

# 小儿支气管炎的应对方法

□王春玲

许多家长对小儿支气管炎不够了解,不知道如何应对这种疾病。因此,家长了解小儿支气管炎的症状、病因和应对方法非常重要。本文将介绍小儿支气管炎的症状和应对方法,希望可以帮助家长更好地应对这种疾病。

## 发病原因

病毒感染是小儿支气管炎发病的重要原因之一。病毒通过呼吸道进入人体,引起呼吸道感染,使支气管黏膜水肿及黏液分泌量增多,导致支气管狭窄和阻塞。不同的病毒对呼吸道造成的损伤程度不同,有些病毒引起的支气管炎症状较轻,而有些病毒引起的支气管炎症状较

重。除此之外,细菌感染和寄生虫感染也会引起小儿支气管炎。

## 主要症状

**咳嗽** 咳嗽是小儿支气管炎的主要症状之一,呼吸道受到炎症和黏液的刺激后,对呼吸道内的神经末梢造成影响,患儿就会出现反射性的咳嗽症状。人体可以通过咳嗽来清除呼吸道内的病原体和炎症产物,以促进身体恢复健康。因此,在小儿支气管炎的治疗过程中,缓解患儿的咳嗽症状是非常重要的。

**呼吸急促** 小儿支气管炎还常常伴有呼吸急促的症状。这是由于炎症引起的,会使呼吸道狭窄,导致患儿

呼吸困难。呼吸急促症状一般在患儿运动或哭闹时发生。

**发热** 病毒性支气管炎病情较轻时,患儿体温不超过37.5摄氏度。但是,如果患儿病情较重时,体温在38摄氏度之上,甚至达到39摄氏度,同时伴有寒战、头痛、肌肉酸痛等症状。

**胸闷或胸痛** 小儿支气管炎还会导致患儿出现胸闷或胸痛症状。这是由于炎症引起的,导致呼吸道狭窄,氧气难以流通到肺部。胸闷或胸痛症状通常在患儿咳嗽或呼吸急促时出现。

## 应对方法

首先,对于病情较轻的小儿支

气管炎患儿,可以通过改变环境、注意保暖等方法进行自我管理。在日常生活中,让患儿多喝水,避免长时间待在寒冷或污染严重的环境中,保持室内通风;还要注意患儿的饮食,避免摄入辛辣、刺激性食物;同时,增加营养物质的摄入量,提高免疫力。

其次,对于治疗小儿支气管炎,使用药物是非常重要的。对于病情较重的患儿,医生会根据具体情况开具药物治疗处方。支气管扩张剂是治疗小儿支气管炎常用的药物,可以有效改善患儿呼吸急促的症状;糖皮质激素可以减轻炎症反应,缓解患儿咳嗽的症状;抗生素可以治疗细菌感染,但需要在医生的指导下使用,避免滥用。

另外,在使用药物治疗小儿支气管炎时,需要严格按照医嘱用药,避免过量用药。

最后,对于顽固性的小儿支气管炎,物理治疗也是一种有效的方法。胸部按摩、呼吸康复训练和雾化吸入等物理治疗可以促进患儿排出痰液,加强呼吸肌肉的力量,提高肺功能,从而帮助患儿缓解症状。

对于小儿支气管炎的治疗,早期干预非常重要,可以避免病情加重,以及出现并发症。除药物治疗外,家长也可以帮助患儿采取自我管理措施,例如改变环境、注意保暖等。

(作者供职于登封市人民医院儿科)

眼睛是“心灵之窗”,拥有一双健康明亮的眼睛是青少年面向未来、适应工作和提高生活质量的重要基础。青少年近视防控刻不容缓,关爱视觉健康,呵护“心灵之窗”!

