘疫苗。

临床控制

我们都知道水痘的传染性非常强。孩子被传染上水痘,该怎么办?很多不存在并发症的患儿,可以居家治疗,一直到疱疹全部结痂或者出疹后7天。患儿家中要保持安静,要经常通风,确保温湿度合适。每间隔4小时,就应该给患儿测量1次体温。当患儿体温超过38.5摄氏度时,就需要让患儿服用退热剂,让患儿多喝水。

家长要管好孩子,即使很痒,也不能让孩子用手抓,尤其是要注意不能抓破面部疱疹,避免破损的地方流脓溃烂。家

长需要按时给患儿修剪指甲,让患儿双手干净,避免抓破水痘,引起感染。家长还应当关注患儿的身和情绪变化,多多支持和鼓励,帮助其病情好转。在日常生活中,水痘患儿的被子不能太厚,一定要多晒太阳,衣服要宽大舒服,避免穿着过紧或者过厚,预防过热而导致痒痛。患儿的被子和衣服要清洁干燥。

如果患儿高热不退、头痛和呕吐等,需要及时将其送往医院,接受规范治疗。

以上就是水痘高发季节,如何预防及护理患儿的知识,希望对大家有所帮助。

(作者供职于夏邑县人民医院感染科)

骨髓穿刺那些事

□纪国超

骨髓检查分为骨髓穿刺和骨髓活检两种,是血液病最常用的诊断方法。

在临床上,我们经常看到一些患者对骨髓检查畏惧不已,甚至有些患者抗拒骨髓检查,导致没有得到及时有效的治疗,延误治疗时机。在临床上,骨髓穿刺是诊断大多数血液病必不可少的手段。其实,不少患者及家属对骨髓穿刺心存疑虑,主要担心这种操作有风险,或给患者带来痛苦。那么,骨髓穿刺到底有什么作用呢?今天,我就和大家聊一聊骨髓穿刺那些事。

什么是正常的骨髓造血

骨髓是人体内最主要的造血器官,它就像一个“工厂”,能生成

各类血细胞的造血干细胞。这些造血干细胞再通过分化生成各类功能性血细胞,如白细胞、红细胞、血小板等,并释放到外周血液中,执行各种“任务”,直至衰老凋亡。这是一个不停进行着的动态平衡过程。

什么是骨髓穿刺

骨髓穿刺就是将穿刺针刺入骨髓腔吸出骨髓液,或取出骨髓组织供检查用的技术;主要进行细胞形态学检查,然后是寄生虫和细菌学检查,以协助诊断血液病、传染病和某些寄生虫病。

什么情况下,需要做骨髓穿刺

骨髓穿刺适用于各种血液病的诊断、鉴别诊断、治疗和随访,

尤其是对首次诊断有决定性作用。医生只有对患者的造血组织进行检查,才能知道患者的造血功能是否正常,究竟在哪个阶段发生异常,以及发生了什么异常等。具体情况如下:

1.患者有贫血、白细胞及血小板异常增多或减少,均应该进行骨髓穿刺,以明确诊断。2.患者有不明原因发热、骨痛,以及肝大、脾大、淋巴结肿大,应该进行骨髓穿刺,以辅助诊断。3.白血病、骨髓瘤等血液病患者,应该定期进行骨髓穿刺,便于医生评估治疗效果。

骨髓穿刺怎么做

骨髓穿刺包括部位选择、体位选取、常规消毒、穿刺针进入和抽取骨髓液5个方面。最常用的

穿刺部位是髂后上棘,其次为髂前上棘。患者取侧卧位。医生用2%的利多卡因局部浸润麻醉,最后抽取骨髓液。

骨髓穿刺对人体有危害吗

成人骨髓总量平均约2600克,每次穿刺抽取骨髓液的量为0.1毫升~0.2毫升,加上骨髓再生能力很强,因此对人体没有任何损伤,也不会有远期损伤。

一个熟练的医生进行骨髓穿刺的全过程仅需几分钟,患者的疼痛感仅相当于一次肌肉注射的疼痛体验。在医生抽取骨髓液后,患者休息数分钟便可自由活动。

骨髓穿刺有哪些注意事项

1.在骨髓穿刺后,患者勿浸

湿放于穿刺点的敷料,以防发生感染,3天后取下敷料。2.骨髓穿刺是侵入性操作,有穿刺失败和意外发生的可能,但发生意外及不良反应的可能性很小,患者需要签署知情同意书。3.禁忌证:血友病患者、穿刺部位发生皮肤感染溃烂患者。

