

儿童腹痛怎样护理

□李娜娜

腹痛是生活中较常见的一种症状,很多疾病都可以引起腹痛症状。若儿童出现腹痛症状,建议家长先带患儿到医院就诊,确定腹痛的病因,再根据病因进行相应的护理。常见的导致儿童腹痛的病因有胃肠生长痛、消化不良、便秘、肠道蛔虫症、肠套叠、肠扭转等,不同病因导致的腹痛表现各不相同,家长要学会辨别患儿腹痛的病因。

胃肠生长痛 胃肠生长痛没有规律,通常反复发作,并且每次疼痛发作的时间较短,疼痛部位以脐周为主,疼痛程度不一致。病情较轻者,仅腹部有不适感;病情重者,可能表现为肠绞痛,出现疼痛难忍、

面色发青或发白,甚至恶心、呕吐等症状。儿童胃肠生长痛一般不需要特别治疗,属于正常的生理现象;在疼痛症状严重时,适当热敷或按摩腹部,可以帮助患儿缓解疼痛。

消化不良 主要表现为腹泻,大便次数一天内5次~10次,大便中含少量水分及奶块;同时,存在饮食量减少、腹胀、肠鸣音亢进、呕吐等情况,有时会有腹痛等症状。此时,家长应该帮助患儿养成良好的饮食习惯,避免暴饮暴食等不良饮食习惯;吃饭定时定量,少吃零食等不容易消化的食物;培养患儿吃饭的兴趣,必要时可以给予患儿

抑制胃酸分泌的药物或增强胃肠动力的药物,改善消化不良的情况。

便秘 主要表现为大便次数少、排便费力、大便失禁、站立排便、排便疼痛、便血等情况,严重时会出现腹胀、食欲减退、口臭等症状。家长应帮助患儿养成良好的生活习惯,合理饮食,适度运动,比如选择新鲜的蔬菜、水果等食物,适度进行跑步等运动,有利于促进胃肠道蠕动,减少便秘的情况;必要时,还可以应用缓泻剂和润滑剂、增强胃肠动力药物,促进患儿排便。如果长时间便秘,在使用药物后效果不佳,可以通过灌肠

进行治疗,帮助患儿排便。

肠道蛔虫症 肠道蛔虫症患儿的疼痛部位不固定,伴有消瘦、营养不良、贫血等症状。蛔虫进入胆道时,患儿还会出现右上腹肋缘剧烈绞痛,同时伴有面色苍白,甚至休克等症状;若出现这种情况,家长需要立即带患儿就医。

肠套叠 主要表现为持续性腹痛,并且腹痛可以阵发性加重,伴有呕吐、腹泻、腹部包块等症状;若病情进一步发展,可出现大便带血、精神萎靡、嗜睡等症状。在疼痛剧烈时,适当进行腹部按摩,可以帮助患儿缓解疼痛。另外,肠套叠属于比较危急的情况,家长应及时带患儿到医院就诊。

肠扭转 在腹痛的同时常伴有腹胀症状,表现为持续性绞痛,还可伴有恶心、呕吐症状,呕吐物常为胃内容物。肠扭转起病急、变化快,很难自行复位,可在短时间内发生绞窄性肠梗阻,患儿一经确诊,应立即进行处理。

对于胃肠生长痛、消化不良、便秘、肠道蛔虫症等腹痛程度较轻的疾病,家长可以根据患儿的实际情况在家处理;但是,对于肠套叠、肠扭转等疾病引起的腹痛,通常病情较为严重,家长应及时带患儿到医院就诊。
(作者供职于招远市人民医院)

胃炎的危害及调理方法

□王益粉

父母都希望看到宝宝健康成长,但肠胃问题常常困扰着宝宝。其中,胃炎是令人担忧的一种肠胃疾病。胃炎按临床发病的缓急,一般可以分为急性胃炎和慢性胃炎两大类。急性胃炎常伴上腹部疼痛、呕吐、恶心和食欲不振等症状,慢性胃炎常表现为中上腹部不适、消化不良等症状。胃炎不仅会影响患儿的饮食和睡眠,还会给患儿的生活带来许多不便。本文主要介绍胃炎的危害和调理方法。

