

儿童常见急诊症状及处置办法

□鲍国玉

儿童是家庭的希望和未来，孩子能健康快乐地长大是每位家长的心愿。本文将介绍一些常见的儿童急诊症状，以便于家长及时辨别和正确处理。

体温

儿童发热非常常见。首先家长应知晓，当腋下体温 ≥ 37.3 摄氏度才是发热。

在观察孩子体温时，如果体温在38.5摄氏度以下，孩子精神状态很好，无其他伴随症状，可以减脱衣物观察，如体温有继续上升趋势应该就诊；若伴随其他不适，如咳嗽、呕吐、腹痛、精神状态差、头痛等症状应及时就诊。

对于体温在38.5摄氏度以上的儿童，精神状态好，无其他不适，家长可以先给孩子服用适量退热药物，但要注意遵循药品

使用说明，若30分钟后体温无下降趋势，可以使用温湿布擦浴颈部、腋下、大腿根部位置，并及时就医。

意识状态

意识状态往往是用来判断孩子病情轻重的指标之一，所以家长应重点关注。根据意识障碍程度分为嗜睡、昏睡、昏迷（轻、中、重）。特殊类型意识障碍表现为意识模糊、谵妄状态、无动性缄默症。

家长可以通过以下表现快速判断孩子意识状态，嗜睡：能醒来并回答问题；昏睡：难以叫醒，不能正确回答问题；昏迷：轻度对刺激有反应，中度对光反应迟钝，重度对刺激无反应。意识模糊：有一定的精神活动，但定向能力略差；谵妄状态：表现为意识模糊，胡言乱语；无动性缄

默症：对刺激无反应，肌肉松弛、四肢不动、不语，无目的睁眼或眼球运动。出现上述任一症状，家长就应该及时就诊。

抽搐

抽搐是儿童急症中比较常见的症状之一，可分为有热抽搐和无热抽搐。

有热抽搐通常是因为高热引起的，一般为良性过程，家长不必过度焦虑。如果孩子出现了高热抽搐的症状，家长首先要保持镇定，将孩子放在安全的地方，松开孩子的领扣或紧身衣物，确保呼吸道通畅，一般保持侧卧位，防止抽搐时呛咳呕吐物。

需要强调的是，不要强行按住孩子的头部或四肢，不建议在孩子抽搐时往孩子嘴里塞硬物或手指，也不建议掐人中或额外

刺激。家长要注意观察抽搐的时间和表现，以便向医生提供准确的信息；最后，转运就医，以便医生对孩子进行进一步的评估和治疗。

无热抽搐一般是由其他原因引起的，如脑部异常、低血糖、电解质紊乱等。在发生无热抽搐时，家长同样要保持冷静，尽快采取应急措施并及时转运就医。孩子抽搐后一般会出现四肢松弛，难以叫醒等情况，这是抽搐后的常见表现，家长不必焦虑。

意外状况

意外状况包括摔伤、烫伤、吞食异物、误吸气管等，其中吞食纽扣、电池和磁性弹珠一定要及时就诊，并及时取出，否则会造成不可逆损伤和生命危险。误吸气管导致窒息时，有黄

金4分钟，家长一定要快速使用海姆立克急救并同时拨打120急救电话，尽快使异物排出，如果不会海姆立克急救可拨打急救电话，在专业人士指导下进行。

烫伤时应该用流动的自来水冲洗15分钟~20分钟，面积较大时建议就诊，不建议私自涂抹一些偏方药物。遇到摔伤的情况，如果出现意识障碍、呕吐、头痛、出血、肢体畸形、局部肿胀等都应及时就诊，不建议家长自己在家观察。

儿童急诊症状的辨别对于家长来说是至关重要的。在孩子出现急性健康问题时，家长要及时识别并及时就诊，避免因延误救治导致病情进一步恶化。（作者供职于烟台经济技术开发区妇幼保健计划生育服务中心儿科）

