

# 宝宝鼻塞怎么办

□于瑞峰

鼻塞在生活中很常见,但对于宝宝来说却十分痛苦,因为他们还不会通过口鼻呼吸来缓解这种不适感。而看到宝宝因为鼻塞而难受,父母的心情也会跟着变得焦虑和不安。本文将为大家介绍宝宝鼻塞的原因及如何缓解宝宝的不适。

## 鼻塞的原因

鼻塞是婴幼儿时期常见的症状之一。鼻子是呼吸道的一部分,当鼻子出现问题时,就会对宝宝的呼吸产生影响,引起不适和疼痛。那么,宝宝鼻塞的原因有哪些呢?

**感冒** 感冒是由病毒感染引起的呼吸道疾病。宝宝感冒后,鼻黏膜会肿胀并分泌大量黏液,

导致鼻塞现象。

**过敏** 宝宝可能对某些物质过敏,如花粉、宠物皮屑、尘螨等,当宝宝接触到过敏原时,会引起鼻腔黏膜肿胀,分泌大量黏液,导致鼻塞。

**鼻窦炎** 鼻窦炎是指鼻窦黏膜发生炎症,引起鼻塞、流涕、头痛等症状,常见于宝宝在感冒或鼻炎发作时。

**鼻息肉** 鼻息肉是指鼻腔黏膜上长出的肿瘤样物质,当它生长到一定大小时,会阻塞宝宝的鼻腔,导致鼻塞。

## 鼻塞对宝宝的影响

除了影响睡眠和饮食,鼻塞还可能对宝宝的健康造成其他不良影响。比如宝宝鼻塞会影响呼

吸。当鼻塞时,宝宝只能通过嘴巴呼吸,这会导致口腔干燥和喉咙疼痛,并可能使宝宝发生呼吸道感染。鼻塞还会影响听力,由于人体鼻咽管与耳朵相连,当宝宝鼻塞时,鼻咽管可能会受阻,导致耳朵压力发生变化,从而影响听力。此外,鼻塞还可能引起其他问题,如头痛、面部压力和口味变化等。

## 鼻塞的缓解方法

**使用儿童专用滴鼻剂** 使用儿童专用滴鼻剂是缓解宝宝鼻塞的常见方法之一,这些滴鼻剂通常含有生理盐水或去污剂等成分,能够帮助宝宝清洁鼻腔,减轻鼻塞症状。但需要注意的是,滴鼻剂的使用也有一些注意事项。

第一,不宜长期使用,过度依赖滴鼻剂会导致鼻腔黏膜受到刺激和损伤,增加感染的风险。第二,使用滴鼻剂时需要遵守剂量和使用频率的规定,不宜滥用。对于特殊人群,如孕妇、哺乳期妇女、幼儿等,应该在医生的指导下使用。

**湿毛巾敷鼻** 当宝宝鼻塞时,鼻腔黏膜会变得干燥,从而导致更多分泌物的积累。将湿毛巾敷在宝宝的鼻子上可以帮助其保持鼻腔内的湿度,从而减轻鼻塞的症状。这种方法操作起来也很简单,家长可以先将毛巾用温水浸湿后拧干,然后将其放在宝宝的鼻子上,让宝宝轻轻吸气即可。需要注意的是,湿毛巾不要过于湿润,以免水流到宝宝的口腔或者气管引起不适。此外,

湿毛巾也需要及时更换,以免滋生细菌。

**促进宝宝饮食** 宝宝鼻塞时,可能会影响他们的食欲,但是适当的食物可以促进鼻腔黏膜的分泌,减少鼻塞症状,鸡汤、酸奶、姜汤等都是不错的选择。

## 总结

引起宝宝鼻塞的原因有很多种,包括感冒、过敏、鼻窦炎、鼻息肉、异物等。当宝宝出现鼻塞症状时,家长应该及时带宝宝就医,找到原因并采取合理的治疗方法。在缓解宝宝鼻塞症状的同时也要注意预防感冒和过敏等疾病的发生。

(作者供职于登封市人民医院儿科)

# 新生儿疾病筛查很重要

□吴立华

# 你了解乳腺癌吗

□黄思远

对于女性而言,听到乳腺癌的第一反应就是恐惧,因为这种疾病不仅发病率高,而且治疗过程痛苦。在生活中,很多人对乳腺癌的风险因素、治疗方法以及预防措施却不了解,接下来详细地给大家介绍一下。