近视是屈光不正的一种。当眼睛在放松状态下,平行光线进入眼内,其聚焦在视网膜之前,导致视网膜上不能形成清晰的图像,称为近视。根据近视度数可以将近视分为三类:轻度近视(小于等于300度)、中度近视(300度~600度)、高度近视(大于600度)。

## 近视的原因

近视形成的原因非常复杂,除了遗传因素外,不良的用眼习惯和不良用眼环境对近视的发生发展起了主要作用。目前,青少年普遍存在户外活动少、视觉环境不良、学习负担重、用眼习惯差、使用电子产品时间长等问题,导致青少年近视问题越发严重,呈现出低龄化、重度化、发展快、程度深的趋势。

□李秋红

## 如何预防近视

第一,保护视力,一定要从小做起。

儿童时期是视觉发育的关键阶段。近视出现得越早,进展就越快,后期就越容易发展成高度近视,而高度近视并发症是低视力和致盲的重要因素。早发现、早干预,是防止青少年近视度数增加的关键。建议儿童从3岁起定期检查视力屈光状态,并建立健康档案,及时发现眼健康问题,尽早进行干预。

第二,每天需要2小时户外活动。沐浴在阳光下是预防近视最经济、有效的办法。青少年应多在户外活动,可以走上学和放学,增加课间、午间的户外活动时间,以及在周末和假期多安排一些户外活动,都是保护视力的好方法。青少年每天户外活动时间建议不少于2小时。

第三,养成良好的用眼习惯。青少年在读书写字时,要做到“三个一”,即眼睛离书本一尺(1尺=0.333米)、胸口离桌沿一拳,握笔的手指离笔尖一寸(同身寸);同时,还应做到不在走路时、吃饭时、卧床时、晃动的车厢及光线昏暗或阳光直射下看书。

青少年应尽量避免不必要的视屏机会,比如看电视和手机等,如果必须视屏,应选取屏幕大、分辨率高的屏幕。教师使用电子屏幕开展教学时间累计不能超过教学总时长的30%。青少年在看电视时,距离应不小于屏幕对角线的4倍,看电脑时距离不小于50厘米,看手机时距离不小于33厘米。

近视不是小问题,不仅会影响学习,还会影响心理健康。保护青少年视力,从小事做起,不可大意。

(作者供职于濮阳市安阳地区医院口腔科)

# 青少年怎样保护视力

## 如何预防妇科疾病

□吴秋静

## 合理饮食

非常重要。建议女性勤洗澡,勤洗双手,避免用手触摸眼睛,口鼻等容易被感染的部位。在公共场所,女性应避免使用他人用过的毛巾、衣物等用品。

## 注意性生活卫生

性生活是常见的感染途径之一。因此,保持性生活卫生,也是预防妇科疾病的重要措施之一。在日常生活中,女性应该使用安全套来避免性传播疾病;同时,建议在每次性行为前后都要清洗外阴,避免感染。

## 定期体检

定期进行妇科检查是预防妇科疾病的关键措施之一。定期体检可

以帮助女性尽早发现潜在的妇科疾病,从而可以及时进行治疗。建议女性每年进行一次妇科检查,以了解自己身体的健康状况。妇科检查包括子宫B超检查、乳腺B超检查等,这些检查可以帮助女性了解身体是否出现问题。

其次,女性应通过均衡饮食和适量运动控制荷尔蒙水平。在饮食上,女性应摄入足够的蛋白质、脂肪和碳水化合物。保持心情愉快,女性应该注意避免过度疲劳和压力过大。高强度的工作和精神压力过大会降低女性身体的免疫力,增加感染的风险。因此,女性需要保证充足的休息时间,保持心情愉快,才能拥有健康的身体。

总之,在日常生活中,女性积极预防妇科疾病很重要。女性如果发现自己有妇科疾病的早期症状,要及时到医院就诊。

(作者供职于中山市南朗医院妇产科)

以帮助女性尽早发现潜在的妇科疾病,从而可以及时进行治疗。建议女性每年进行一次妇科检查,以了解自己身体的健康状况。妇科检查包括子宫B超检查、乳腺B超检查等,这些检查可以帮助女性了解身体是否出现问题。