慢阻肺治疗的几个误区

□李媛媛

慢阻肺是一种常见的、可预防和治疗的慢性呼吸系统疾病，它的特点是气流受限不完全可逆，呈进行性发展。

患者常表现为持续咳嗽、咯痰、气短或呼吸困难，常因急性加重而住院。但是很多人对慢阻肺的认知不全面，所以在治疗时容易产生一些误区，造成病情加重。

误区一：长期咳嗽就是慢阻肺

咳嗽是慢阻肺常见的临床症状，但慢性咳嗽并不一定是慢阻肺。慢性咳嗽的原因有很多，比如感冒、咽喉炎也会引起咳嗽。

慢阻肺是一种进行性发展的

疾病，在早期主要表现为咳嗽、咯痰，随着病情的加重，会出现呼吸困难、喘息等症状。

慢性支气管炎和肺气肿也会引起长期的咳嗽。而慢性支气管炎和肺气肿大多是由长期吸烟引起的，这类患者往往没有明显的咳嗽、咯痰症状。

因此，如果出现长期咳嗽、咯痰，需要到医院做相关检查，看是否为慢阻肺。如果确诊为慢阻肺，就需要规范治疗了。

误区二：吃肉会加重病情

其实不是所有的肉都会加重病情。例如猪肉、牛肉、羊肉等红

肉是含铁丰富的食物，可以帮助血红蛋白合成，所以慢阻肺患者适当吃点红肉能够改善症状。

同时，慢阻肺患者长期吸烟或接触烟雾等有害气体，肺部功能下降，需要通过补充营养来促进恢复。长期吸烟人群可选择鱼肉、鸡肉、鸡蛋等食物来补充营养。

除了肉食外，慢阻肺患者还要多喝水，多吃蔬菜水果等富含维生素和膳食纤维的食物，有利于提高免疫力。

误区三：不能运动

很多人认为，慢阻肺是一种慢性疾病，不能运动。其实慢阻

肺患者也可以适当地进行一些活动，但要注意活动强度和时长。对于病情稳定的患者，建议做一些有氧运动，如慢跑、快步走、骑自行车等，也可以进行游泳、打太极拳等运动。

患者平时要多注意休息，保证充足的睡眠，尽量减少外出，不去人群密集的地方，减少呼吸道感染风险。

误区四：慢阻肺是老年病不用治

很多患者认为，年龄大了患上慢阻肺，治疗也没有太大的效果，就不治了，这种观点是错误的。

慢阻肺早期症状并不明显，患者往往只有咳嗽、咯痰和气喘的症状，而且多是在劳动或运动后出现，休息时症状也会消失。随着病情加重，患者还可能出现胸闷、气短等症状。一旦发展到晚期后，患者的肺功能下降明显，肺动脉高压加重，呼吸困难和喘息严重时可引起急性加重或导致呼吸衰竭。因此一定要早期干预和治疗。

以上是常见的慢阻肺治疗误区，了解这些误区有助于我们加强对慢阻肺疾病的正确认识和预防。

（作者供职于邹平市高新街道社区卫生服务中心）

科学预防 正确面对艾滋病

□陈鑫莹

艾滋病(AIDS)是全球共同关注的公共卫生问题，它关系到每个人的健康利益。为了更好地应对艾滋病，我们需要深入了解这种疾病、预防其传播、进行有效的诊断和提供关怀与支持。

了解艾滋病

艾滋病由人类免疫缺陷病毒(HIV)引起。HIV攻击人体的免疫系统，使机体无法有效抵御其他疾病和感染。

艾滋病的传播途径有三种：性行为是最常见的传播途径，通过性接触传播艾滋病的风险最高；血液传播是通过共用注射器、输血、器官移植等进行传播；母婴

垂直传播是孕妇感染艾滋病病毒后，将病毒传给胎儿或哺乳期婴儿。深入了解艾滋病的传播途径有助于我们更好地预防。

预防传播

首先，要加强对艾滋病预防知识的普及，包括了解传播途径、预防方法和治疗进展等。公众应该了解使用避孕套、避免共用注射器、进行安全的手术和输血等重要措施，以减少艾滋病毒传播的风险。

其次，通过普及艾滋病检测和咨询服务，提供全面的支持和咨询，以便发现和及时治疗病例，减少感染和传播。采取暴露后药

物预防是艾滋病预防的重要手段之一。HIV感染者应接受定期检测，以确保早期发现和及时治疗。同时，积极开展抗病毒治疗，使用抗病毒药物可降低艾滋病毒传播风险。

此外，广泛普及艾滋病防治知识，加强卫生教育，提供安全的性教育与避孕用品，为大众提供免费或低廉的艾滋病检测和防治服务等，都是降低艾滋病毒传播率的有效措施。

检测技术

传统的艾滋病诊断需要检测感染者的抗体，常用的方法有酶联免疫吸附试验等。核酸检

测和快速检测技术，可以在很短的时间内得出初步结果。这些早期检测技术对于在感染初期就接受治疗和预防的患者非常有益。

关怀与支持

由于社会对艾滋病的偏见和歧视，患者常常面临着心理压力和感到孤独。心理咨询和支持可以帮助患者应对负面情绪和提高他们的生活质量。

提供全面的医疗服务是对艾滋病患者关怀的重要组成部分。包括抗病毒治疗、预防并发症等。此外还需要持续跟踪和监测以确保治疗的有效性和调

整治疗方案。

最后，社会支持和公众教育是构建一个支持艾滋病患者的友善社会的关键环节。通过普及相关知识，减少对艾滋病的偏见和歧视，促进社会的包容性和公平性。

全社会应该共同参与艾滋病防控工作，正确看待艾滋病。通过普及相关知识，提供预防和控制服务、发展新的诊断技术，以及提供心理和社会支持，我们可以更好地保护人们的健康，减少艾滋病的传播和影响。