## 风险因素

年龄是乳腺癌发病的主要风险因素之一,年龄越大,患这种癌症的风险也随之增加,特别是50岁以后的女性,患这种癌症的概率会比其他人高。

另一个风险因素就是遗传。研究发现,人体中的基因如果发生突变,那么患乳腺癌的风险也会随之上升。其中,最广为人知的是BRCA1(乳腺癌1号基因)和BRCA2(乳腺癌2号基因)的突变,这两个基因编码蛋白质,有助于维护基因组稳定性,而当它们发生突变时,就会失去其正常功能。

当然,女性的生殖健康情况与乳腺癌的发病率之间也是息息相关的,如果在12岁之前就开始了月经,那么患这种癌症的风险也会大大增加。

对于没有生育过的女性来说,第一次生孩子的时候年龄在30岁以上,那么,患乳腺癌的风险也会大大增加。其他的危险因素包括不健康的生活方式,如酗酒、吸烟,体重超标,长期接受一些激素替代疗法,或本身患有一些乳腺方面的疾病等,也会大大增加患乳腺癌的概率。

## 治疗方法

一般而言,治疗方案需要根据患者的具体情况而定,包括肿瘤类型、肿瘤大小和位置、病期、年龄、身体状况等因素。

**手术治疗** 通常会切除肿瘤及其周围组织,这样能够减少肿瘤扩散的风险。当肿瘤尚未扩散时,这是一个可行的选择。

**放疗** 这种方法可以有效地破坏癌细胞,使肿瘤缩小。一般将放疗与手术治疗联合使用,以达到术前缩小肿瘤、术后杀死残留细胞的目的。

**化疗** 即通过全身或局部使用化学药物来杀灭肿瘤细胞。这种方法可以阻碍癌细胞的生长,但也会影响健康的细胞,常见副作用包括掉头发、食欲减退、呕吐和感染。对于部分患者来说,放疗可以在手术前或手术后进行。

**靶向治疗** 即使用靶向药物来消灭肿瘤。这种药物通常能够对肿瘤细胞起特异性作用,而不对正常细胞造成太大的伤害,因此,靶向治疗也是目前比较受欢迎的治疗方式。

## 预防方法

**定期进行自我检查** 对女性来说,了解自己的乳房外观、形状、大小、质地,以及乳头的状态,对于发现异常变化来说很有帮助。建议在每次月经后7天~10天进行一次自我检查,这个时候乳房最柔软,易于触摸和检测。

**用手指检查乳房** 轻轻地按压乳房和乳头,检查是否有肿块、硬块、凹陷或液体分泌等情况。如果发现乳房疼痛、乳头分泌物、皮肤变化、红肿、肿块、硬块等症状,应及时就医。

**定期进行体检** 每年至少进行一次全面的乳腺检查,建议从40岁开始进行乳腺X线摄影检查(即乳腺钼靶检查)。

**健康生活** 日常生活中要少吃高脂肪、高胆固醇、高热量的食物,少吃快餐,有时间的话最好自己做做饭。不要久坐不动,要坚持锻炼,增强免疫力,避免经常生气、熬夜、抽烟等不良习惯。

(作者供职于郑州大学第一附属医院肿瘤内科)

# 聊一聊胎盘超声分级

□张凡

孕妈妈们在做孕期超声检查的时候,经常会向这样的问题:“我的胎盘成熟了吗?”“我的胎盘几级了?能生了吗?”“我的胎盘钙化很明显,会不会早产啊?”“胎盘都钙化了,还能补钙吗?”今天咱们就来聊一聊关于孕期胎盘成熟度那些事儿。

## 胎盘有哪些功能?

胎盘是胎儿与母体之间物质交换的重要器官,包括气体交换、营养输送、代谢物的排泄,胎儿依靠胎盘从母体获取营养,并将自己的代谢物经胎盘排出;胎盘能合成多种激素、酶和细胞因子等,对维持正常妊娠起着重要作用;胎盘有免疫的功能,为了不让母体将胎儿当作异物被排出,胎盘会分解一些物质,让母体的自然免疫力降低,让胎儿稳

定在子宫里;胎盘屏障有一定防御功能,虽然作用有限,但还是能避免胎儿受到一部分细菌、病毒或药物的影响。

## 超声是如何评价胎盘的?

随着孕周的增长,胎盘也会遵循着由形成到生长再到成熟的规律。为了方便超声评估,就有了胎盘分级的方法,即根据妊娠各时期胎盘绒毛膜板、胎盘实质及基底板的回声和形态以及钙化和纤维化的不同程度,把胎盘分为4级,即0级、Ⅰ级、Ⅱ级、Ⅲ级,级数越高,钙化和纤维化程度也越明显。