其次,女性应通过均衡饮食和适量运动控制荷尔蒙水平。在饮食上,女性应摄入足够的蛋白质、脂肪和碳水化合物。保持心情愉快,女性应该注意避免过度疲劳和压力过大。高强度的工作和精神压力过大会降低女性身体的免疫力,增加感染的风险。因此,女性需要保证充足的休息时间,保持心情愉快,才能拥有健康的身体。

总之,在日常生活中,女性积极预防妇科疾病很重要。女性如果发现自己有妇科疾病的早期症状,要及时到医院就诊。

(作者供职于中山市南朗医院妇产科)

## 新生儿败血症的症状及预防

□李欣

由于新生儿败血症的早期症状不典型,缺乏特异性,很容易被家长忽视,难以在发病的“第一时间”进行治疗。新生儿败血症属于严重的感染性疾病,主要发生于新生儿时期。该病进展较快,因此家长一定要提高警惕。

## 发病原因

**分娩前宫内感染** 当产妇存在感染的情况时,若胎膜未早破或者羊水没有被污染,大量细菌会通过血液感染胎儿;一旦羊水和胎膜都受到污染,细菌就会直接感染胎儿。

**分娩时产道感染** 在分娩过程中,产妇若存在产程延长或难产、胎膜早破等情况,细菌就会沿着产道进入羊膜腔内,导致胎儿出现肺炎、中耳炎及肠道炎等疾病。病情严重时,甚至会导致胎儿出现败血症。

**产后感染** 这是导致新生儿败血症较常见的原因之一。细菌经过皮肤黏膜、呼吸道、消化道等部位感染新生儿,以脐部感染较为多见。另外,新生儿使用了消毒不合格的雾化器、吸痰器、呼吸机造成医源性感染,主要为金黄色葡萄球菌感染和大肠埃希菌感染。

## 主要症状

为了让患儿及时得到正确的诊断和治疗,早期识别新生儿败血症的症状显得尤为重要。如果发现患

儿出现以下几种症状,一定要及时带孩子到医院就诊。

**吃奶量减少及吸吮无力** 患儿吃奶量明显减少,吸吮时间短且无力,吃奶时容易呛奶。

**哭声像“小猫叫”** 败血症患儿的哭声比较低微,也不经常哭,往往哭几声就没有声音了。

**体温较低及手脚发凉** 败血症患儿经常会出现低体温现象,体温甚至不超过35摄氏度,并且患儿的手脚十分冰凉。

**肢体软弱且不好动** 败血症患

儿精神状态比较安静,并且四肢软弱,没有明显的屈伸反应,不会紧紧抓住家长的手。

**反应迟钝及精神低迷** 在受到外界的干扰时,败血症患儿的反应比较迟钝,不能做出正常的反应,会表现出淡漠甚至昏昏欲睡。

**反复黄疸** 新生儿出生后,大多数会出现生理性的黄疸现象,一般短时间内就可消散;但是败血症患儿的黄疸不仅不会随着时间消退,还会愈加严重。

**身体发育缓慢** 败血症患儿的

体重会不断下降,出现体重不增长的情况。

此外,病情严重的败血症患儿还会出现中毒性肠麻痹,表现为腹胀、肠鸣音减低,发生弥漫性血管内凝血、呕血、便血及肺出血等。

## 如何预防

在日常生活中,家长应避免让新生儿接触感冒患者。新生儿的皮肤屏障较为脆弱,皮肤黏膜损伤部位容易感染败血症。因此,家长要保护好新生儿的皮肤,避免发生感染或损伤。产妇有脓疮、肺炎等疾病时要及时治疗,并注意与新生儿进行隔离。提倡母乳喂养,因为母乳中含有生长因子和各种免疫抗体,有利于增强新生儿的抗病能力。

(作者供职于商丘市第一人民医院新生儿重症监护室/新生儿科)

## 肺炎患儿护理要点

□邵林竹

肺炎是儿童常见疾病之一。那么,在日常生活中,我们应该如何护理患儿呢?