（作者供职于攀枝花市疾病预防控制中心应急与业务科）

无痛分娩前 你需要了解这些知识

□范飞想

无痛分娩是指通过药物使子宫收缩时疼痛减轻的分娩方式。现在大多使用的是硬膜外麻醉。通过吸入将局麻药注入（腰椎）硬膜外腔，麻醉药使产妇产时不会感到疼痛。那么，无痛分娩前都要了解哪些知识呢？

无痛分娩能缩短产程吗

研究数据表明，无痛分娩对第一产程没有影响。无痛分娩可以阻断准妈妈的感觉神经传导，但不影响子宫收缩，对运动神经的影响也是有限的。也有研究结果显示，应用无痛分娩以后，产妇的总产程有缩短的趋势，对产妇的心理影响也是良性的。

无痛分娩有没有副作用

无痛分娩的副作用发生率很低，且产后恢复也相对较快。由于大部分人都对疼痛耐受度较差，无痛分娩虽不能完全避免产时疼痛的感觉，但可以减轻或消除其对疼痛的感受和体验。临床上一般使用硬膜外麻醉、蛛网膜下腔麻醉、静脉麻醉等方法来减轻分娩疼痛。而硬膜外麻醉是目前国内使用最广泛的分娩镇痛方法。

无痛分娩有什么优点

可以减少分娩时的恐惧和产后的疲倦，它可以让准妈妈在第一产程得到休息，当宫口开全时，因积攒了体力而有足够力气完成分娩。可以降低产妇产后出血的发

生率。镇痛效果确切，几乎达到无痛分娩的效果。

不影响产妇的活动，因为药物浓度极低，几乎不影响产妇的运动能力。

可以减少分娩时的疼痛，让准妈妈不再经历疼痛的折磨，心情放松下来。

胎儿娩出困难、胎儿宫内窘迫及产程停滞时，可以方便地进行硬膜外麻醉，进行剖宫产手术。

什么情况下适合无痛分娩

产妇产前精神状态好，没有器质性病变。没有严重的妊娠并发症，如糖尿病、心脏病等。

产妇自愿选择无痛分娩。

阴道无畸形、阴道过短或狭窄。正常情况下，分娩镇痛的时间为开口为2厘米~3厘米，通过适当的麻醉方法，使产时在第一产程得到休息，当宫口开全时，有足够的体力完成分娩。

胎儿在宫内有缺氧危险或羊水有明显的胎粪污染，或者胎儿宫内窘迫，需要紧急剖宫产者。

无药物过敏及其他麻醉禁忌证等。如患有妊娠并发心脏病、药物过敏、腰部有外伤史或严重脊柱畸形等。

孕妇需要准备哪些物品

食物 生产是一件耗时耗力的事，在生产的过程中孕妇有可能体

力不支，因此需要准备一些高热量的食物给孕妇补充体力。

刀纸 孕妇生产的过程中会用到很多刀纸垫在产床上或擦拭分泌物，这是孕妇专用纸，透气性比卫生纸好。

一次性内裤 生产时会有很多分泌物流出来，因此需要提前准备好一次性内裤，方便更换，在选择一次性内裤时，棉质材料更好。

护理垫 在生产过程中及产后都需要用到护理垫，因此护理垫要提前买好。

以上就是关于无痛分娩的科普知识，希望能对大家有所帮助。（作者供职于兖矿新里程总医院）

膝关节承受着我们人体上身和大腿的重量，是人体最大、最复杂和最脆弱的关节之一，对于人们活动起着重要的作用，尤其是中老年人群，更需注意防止膝关节磨损。本文将探讨如何保持膝关节健康，从而提高人们生活质量。