## 胎盘超声分级越高功能越差吗?

答案当然是否定的。胎盘的超声分级并不能与它的功能完全划等号,0级胎盘一般出现在孕28周前;Ⅰ级胎盘一般出现在

孕18周~29周;Ⅱ级胎盘一般出现在孕28周~39周;Ⅲ级胎盘一般出现在孕35周~41周。相同的孕周也可能出现不同的胎盘成熟度,而且胎盘分级的判定具有一定主观性。由于每位医生的主观判断和所使用的机器设备不同,所报告的胎盘功能也会有所出入,因此,只要胎盘成熟度与所在孕周相匹配,且不影响胎儿的正常发育,我们就可以认为它正常。当然,胎盘功能会随着孕周的增加和胎儿的成熟而有所下降,相应的超声分级也会随之升高,但胎盘功能的评价并不能只靠单一的超声检查,而是应该结合胎儿的自身发育情况以及一些生化指标的检测来综合判断,比如:羊水的多少、胎心监护情况、孕妇血清胎盘催乳素

值测定等。另外,胎盘成熟度除了与孕周相关,还与糖尿病、子痫前期、感染、辅助生殖技术等因素有关。

## 胎盘超声分级影响产期吗?

胎盘超声分级是对胎盘成熟度的一种描述,但是胎盘成熟几级与何时分娩之间没有必然关系。一般足月妊娠胎盘成熟度能够达到Ⅲ级,但并不是必须达到,Ⅰ级和Ⅱ级胎盘也能够正常分娩。产前期主要由孕妈妈的末次月经推算获得,或由胎儿在宫内的生长发育情况决定。如果胎儿生长发育及宫内环境良好,即使胎盘达到了Ⅲ级也可以再密切观察,在保证胎盘功能的前提下等到足月再分娩。如果胎儿已经发育成熟达到分娩条件,或由于各种原因导致胎儿不

适合在宫内继续妊娠的情况下,即使胎盘成熟度未达到Ⅲ级也可娩出。

## 胎盘成熟度Ⅲ级还能补钙吗?

胎盘成熟度越高,超声提示其出现的钙化会越明显,由最初的点状钙化,发展到线状或片状钙化,此时孕妈妈们可能会担心是不是补钙多了才导致胎盘老化?其实,正常的补钙并不会影响胎盘的功能,与胎盘钙化也没有直接关系,是否需要补钙,应该咨询医生,根据自身的情况而定,如果孕妈妈确实存在钙缺乏的症状,但却单纯地因为胎盘钙化而停止补钙,反而会影响胎儿的生长发育。

(作者供职于河南省第二人民医院超声科)

孩子感冒是让许多家长感到烦恼的事情。特别是对于年龄较小的儿童来说,由于他们的免疫系统尚未发育完全,感冒可能会更加频繁。因此,作为家长,我们需要时刻关注孩子的身体状况,及时采取措施帮助孩子缓解感冒症状,防止病情恶化。那么,当孩子感冒时,我们应该注意哪些问题呢?

## 注意孩子的症状

首先,孩子感冒时最常见的全身症状之一是发热。这是因为感冒病毒进入孩子体内后,免疫系统会释放一些物质来对抗病毒,这些物质会引起体温升高,导致发热。一般来说,孩子的正常体温应该在36.5摄氏度~37.5摄氏度,当孩子体温超过38摄氏度时就属于发热了。

其次,孩子感冒时常常会出现喉咙痛、头痛、肌肉酸痛等症状。这是因为感冒时,病毒会引起免疫系统的反应从而导致全身炎症反应。此外,孩子感冒还可能

出现咳嗽、流鼻涕等上呼吸道症状。再次,孩子感冒时还需要注意一些其他症状,如食欲不振、乏力等。这些症状都可能影响孩子的健康和生活质量,因此,家长需要密切观察孩子的全身症状,并及时采取相应的护理措施和医疗干预。

## 注意孩子的饮食

孩子在感冒期间可能会流失大量的水分,因此,要确保孩子摄入充足的水分。除了给孩子多喝水以外,还可以喝果汁、酸奶等清淡易消化的饮品。

孩子在感冒时,消化功能可能会减弱,要选择易消化的食物,如稀饭、面条等。同时,避免油炸、辛辣等食品,以免刺激胃肠道。

注意增加维生素的摄入量。孩子在感冒期间,身体需要更多的维生素来增强免疫力,家长应该多准备些富含维生素的食物,如水果、蔬菜、牛奶、豆类等。

此外,家长还应避免让孩子摄入过多的糖分和咖啡因,这些物质可能会削弱孩子的免疫力,同时要注意孩子的食欲和消化情况,适量增减饮水量。

## 注意孩子的休息

孩子感冒时,家长不仅要关注孩子的饮食和药物治疗,还应该注意孩子的作息,具体来说有以下几点:

**减少体力活动** 让孩子静静地坐着或躺着,避免过度活动,这可以减少孩子消耗更多的能量,让身体更好地抵抗病毒。

**保证充足的睡眠** 睡眠是身体恢复和增强免疫力的重要途径。为了确保孩子有足够的睡眠,家长应该为孩子安排规律的睡眠时间,并让孩子提供安静、舒适的睡眠环境。

**避免过度疲劳** 当孩子感冒时,身体处于应激状态,需要更多的能量来应对病毒。家长应该减少孩子的课外活动和玩耍时间,让孩子有足够的休息时间休息和恢复。

**注意孩子的情绪** 感冒不仅会影响孩子的身体,也会影响孩子的情绪。在家长的关爱和鼓励下,孩子的情绪会更加稳定和愉悦,从而加快身体的恢复。

## 总结

当孩子感冒时,家长需要注意孩子的护理、饮食和休息等,及时采取措施缓解孩子的症状。但请注意,如果孩子病情加重或出现严重的并发症,一定要及时就医。

(作者供职于登封市人民医院儿科)

# 产妇护理要点 都有啥

□刘欣

孕妇从生完宝宝到全身各器官(除乳腺外)恢复至正常状态,这个过程需要大约6周的时间,医学上将这段时间称为产褥期。

从怀孕到生产,女性的身体发生了很大的变化,尤其是生殖系统以及乳房的变化最为明显。宝宝虽然降生了,但妈妈的身体还要经过一段时间才能复原。传统的“坐月子”时间为1个月,而科学的“坐月子”时间应该与产褥期一致,为6周,即42天。这个时期,产妇会发生一系列生理和心理变化,既要积极恢复身体健康,还要应对新生儿的喂养和护理,因此,掌握基本的产后保健常识就显得非常重要。那么,“坐月子”都需要注意哪些方面呢?

## 及时排便、排尿

自然分娩后,一般鼓励产妇4小时内自行排尿一次,以免尿潴留和尿不尽引发尿路感染。剖宫产后,鼓励产妇6小时~8小时内自行排尿。

产妇产后,因卧床休息时间较长,食物缺乏膳食纤维,肠蠕动减弱,使腹肌盆底肌张力降低,容易发生便秘。应鼓励产妇多吃蔬菜,及早下床活动。

## 重视盆底肌康复

盆底肌康复的最佳时间是产后3个月内。产后42天复查时,应在医院进行常规的盆底肌评估。根据评估结果,在医生指导下进行康复训练。盆底功能锻炼可有效预防妊娠期和产后阶段脏器脱垂和尿失禁的发生。

## 注意调整心态

产后,很多产妇因身份的转换而引起的情绪波动较大,加上没有充分的休息时间,经常会出现烦躁、紧张、沉默、消极情绪,甚至发生产后抑郁。这时,产妇要学会调节自己的情绪,多倾诉,不能自我封闭,这也是产后护理容易忽略的要点。

总之,产后护理对于产妇的身心恢复是非常重要的,家人要给予足够的重视,帮助产妇早日恢复健康。

(作者供职于山东省聊城市莘县中医医院妇产科)

# 孩子感冒后的注意事项

□白亚铂

孩子感冒时,家长不仅要关注孩子的饮食和药物治疗,还应该注意孩子的作息,具体来说有以下几点:  
**减少体力活动** 让孩子静静地坐着或躺着,避免过度活动,这可以减少孩子消耗更多的能量,让身体更好地抵抗病毒。  
**保证充足的睡眠** 睡眠是身体恢复和增强免疫力的重要途径。为了确保孩子有足够的睡眠,家长应该为孩子安排规律的睡眠时间,并让孩子提供安静、舒适的睡眠环境。  
**避免过度疲劳** 当孩子感冒时,身体处于应激状态,需要更多的能量来应对病毒。家长应该减少孩子的课外活动和玩耍时间,让孩子有足够的休息时间休息和恢复。  
**注意孩子的情绪** 感冒不仅会影响孩子的身体,也会影响孩子的情绪。在家长的关爱和鼓励下,孩子的情绪会更加稳定和愉悦,从而加快身体的恢复。