有哪些危害

消化问题 胃炎会导致胃酸分泌过多或胃黏膜受损,从而引起消化问题,使患儿出现胃痛、恶心、呕吐和食欲减退等症状。

腹泻和脱水 胃炎常常伴随着腹泻症状,患儿的大便为水样便,这可能导致患儿脱水,进一步加重身体的负担。

营养不良 患胃炎后,由于消化功能受损,患儿的身体可能无法正常吸收营养物质,导致身体得不到足够的能量和营养,影响生长发育。

睡眠问题 胃炎引起的泛酸、腹部不适等症状,会影响患儿的睡眠质量,导致患儿难以入睡或频繁醒来。

情绪异常 患胃炎后,患儿会感到身体不适,导致情绪低落、焦躁不安。

调理方法

合理饮食 合理饮食对患儿的肠胃健康起着重要的作用。首先,不要让患儿食用辛辣、油腻、刺激性食物。其次,患儿应坚持饮用温水,可以缓解胃部不适。最后,患儿应适量摄入富含纤维素的食物,如新鲜的蔬菜和水果,可以促进消化和排便。

补充益生菌 胃炎患儿的胃肠道常常存在微生物失衡的问题。因此,补充益生菌是治疗胃炎关键的一步。家长可以选择给患儿服用婴幼儿专用的益生菌补充剂,也可以通过饮食来摄入益生菌(如酸奶、乳酸菌饮料等,都是富含益生菌的食物)。

作息规律 胃炎患儿往往伴随着消化不良和睡眠问题。作息规律对于患儿的肠胃健康起着重要的作用。家长应尽量让患儿每天在固定的时间起床、睡觉。合理的作息时间安排,可以提高患儿的免疫力,促进胃部恢复健康。

养成良好的卫生习惯 帮助患儿养成良好的卫生习惯,在维护肠胃健康方面起着重要的作用。家长应保障患儿生活环境整洁,勤洗手,及时为患儿更换尿布。此外,家长应避免带患儿到人员密集的公共场所,减少感染的风险。

及时就医 如果患儿的胃炎症状持续时间较长,严重影响了患儿的生活质量,家长应及时带患儿到医院就诊。医生可以根据患儿的实际情况,制定个性化的治疗方案。

合理饮食、补充益生菌、作息规律、养成良好的卫生习惯,以及及时就医,可以帮助胃炎患儿重拾活力,让他们健康快乐地成长。父母要多关注孩子的饮食问题,培养良好的生活习惯,只有让他们拥有健康的身体,才能更好地享受生活!
(作者供职于山东省聊城市莘县人民医院)

孩子睡觉用嘴呼吸是怎么回事

□荆书光

孩子出生后,家长就一直在观察孩子的行为,还会观察他们的睡眠。有一些孩子在睡觉时,喜欢张开嘴巴呼吸,这让很多家长感到担心,怀疑孩子的身体出了问题。那么,孩子睡觉时用嘴呼吸,到底是怎么回事呢?

生理性因素

鼻塞 患儿可能在感冒或上呼吸道感染期间分泌过多的鼻涕,导致鼻塞。在这种情况下,患儿睡觉时不得不张开嘴巴呼吸,因为鼻子不通畅。

室内环境不良 室内环境干燥、积聚灰尘,以及空气中含有过多的污染物,都可能对患儿的呼吸道造成刺激,导致他们选择用嘴呼吸。室内干燥的空气,导致患儿的鼻腔黏膜干燥和不适;灰尘和空气污染物,会引发患儿出现过敏反应或刺激患儿的呼吸道。当这些因素影响鼻腔通气和引发不适时,患

儿可能会被迫采用张嘴呼吸的方式,获得更多氧气。因此,维护室内空气清新,保持适宜的温度和湿度,定期清洁,减少空气中的污染物,都能为患儿创造健康的居住环境,从而减轻患儿的不适感。

病理性因素

感冒 感冒是患儿在睡觉时张嘴呼吸的原因之一。患感冒后,患儿会流很多鼻涕,还会出现鼻塞的情况。这时,家长可以让患儿服用治疗感冒的药物,帮助患儿缓解症状。

过敏性鼻炎 过敏性鼻炎会导致鼻腔充血和黏膜肿胀,使患儿呼吸不通畅。因此,患儿不得不张嘴呼吸。

扁桃体肿大 扁桃体肿大是比较严重的一种情况,可导致咽部通气障碍,使患儿在睡觉时不得不张嘴呼吸。扁桃体肿大可能会占据患儿的咽喉空间,让气道变得狭窄,从而影响患儿正常呼吸。扁桃