从以上内容可以看出,骨髓穿刺对大多数血液病患者是判断疾病发生发展非常重要的手段之一。抽取少量骨髓液进行检查,有助于医生及时判断患者的病情,为下一步治疗找到依据。我希望通过以上内容,让大家对骨髓穿刺有更多的了解,不必顾虑这种检查对身体带来的影响,从而积极配合治疗。

(作者供职于濮阳市人民医院血液科)

我家孩子为什么频繁感冒

□位利纳

今天吃过饭,我带着孩子在小区的游乐场里玩耍,遇到了一个邻居,他知道我是护士,就对我说,他家孩子经常感冒,基本两个月就要生一次病。这时,其他邻居纷纷提起这个话题。今天,我主要就这个问题,进行讲解。

感冒是常见的上呼吸道感染性疾病,多由病毒引起,常见的病毒包括鼻病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒、流感病毒等。

感冒四季均可发生,冬春季节变换期是其高峰期。

儿童一年一般感冒6次~8次。其实,儿童一年感冒多少次,与其免疫力密切相关。相较于成人,儿童的身体机能尚未发育成熟,免疫力较低,感染病毒的风险较高。正常情况下,机体在环境发生变化、病菌侵袭时,会启动自身免疫应答机制,抵抗损伤机体的不良诱因。若每逢天

气变化,孩子就出现感冒等,则提示孩子的免疫力处于较低水平。

影响儿童免疫力的因素

1.营养不良:儿童的生长发育需要蛋白质、糖类等多种能源物质,也需要锌、铁、钙等多种微量元素。充足的营养供给可促进儿童身体发育,帮助其建立完善的免疫调节系统。若喂养不当或过度饮食,会影响孩子的胃肠道对营养物质的吸收、利用,降低机体免疫力。

2.生活习惯:儿童免疫力的建立是在不断适应外界环境的过程中实现的,缺乏运动、睡眠时间不足等会降低儿童的适应能力。

孩子感冒了,该怎么办

1.轻度症状:若孩子仅出现

流鼻涕、打喷嚏等轻微症状,未出现或轻微发热,可服用解热镇痛类的非处方药物,如双黄连等,同时督促孩子增加日常饮水量,适当进行室内活动。

2.中度症状:若孩子不仅存在轻度症状,还伴有持续性咳嗽、发热等,需要尽快就诊,在医生的指导下进行药物治疗。

如何提高儿童的免疫力

1.提供均衡饮食:儿童在成长过程需要多种营养物质、能量物质及微量元素等,营养均衡是儿童生长发育的基础。儿童的日常饮食要多样化,需要有奶、蛋、肉、蔬菜、水果、粗粮等。若孩子存在挑食的情况,家长可调整烹饪方式,做到少量多样、营养均衡;若孩子出现生长发育迟缓、面黄肌瘦、贫血等异常发育症状,可能与缺乏某些微量元素

有关,需要及时到医院就诊。家长要遵医嘱给予孩子营养补充剂。

2.增加室外活动:儿童多晒太阳可促进钙质吸收,有助于骨骼发育;适当运动可充分锻炼孩子的心肺功能。每日1小时以上的室外活动,对孩子的视力、身体发育等均具有积极作用,进而提高孩子的免疫力。父母要在保证安全的情况下,陪孩子多样化开展室外活动。

3.保证充足的睡眠时间:在睡眠状态下,人的身体可以得到足够的放松和休息,为第二天提供充沛的精力和能量。不同年龄段的儿童所需睡眠时间要保证11小时~14小时睡眠时间;3岁~5岁的儿童每日需要保证10小时~13小时睡眠时间;6

岁~13岁儿童需要保证9小时~11小时睡眠时间。孩子不仅需要充足的睡眠时间,还需要睡眠深度。在深睡眠状态下,体会分泌多种免疫物质,通过自我调节完成机体的自我修复。父母可为孩子制定起居表,固定孩子的起床时间与睡觉时间,同时为孩子提供安静、舒适的睡眠环境,保证孩子的睡眠时间与睡眠质量。