## 心理护理

患儿年龄较小,生病后容易产生烦躁等情绪。吃药、吸氧、雾化等治疗,容易使患儿产生恐惧心理,家长要与患儿耐心沟通,并适当为患儿安排有趣的娱乐活动,转移患儿的注意力,促进身体恢复健康。

## 呼吸道护理

肺炎患儿有咳嗽、痰多或痰液黏稠难以咯出的情况,家长需要多给患儿翻身、拍背,帮助患儿排痰。排痰方法:空心掌,从下往上(大椎在肩胛骨下),从外往内(以脊柱为中点),利用手腕力量拍打患儿后背。

还可以使用雾化吸入的方式稀释痰液,帮助患儿将痰液排出,保持呼吸道通畅,改善通气功能。雾化吸入可以治疗支气管痉挛和呼吸道黏膜的水肿,湿化气道,稀释痰液,促进痰液排出,常用的雾化药物有布地奈德、特布他林、异丙托溴铵、盐酸氨溴索等。

肺炎还有鼻塞、流鼻涕的症状,会使患儿出现呼吸困难的情况。鼻腔分泌物较多的患儿,可使用生理盐水冲洗鼻腔,家长要及时帮助患儿清理鼻腔分泌物。

## 发热护理

高热容易引起患儿出现惊厥与抽搐。对于低热的患儿,可采用温水擦浴或退热贴等物理方式退热,不建议使用冰水或乙醇擦浴方法退热,容易诱发惊厥、酒精中毒等。体温超过

38.5摄氏度,以及有多次高热惊厥病史的患儿,可采用药物退热,常用的药物有对乙酰氨基酚和布洛芬。如果患儿服药困难,也可采用栓剂退热。

不建议患儿使用激素退热,因为激素容易遮盖病情,抑制免疫功能,加重病情。退热药物对患儿的胃肠道、肝肾功能、凝血功能有一定的副作用,因此不能长期使用。患儿高热期间,还需要注意预防高热引起的惊厥、脱水等并发症。

**生活管理** 家长要为患儿提供温度、湿度适宜的居住环境,室内经常通风;患儿要保证充足的休息,家长要帮助患儿排痰;不与其他疾病患者接触,避免交叉感染;带患儿进行适度运动,提高身体抵抗力;注意保暖,随天气变化增减衣物,注意胸部与背部保暖,避免感冒。

**饮食调理** 患儿的饮食应以清淡、易消化的食物为主,如米粥、面条、牛奶等;患儿如果有食欲不振的情况,家长应准备色香味俱全的食物,提高患儿的食欲;避免摄入油炸、寒凉、刺激食物,应多吃富含维生素的食物,如新鲜的蔬菜等;病情较重的患儿如果有进食困难的情况,可静脉给予肠外营养补充;为患儿补充水和无机盐,避免发生酸中毒、电解质紊乱的情况。

总之,家长要懂得如何护理及日常管理的方法,以帮助患儿早日恢复身体健康。

(作者供职于胶州市李哥庄镇中心卫生院)

## 孩子生长发育的几个误区

□申姗姗

春季是万物生发的季节,人体新陈代谢旺盛,尤其是生长激素分泌量增加,为正处于生长发育期的儿童创造了“黄金”条件。

那么,我们怎样才能帮助孩子抓住“黄金增长期”呢?