体肿大患儿在睡觉时,通常表现为张嘴呼吸、打鼾,以及勤翻身等症状。扁桃体肿大还会导致患儿白天感到疲倦或注意力不集中。

腺样体肥大 腺样体肥大是常见的一种耳鼻喉问题,可能导致患儿气道阻塞,使患儿在睡觉时张嘴呼吸。这种情况可能会影响患儿的睡眠质量和呼吸效率,甚至导致打鼾等问题。当腺样体肥大对患儿的生活质量产生严重影响时,医生一般会建议手术切除腺样体。手术切除腺样体的目的是帮助患儿恢复气道通畅,改善呼吸,保障患儿的睡眠质量和身体健康。

鼻中隔歪曲 鼻中隔歪曲可能会导致鼻腔不对称,进一步加重鼻腔通气问题,使患儿睡觉时选择张嘴呼吸。

虽然患儿在睡觉时张嘴呼吸通常不是大问题,但是如果这种情况持续存在,就需要家长引起重视。如果发现患儿有呼吸问题,家长应及时带患儿到医院就诊,获取医生的专业意见。医生可以为患儿找到病因,并且根据检查结果,确定是否需要治疗。

如果患儿在白天或运动时存在呼吸问题,且伴随咽喉疼痛等症状,家长应引起重视,及时带患儿到医院就诊。

(作者供职于聊城市人民医院)

性健康知识

□宫建伟

目前,性健康问题广泛存在。很多人对性知识和性健康保持着模糊的认知,甚至存在错误观念。这导致了诸多负面影响,如性传播疾病的蔓延、不良的性关系和沟通问题等。性健康作为我们生活中一个重要的方面,无论是为了自己的身体健康,还是为了维护夫妻关系的和谐,性健康都起着重要的作用。然而,很多人对于性健康教育存在一定的认知误区,甚至忽视了性传播疾病的预防。本文主要介绍性健康知识,帮助人们了解如何预防性传播疾病,维护性健康。

如何预防性传播疾病 性传播疾病是通过性接触传播的疾病,如艾滋病、性病等。为了预防性传播疾病,我们可以采取以下措施:

正确使用避孕套 避孕套是目前常见的避孕方法之一,不仅可以预防意外怀孕,还可以减少性传播疾病的风险。使用避孕套时,要确保使用方法正确,并在每次性行为时都要使用。

定期进行性传播疾病检查 定期进行性传播疾病检查是非常重要的,不仅可以尽早发现潜在的性传播疾病,还可以保证自己的身体健康。建议人们每年至少进行一次性传播疾病检查。

避免有多个性伴侣 与多个性伴侣接触,会增加感染性传播疾病的风险。保持固定的性伴侣,可以有效降低感染性传播疾病的风险。

怎样预防性健康 除了预防性传播疾病外,维护性健康同样重要。良好的性健康不仅可以保持

身体健康,还能改善心理状态和人际关系。以下是一些维护性健康的方法。

保持适度的性生活 适度的性生活,对身体健康有很大的益处;过度的性生活,会导致身体疲劳,甚至对身体健康造成损害。因此,人们要合理安排性生活的时间,保持适度的性生活。

关注性健康问题 性健康不仅包括生理问题,还包括心理问题。人们要关注自己的性健康状态,及时解决出现的问题,并寻求必要的帮助和支持。

保持身体健康 身体健康是维护性健康的基础。人们要保持健康的生活方式,包括合理饮食、适度运动和保证充足的睡眠等。

加强沟通与了解 与伴侣的沟通非常重要。沟通可以更好地理解对方的需求和想法,进一步提升性生活质量和满足感。

性健康教育对于每个人都是必不可少的。它不仅可以帮助人们拥有健康的性生活,还能促进性观念的转变和性关系的改善。本文介绍了预防性传播疾病和维护性健康的方法,希望能对人们有所帮助。只有了解正确的预防措施和维护良好的性健康,人们才能可以享受健康、快乐的生活。

此外,在日常生活中,人们应注重性健康教育,不断提高自己的性健康意识。只有掌握正确的知识和技能,人们才能维护自己的身体健康,并建立良好的人际关系。

(作者供职于河北省承德市兴隆县人民医院)

小儿腹泻是以排便次数增多、便质稀薄或呈水样为特征的小儿常见疾病。该病是儿童常见的胃肠道问题之一,也是造成患儿营养不良、生长发育障碍的重要原因之一。

发病原因

1. 病毒感染:如轮状病毒、腺病毒等;2. 细菌感染:如沙门菌、大肠杆菌等;3. 寄生虫感染:如蛔虫、阿米巴原虫等;4. 食物过敏:对某些食物过敏而引起腹泻;5. 药物反应:某些药物的不良反应可能导致患儿腹泻;6. 天气原因:气温变化较大,可以导致患儿腹泻。