如何有效地锻炼膝关节

膝关节屈伸锻炼 每日进行膝关节屈伸活动。采取坐位进行屈伸锻炼，每次都要到最大的幅度，伸直后和屈伸保持3秒~5秒，重复做10个~15个动作。

股四头肌牵拉锻炼 俯卧位，将一侧腿屈膝靠向臀部，双手反向握住踝部，逐渐将下肢向臀部牵拉，并保持这一姿势10秒钟，然后放下，双腿交替进行。

俯卧屈膝 俯卧位，双手在头前交叉，将头部放在手臂上，分别将左（右）膝关节逐渐屈膝，尽量靠近臀部，并保持屈膝姿势5秒~10秒，再慢慢放下。两腿交替进行。重复练习10次~20次。

下肢外展训练 侧卧位，屈曲下面的腿，伸直上面的腿。将上面的腿外展至45度，保持3秒~5秒，徐徐放下。做3组，每组15次。然后换边。这一动作可以增加膝关节侧方稳定性。

靠墙静蹲 背靠墙站立，双脚与肩同宽，慢慢弯曲膝关节（背与臀部离墙壁5厘米左右，以防后仰摔倒）。保持10秒~15秒。可以逐步延长每次锻炼时间。

以上锻炼可以增加膝关节的稳定性，由少到多，逐步增加。

保护膝关节的注意事项

呵护膝关节从生活小事做起 控制体重，尤其是女性50岁后应长期补钙。平时一定要珍惜呵护好膝关节，避免加速关节磨损，多做适当散步、慢跑、游泳、骑自行车等有氧运动，但是时间不能过长，且不能过于剧烈。

锻炼方式采用渐进式 比如对锻炼强度进行渐进式的增加，帮助膝关节更好地适应锻炼强度。锻炼过程中一定要确保姿势的正确。在锻炼膝关节时，一个正确的锻炼姿势可以避免出现受伤的情况。

确保足够的休息 足够的休息时间是为了保障身体能够有时间进行修复、恢复，避免出现损伤。

适量多吃蛋、鱼、虾和豆制品 因为这些食物中富含比较丰富的组氨酸、精氨酸、核酸，能够促进人体对钙的吸收，有利于病情恢复。

寻求专业指导 生活中，如果出现膝关节的问题，务必寻求专业医务人员的帮助；如果确定是膝骨关节炎，针对疼痛，可以给予消炎止痛的药物口服，结合外用膏药来活血化瘀、行气止痛，以缓解这些症状；严重的患者可以考虑关节腔内注射封闭药物治疗。

保持膝关节的健康对于我们的日常生活至关重要，我们要远离不良生活习惯，实现对膝关节炎病的有效防控。如果您有特定的健康问题或膝关节炎疾，请咨询医生或专业的医务人员，以获得个性化的建议和指导。通过适当的锻炼和及时的治疗，提高膝关节的稳定性和灵活性，以便更好地活动和生活。

（作者供职于肥城市中医医院骨二科）

一文读懂 卵巢囊肿

□张敏

卵巢囊肿是一种常见的妇科疾病，它可以发生在任何年龄段的女性身上，但以20岁~50岁的女性较为常见。卵巢囊肿的发生可能与内分泌失调、遗传因素、生活习惯等多种因素有关。本文将介绍卵巢囊肿的症状、治疗方法和预防措施。

症状

腹部不适 卵巢囊肿患者会感到腹部胀痛、酸痛或者不适，尤其是在经期，症状可能加重。

月经不规律 卵巢囊肿可能导致患者月经不规律，如月经周期变短、经量增多等。

腹部肿块 部分卵巢囊肿患者在腹部可以触及到肿块，肿块的大小和形状因囊肿的类型和大小而异。

排尿困难 当卵巢囊肿压迫膀胱时，患者会出现排尿困难、尿频等症状。

不孕 卵巢囊肿可能影响卵泡的正常发育和排卵，从而导致不孕。

急腹症 当卵巢囊肿发生扭转、破裂等并发症时，患者可能出现剧烈腹痛、恶心、呕吐等症状，需要紧急就医。

治疗

观察治疗 对于直径小于5厘米、无症状的卵巢囊肿，医生通常会建议患者进行观察治疗，定期进行B超检查，观察囊肿的大小和性质的变化。如果囊肿自然消退或者保持稳定，可以继续观察；如果囊肿增大或者出现症状，需要考虑其他治疗方法。

药物治疗 对于内分泌失调引起的卵巢囊肿，医生可能会开具激素类药物进行治疗，如口服避孕药等。药物治疗的目的是调节患者的

内分泌水平，促使囊肿自然消退。但是，药物治疗的效果因人而异，部分患者可能需要长期服药。

手术治疗 对于直径大于5厘米、有症状的卵巢囊肿，或者观察过程中发现囊肿增大、出现并发症的患者，医生通常会建议进行手术治疗。手术的方法有多种，包括腹腔镜手术、开腹手术等。手术的目的是切除囊肿，解除对周围组织器官的压迫，恢复患者的生育能力。手术治疗的效果较好，但术后可能存在复发的风险。