## 误区一:遗传决定身高。

遗传占身高决定因素的70%,营养、睡眠、运动、环境等因素则占30%。利用好遗传外的其他因素,身高较矮的父母也可以养育出身高较高的儿女。但需要注意的是,孩子身高会受内分泌系统、消化系统、呼吸系统、慢性器质性疾病等疾病的影响,这时会完全脱离遗传因素的控制。

**误区二:孩子现在个子不高不要紧,那是“晚长”。**

“晚长”在医学上称为青春期发育延迟。这样的孩子在青春期前身高正常或偏低,但到了青春期,其他

同龄人的身高持续增高,而自己由于青春期延迟,才会显得身高偏低。有一些父母也曾有“晚长”情况,大多跟当时的生活条件差、营养不良有关。现在孩子营养充足,所以很少有这种原因引起的“晚长”。

需要注意的是,如果孩子骨龄落后实际年龄2岁以上且生长激素水平正常,则可能为“晚长”或体质性青春期延迟;但如果骨龄与孩子年龄相匹配,则提示孩子不属于“晚长”。如果孩子与同龄人相比身高落后较大,应由专业医生做出判断,

切不可盲目等待。

**误区三:比同龄人长得高是好事。**

孩子比同龄人长得高,有可能不是好事。有一些孩子由于早期个头长得太快,会存在营养过剩的情况,从而加快骨龄增长,导致骨龄大于实际年龄,这样会导致孩子青春期发育提前到来。青春期发育提前前的女孩会在9~10岁来月经,月经来后身高发育就会明显缓慢,导致成年后身高反而比同龄人低。

**误区四:男孩没变声,女孩没来月经,还不算发育,不用着急。**

有很多家长错误地认为,女孩月经初潮是青春来临的标志,月经初潮会带来身高和体重的快速增长。实际上,乳腺发育是女孩青春期的标志,如果月经初潮来临,则表明已经进入青春期的中后期,是个体发育已近成熟的标志,此时身高和体重的增加会明显减缓并趋于稳定。男孩青春发育的标志比较隐蔽,如果男孩出现变声、患痤疮、长胡须或喉结等情况,提示孩

包皮过长是常见的生殖器畸形。包皮过长会导致患儿出现包皮炎、龟头炎、尿道炎等疾病,远期会影响性生活质量,甚至影响生育能力。

此外,包皮过长还容易蓄积细菌和污垢,导致不良气味和疼痛,甚至引起包皮嵌顿等情况。因此,家长要重视小儿包皮过长的问题,让患儿及时接受治疗。

## 包皮过长的定义

包皮是覆盖在阴茎头周围的一层皮肤褶皱,其主要功能是保护阴茎头免受外界的刺激和感染。

正常的包皮可以自由伸缩,便于清洁阴茎头。包皮过长是指包皮过多或无法伸展开来覆盖整个阴茎头,导致包皮紧贴阴茎头

部或过度伸展而无法收缩,从而影响阴茎的正常功能。

包皮过长会导致阴茎头垢、感染、炎症、疼痛、排尿不畅等问题,甚至远期会影响性生活质量。其主要表现形式包括包皮不能完全缩回、阴茎头红肿疼痛、包皮口过小、龟头裸露不适等。

## 不治疗的后果

**尿路感染** 包皮过长会导致尿道口不能充分暴露,残留的尿液容易滋生细菌,导致尿路感染。

**尿痛** 包皮过长引起的尿路感染,会导致尿痛等不适症状。

**包皮炎** 包皮过长使包皮内部较为潮湿,容易引发细菌感染,导致包皮炎。

**包皮茎** 包皮炎、瘢痕等情况,会导致包皮部分组织纤维化、增厚,从而导致包茎。

**尿道口狭窄** 包皮炎反复发作,会形成包皮口瘢痕性挛缩,并且伴有尿道口狭窄症状。

如果出现上述问题,患儿应该及时到医院就诊。

## 小儿包皮过长需要手术吗

□姚丹丹

## 哪些情况需要手术治疗

1.包皮过长伴有包皮口纤维性狭窄或炎症反复发作症状。

2.包皮过长伴随包皮嵌顿、龟头炎反复发作等情况。

3.包皮过长伴随尿路感染、膀胱尿管反流及尿道下裂等泌尿系统疾病。

需要注意的是,不是所有包皮过长的患儿都需要进行手术治疗,如果没有上述症状,可以采取观察等非手术治疗的方法。手术治疗