4.帮助孩子养成健康的卫生习惯:父母需要用语言告知孩子健康生活习惯的重要性,提醒孩子饭前便后洗手、早起睡前刷牙、勤洗澡、定期更换衣物等,并言传身教,和孩子一起完成以上行为。长此以往,就可以帮助孩子养成健康的卫生习惯。

(作者供职于河南省第二人民医院儿一科)

中医治疗癫痫

□白晓辉

癫痫又称羊角风、羊痫风,指慢性反复发作的短暂脑功能失调综合征。该病的发病原因较复杂,主要受家族遗传、代谢性疾病、全身性或系统性疾病等因素影响,会导致患者的大脑出现集中性损伤,进而使患者记忆力下降、智力低下。另外,癫痫还会导致患者在任何地点或时间突然发病,出现抑制性神经递质不足,进而危害患者的认知行为,严重影响患者的心理健康和生活质量。

癫痫的病因

中医认为,癫痫属于痫病、羊痫风范畴,其病灶关键在脑,同时还会危害心脏、肾脏、肝、脾等部位,病理的本质为本虚标实,以精气虚损为根本,以痰瘀阻滞为标,

癫痫的中医治疗

1.中药方剂

(1)肝风痰浊型:治疗主要以涤痰息风为主。推荐方剂为定痫丸加减:黄芪、当归、天麻、川贝母、胆南星、半夏、川芎、血参根、山参、沿阶草、石菖蒲、

远志、橘皮、茯苓、全蝎、白僵蚕、甘草,400毫升/剂,1剂/天,2次/天。推荐方剂为龙胆泻肝汤联合涤痰汤:胆南星、制半夏、竹茹、陈皮、茯苓、石菖蒲、枳实、龙胆草、栀子、黄芩、泽泻、车前子、生地、当归,400毫升/剂,1剂/天,2次/天。

(2)肝肾阴虚型:治疗主要以补益肝肾为主。推荐方剂为左归丸加减:熟地黄、山药、杜仲、枸杞、金毛狗脊、山茱萸、菟丝子、淫羊藿、鹿角胶、白牛膝,400毫升/剂,1剂/天,2次/天。

(3)瘀阻脑络型:治疗主要以活血化痰、息风通络为主。推荐方剂为通窍活血汤加减:红芍药、川芎、扁桃仁、大枣、红花、蜈蚣、土鳖虫、老葱、鲜生姜,用250毫

升黄酒将上述药物煎煮至150毫升,睡前服用。

2.针灸

(1)体针治疗:以主穴为主,每次酌情选择4个~6个穴位。背上使用0.6寸(同身寸)~1.5寸芒针,顺着督脉透刺。进针后,以中等频率(120次/分钟)捻转1分钟;额三针为眉冲穴顺膀胱经针刺两次。以此线为底,选取等腰三角形大小,在顶端顺着督脉进针。若患者为邪实,则使用泻法进针;若患者为体虚,则使用补法进针。注意停针15分钟,留针15分钟,1次/天,或每隔1天1次。

(2)头针治疗:针刺后使用治疗仪,用低频脉冲电刺激半小时。治疗需要以麻感传达到前额为宜,也可在脑电图提示的病变

处进行通电治疗,每隔1天进行1次。

3.推拿

对于癫痫患儿,在进行中药治疗的基础上,可进行推拿辅助治疗。

(1)脾土穴:位于拇指指腹,操作方式为顺时针按摩。

(2)肾水穴:位于小指指腹,操作方式为顺时针按摩。

(3)肝木穴:位于食指指腹,操作方式为向指根直推。

(4)心火穴:位于中指指腹,操作方式为向指根直推。

对上述穴位按摩200次~300次,3次/天,轻重程度要适宜,6个月为1个疗程。

(作者供职于巩义市人民医院神经内科)

腹部超声是检查身体内脏的一种常用手段,可以诊断肿瘤、内脏、器官受压等情况,防止患者的病情进一步恶化。但是,部分患者对腹部超声检查并不了解,不知道检查流程及注意事项。他们认为,医生让他们进行超声检查,就是他们出现了重大疾病,往往坐立不安。下面,我简单介绍一下关于腹部超声检查的知识。