预防措施

保持良好的生活习惯 保持规律的作息时间，保证充足的睡眠，避免过度劳累；保持饮食均衡，多吃蔬菜水果，少吃高脂肪、高糖食物；适当进行锻炼，增强身体免疫力。

注意个人卫生 注意生殖器官的清洁卫生，避免感染；避免不必要的妇科检查和手术，减少损伤和感染的风险。

定期体检 建议女性每年进行一次妇科检查，包括B超检查、乳腺检查等，及时发现和治疗卵巢囊肿等妇科疾病。

及时治疗内分泌失调 如果出现月经不规律、痛经等症状，应及时就医，找出原因并进行针对性治疗，避免内分泌失调导致卵巢囊肿。

总之，积极采取以上措施，可以有效预防卵巢囊肿。希望本文能帮助到大家了解卵巢囊肿的相关知识，关注自己的身体健康。

（作者供职于遂平县妇幼保健院计划生育服务中心妇产科）

如何远离膝关节疼痛

□宋红良

老年糖尿病患者的饮食调控策略

□苏楠

饮食调控是糖尿病治疗中非常重要的一部分，尤其对于老年糖尿病患者来说更加关键。通过合理的饮食搭配和控制，可以有效降低患者血糖水平，改善糖尿病症状，提高生活质量。本文将探讨老年糖尿病患者的饮食调控策略。

饮食结构调控

控制碳水化合物摄入 对于老年糖尿病患者来说，合理控制碳水化合物的摄入量非常重要，因为碳水化合物会被转化为葡萄糖，直接影响血糖水平。建议选择低GI(血糖指数)的碳水化合物，包括全谷类、水果、蔬菜等，

同时控制饭量和进餐的次数。

控制脂肪摄入量 虽然脂肪不会直接影响血糖水平，但高脂肪饮食容易导致肥胖和心血管疾病等并发症的发生，影响糖尿病的治疗效果。

因此，老年糖尿病患者应选择低脂食物，如低脂牛奶、鸡胸肉、鱼类等，避免食用过多的高脂食物，如油炸食品、动物内脏等。

控制蛋白质的摄入量 适量的蛋白质摄入量对于老年糖尿病患者来说是必要的，但是摄入过量或质量不高的蛋白质会增加肾脏负担，可能对糖尿病肾病患者有不良影响。建议选择优质蛋白质食物，如瘦肉、

鱼类、豆类及其制品等，并控制摄入量。

食物选择调控

蔬菜的摄入 蔬菜富含纤维、维生素和矿物质，对于老年糖尿病患者的饮食调控非常重要。建议选择每天摄入足量的新鲜蔬菜，多样化选择，以保证营养均衡。

水果的摄入 水果中含有丰富的维生素，但部分水果含糖量较高，所以患者要选择低糖水果，并控制摄入量。可以选择苹果、橙子、草莓等低GI水果，避免摄入过多的高糖水果如香蕉、葡萄等。

蛋类的摄入

蛋类是优质蛋白质的重要来源，且富含必需脂

肪酸和多种维生素。老年糖尿病患者可以适当食用蛋白和蛋黄，注意不要摄入过多的脂肪。

坚果的适量摄入 坚果含有丰富的健康脂肪和抗氧化物，对于老年糖尿病患者的血管保护和控制血糖有一定的益处。

限制糖和饮料的摄入 老年糖尿病患者应杜绝高糖食物和饮料的摄入，尽量选择低糖或无糖的食品和饮料，如低糖酸奶、豆浆等。

饮食习惯调控

饮食规律 老年糖尿病患者应保持饮食规律，定时定量进餐，避免过度饮食或暴饮暴食。

慢咀嚼 饭前喝水，慢咀嚼食物有助于减缓饥饿感和控制进食

量，有利于血糖的控制。

合理配餐 老年糖尿病患者应合理搭配膳食，将主食、蔬菜、蛋白质食物和水果合理分配到各餐次，保持营养均衡。

控制食物烹饪方法 老年糖尿病患者应尽量选择清蒸、炖煮、煮炒等健康的烹饪方式，减少油脂的摄入。

总结起来，通过科学地饮食调控，老年糖尿病患者可以有效降低血糖，减轻糖尿病症状。饮食结构调控、食物选择调控和饮食习惯调控是饮食调控的重要策略。

（作者供职于西安外国语大学医院药剂科）