主要症状

1. 排便频繁:一天排便次数超过3次甚至更多;2. 便质变化:通常为水样或稀薄大便,也可能带有黏液或血丝;3. 腹痛或腹部不适:患儿可能出现腹痛、腹胀、腹部绞痛等症状;4. 呕吐:在某些情况下,腹泻还可能伴随呕吐症状。

处理方法

补充足够的水分和电解质 腹泻会导致患儿的身体丢失水分和电解质。因此,家长可以给患儿喂含有盐和糖的水,及时补充水分和电解质。

合理饮食 患儿应避免摄入高脂肪和高纤维的食物,选择易消化的食物,如米汤、面条、鸡肉等。

养成良好的卫生习惯 家长应确保患儿居住环境干净卫生,避免交叉感染。勤洗手,尤其是在处理食物、使用卫生间,以及接触其他可能污染的物品后要洗

手。同时,家长应帮助患儿养成良好的卫生习惯。

不要擅自给患儿使用抗菌药物 大多数小儿腹泻是由病毒感染引起的,抗菌药物不能治疗病毒感染。过度使用抗菌药物,还可能对患儿出现抗生素相关性腹泻。

充足的休息时间 腹泻可能导致患儿身体不适甚至脱水。因此,患儿需要充足的休息时间来帮助身体康复。

药物治疗 根据医生的指导,家长可以给患儿使用一些药物来缓解腹泻症状。例如,止泻药在某些情况下对患儿有帮助;但需

何时就医

要注意的是,应在医生的指导下使用,并遵循正确的剂量和使用方法。

另外,如果患儿出现以下情况,家长应立即带患儿到医院就诊:腹泻症状严重,并且持续时间较长;出现严重的脱水症状,如口渴、少尿、口唇和舌头干燥、无力感或昏迷等;出现高热、持续呕吐、腹痛剧烈、血便等严重症状。这些情况可能提示患儿存在严重的疾病,需要专业医生的诊断和治疗。

如何预防 预防小儿腹泻十分重要,以下

宝宝的身体尚未完全发育,免疫力相对较弱,很容易受到疾病的困扰。当患儿感冒时,父母会非常担心和焦虑。通过一些简单、有效的方法,我们可以帮助患儿早日康复。本文主要介绍一些实用的方法,让患儿轻松对抗感冒!

保持室内空气流通

室内空气质量良好,对患儿的身体健康起着重要的作用。患儿感冒时,父母要经常开窗通风是非常重要的。家庭中要经常打开窗户,保持室内空气流通,有助于减少细菌和病毒的滋生。此外,家长还可以考虑使用空气净化器来过滤空气中的细菌和病毒,为患儿营造良好的生活环境。

保持适宜的室温

患儿感冒时,保持适宜的室温也非常重要。过低或过高的室温,都可能加重患

儿的不适感。家长要根据气温调整室内温度,避免让患儿受凉或过热。如果天气寒冷,家长要及时给患儿添加衣物,以免病情加重。

合理饮食 在感冒期间,合理饮食可以帮助患儿尽快康复。首先,患儿需要摄入足够的水分,以保持水分平衡。其次,患儿要增加富含维生素C食物的摄入量,如橘子、草莓等,有助于提高免疫力。最后,避免让患儿摄入油腻、刺激性食物,以免加重胃肠道的负担。

用温水洗澡 使用温水洗澡,可以帮助患儿缓解感冒症状。洗澡时,室内温度增加,可以帮助患儿缓解鼻塞症状。需要注意的是,洗澡水温不能过高,以免烫伤患儿。另外,在洗澡水中添加少量温和的浴液,对舒缓患儿的皮肤也有一定帮助。

保证充足的睡眠 休息是患儿尽快康复的关键。患儿感冒时,因为身体需要消耗更多的能量来对抗病毒,所以需要充足的睡眠。合理安排患儿的作息时间,保证充足的睡眠,有助于提高患儿的免疫力,促进身体康复。

药物治疗 如果患儿的症状比较明显,可以适当使用一些药物进行治疗。例如,使用一些退热药来治疗患儿发热症状,或者使用一些祛痰药来缓解患儿的咳嗽症状。但是,切记不可滥用药物,以免对患儿的身体产生负面影响。家长在给患儿使用药物时,一定要注意药物禁忌证。有一些药物对于患儿来说可能不适用或存在不良反应的风险。因此,家长应根据医生的指导,选择

马衍丽