腹部超声检查的意义

进行腹部超声检查,能了解肝、胆、脾、肾等部位的状况及其各种功能变化。若出现病变,则可及时发现并进行治疗,避免对机体造成危害。

超声检查的原理

超声检查是利用人体对超声波的反射进行观察,将弱超声波照射到人体上,对组织的反射波进行图像化处理,声像图能间接反映人体某部位各层组织的结构。

腹部超声检查的优势

腹部超声检查有助于诊断腹部疾病,具有无创、快捷等优势,可以清楚地显示体内结构,可对病变进行准确定位,便于医生多方位、多角度观察患者的病变,并且能准确反映患者病情的轻重和变化。

检查前的注意事项

检查前,患者需要空腹8小时~12小时,禁食禁水。部分患者体内有大量积气,即使禁食禁水,也会对检查结果造成影响。因此,这类患者需要在检查前1天~2天服用消胀片,消除积气。

具体检查的器官

腹部超声检查,主要检查患者的实质脏器,主要为肝、肾、脾等器官及胆囊等部位。

检查前的准备

对患者的膀胱、输尿管、子宫附件、前列腺等部位进行检查,需要患者在检查前2小时大量饮水,保证膀胱充盈。

腹部超声检查是否有疼痛感

腹部超声检查是利用弱超声波直接对人体进行照射,因此对患者无损害,患者也不会感到明显疼痛。

腹部超声检查什么

腹部超声检查是为了检查身体是否健康,减少疾病对身体造成的损害。可检查肝、肾、脾等是否有结石、占位性病变等。在妇产科,可检查子宫、卵巢的情况;对孕妇还可结合检查结果,确认胎儿的形状、位置等。

对各个部位分别检查什么

- 1.检查肝的情况,确认是否有肝囊肿、肝硬化、脂肪肝等。
- 2.检查脾的情况,确认是否有脾肿大、肿瘤。
- 3.检查肾的情况,确认是否有肾结石、肾缺失。
- 4.检查输尿管内部的情况,确认是否有输尿管结石、堵塞。
- 5.检查胰腺的情况,确认是否有胰腺癌、胰腺炎。
- 6.检查子宫的情况,确认是否有子宫肌瘤、子宫肿大、子宫内膜炎;对孕妇,可检查胎儿的发育情况、位置。

检查时的衣着

患者在检查时尽量选择宽松的衣物,便于检查。若儿童无法配合检查,可使用镇静剂让患儿安静下来再检查。孕妇由于行动不便,应穿着舒适度较高及容易穿脱的裤子。

(作者供职于嵩县中医院超声科)

中医治疗糖尿病

□崔松丽

糖尿病是一组由胰岛素分泌和作用缺陷导致的碳水化合物、脂肪、蛋白质等代谢紊乱,以长期高血糖为主要表现的代谢性疾病。糖尿病的典型症状为“三多一少”,即多尿、多饮、多食、体重下降。糖尿病是极其复杂的疾病,其危害主要来自并发症。血糖升高可以损害全身,没有任何一个地方不受影响。在糖尿病晚期,受累的器官会出现功能衰竭。

在我们国家,对糖尿病进行中医治疗已经有几千年的历史了。临床实践证明,中医治疗可以很好地缓解糖尿病的一些症状,减少并发症。在糖尿病早期和中期,进行中药干预,可以降低患者的血糖水平,从而稳定血糖。

中医治疗糖尿病的优势

中医治疗糖尿病,主要针对糖尿病并发症。这种治疗

方式可以保证治疗效果的稳定性,同时减少不良反应的发生,改善患者体质;同时,能减轻胰岛素抵抗,调整机体的免疫状态。中医在糖尿病治疗方面有很大优势,特别是对糖尿病并发症。

西医和中医在糖尿病的治疗方面各有各的优点。我们可以根据它们的优点进行选择。对糖尿病患者,控制血糖、改善症状及减少并发症很重要。

(作者供职于洛阳市孟津区妇幼保健院中西医结合内科)

的发生,大大提高患者的生活质量。

糖尿病的分型和治疗

中医对于糖尿病的辨证分型是一个逐渐认识然后再完善的过程。

中医把消渴病(中医病名)分为上消、中消、下消。上消的主要症状为渴得多、渴得快;中消的主要症状为形体消瘦、多食,但容易饥饿;下消的主要症状为尿频且尿量多。在临床上,这些症状不是完全分开的,而是同时存在的。因此,治疗时,要将这些症状兼顾到。根据经验,在临床上,中医结合现代医学理论和技术,以中医为主,中西医结合进行糖尿病治疗,效果更好。

腹部超声检查的原理及作用

□郭志荣