

儿童肺炎的症状、治疗和预防

□李富贵

儿童肺炎是小儿常见的一种呼吸道疾病,四季均易发生,3岁以下的婴幼儿在冬、春季节患肺炎较多。如治疗不彻底,容易反复发作,引起多种并发症,影响孩子发育。

儿童肺炎的症状

儿童肺炎的症状因人而异,但通常来说会有以下几种表现:

咳嗽 咳嗽是肺炎最常见的症状之一,常常伴随着咯痰。**呼吸急促** 呼吸加快,每分钟超过60次。可以通过观察孩子在哭闹或活动时的呼吸来判断,如果孩子哭闹或活动时出现明显的气短,说明可能有肺炎迹象。

发热 肺炎通常会伴随着发热,孩子的体温可能高达39摄氏度或更高。

食欲减退 孩子可能会变得不愿意进食或喝水。

精神萎靡 孩子可能会变得烦躁、易怒,或者昏昏欲睡。

儿童肺炎的治疗

抗感染治疗 这是治疗肺炎的主要措施之一,医生会根据孩子的病情和所感染的病原体种类,选择适当的抗生素或抗病毒药物进行治疗。

对症支持 根据孩子的症状进行对症治疗,如退热、止咳、化痰、平喘等。孩子发热时,可以采用物理降温或服用退热药物的方法;咳嗽、咯痰明显时,

可以使用止咳化痰药物或雾化吸入治疗;对于喘息严重的孩子,可以给予平喘药物。

营养支持 提供安静、整洁的环境,让孩子得到充分休息,确保孩子摄入适当的液体和营养,以便尽快恢复。

中医药治疗 可采用中医推拿、艾灸、中药药浴等方法进行辅助治疗,以促进肺部血液循环和炎症消散。

其他治疗 如机械辅助排痰等,以促进气道分泌物和痰液的排出,缓解气道痉挛和呼吸困难症状。

儿童肺炎的预防

接种疫苗 接种肺炎球菌疫苗和流感疫苗可以预防部分肺

炎的发生。尤其是对于身体虚弱、容易感染疾病的孩子来说,接种疫苗是一种有效的预防措施。

加强营养 保持均衡的饮食,让孩子多吃蔬菜、水果和蛋白质丰富的食物,有助于增强身体免疫力。同时要保证充足的睡眠时间,避免过度疲劳。

保持良好的卫生习惯 教育孩子养成勤洗手、避免接触呼吸道感染患者、不随地吐痰等卫生习惯,可以有效地预防肺炎的发生。此外,在流感高发季节,尽量少带孩子去人员密集的场所,如商场、医院等。

保持室内空气流通 定期开窗通风,可以减少室内细菌和病

毒的滋生,从而降低孩子感染肺炎的风险。在冬季,如果室内开暖气或空调,也要注意适时开窗通风。

其他措施 保持室内湿度适中,避免孩子吸入二手烟、注意保暖等措施也有助于预防儿童肺炎的发生。

总之,了解儿童肺炎的症状、治疗和预防方法是非常重要的。通过观察孩子的症状、及时就医治疗、采取预防措施等,可以有效降低孩子患肺炎的风险。同时,家长也要密切关注孩子的身体状况,如有任何异常情况一定要及时就医。

(作者供职于山东省滨州市惠民县姜楼镇卫生院)

剖宫产术后如何快速恢复

□李卫敏

剖宫产是一种通过手术切开腹壁和子宫,将胎儿从子宫中取出的分娩方式。随着现代社会生活方式的变化,剖宫产的比例逐渐增加,剖宫产术后的护理和康复也变得尤为重要。本文将介绍剖宫产术后的护理要点和康复指南,以帮助产妇和家人更好地应对剖宫产术后的各种问题和挑战。

术后护理要点

保持伤口清洁 剖宫产术后,伤口愈合是非常重要的。产妇在术后要保持伤口的清洁和干燥,避免发生感染。建议使用无菌生理盐水清洁伤口,并使用无菌敷料进行包扎。同时,避免剖宫产切口处受到摩擦和挤压,以免影响伤口愈合。

观察阴道出血情况 术后要密切观察阴道出血情况,如果出血量超过月经量,可能是子宫收缩不良、伤口裂开或感染等,应立即通知医生。同时,观察出血的颜色和持续时间,正常情况下,出血会逐渐减少并停止。

注意下床活动时间 术后适当的活动可以促进肠道蠕动和排气,有助于恢复身体功能。一般建议术后6小时内躺在床上活动,如翻身、抬腿等,然后可以逐渐增加活动量,如下床走动等,但要注意避免剧烈运动和过度疲劳。

遵医嘱拆线 剖宫产术后需要按照医生建议的时间拆线,一般情况下是在术后7天左右。拆线前要避免伤口沾水,保持清洁干燥。拆线后也要注意避免剧烈运动和泡澡等可能影响伤口愈合的行为。

如何快速恢复

合理饮食 均衡的饮食可以为产妇提供所需的能量和营养,有助于身体恢复。产妇可适当增加摄入富含钙、铁、蛋白质等营养成分的食物,如奶制品、豆类、瘦肉等,同时,也要摄入适量的新鲜蔬菜、水果,以促进肠道蠕动,防止便秘。

充分休息 产妇在术后需要充分休息,保持良好的睡眠质量。可以通

过调整作息时间,营造良好的睡眠环境等方式来改善睡眠质量。

适当运动 适当的运动可以帮助产妇恢复身体,增强体质。医生会根据产妇的情况提供一些相应的运动指导,如产后恢复瑜伽、产后康复操等。可根据自身情况逐渐增加运动量,但要避免剧烈运动,以免影响伤口愈合。

保持积极的心态 剖宫产术后的产妇往往会出现情绪波动,包括焦虑、忧郁等。这时,家人和亲友的支持就显得非常关键。产妇可以通过与家人交流、与朋友倾诉等方式来缓解压力,调节情绪。

总之,剖宫产手术对产妇来说是一个很大的生理和心理挑战,因此,正确的护理和术后康复措施非常重要。希望本文可以帮助大家更好地了解剖宫产术后的护理和康复指南,从而帮助每一位新手妈妈顺利度过这个阶段。

(作者供职于山东省菏泽市牡丹区中心医院)

小儿病毒感染的应对措施

□鲁彦凤

病毒感染是儿科疾病中最常见的疾病之一,具有较高的发病率和传染性。为了降低病毒感染的发生率,家长和医务人员需要采取一系列预防和护理措施。

常见的儿科病毒感染

呼吸道病毒感染 如流行性感冒、麻疹、风疹、水痘等,主要通过飞沫传播。

消化道病毒感染 如手足口病、轮状病毒肠炎等,主要通过接触传播。

皮肤病毒感染 如水疱性口炎、手足口病等,主要通过直接接触传播。

预防措施

疫苗接种 要根据国家免疫规划,按时为孩子接种相应的疫苗,以提高免疫力。

勤洗手 教育孩子养成勤洗手的好习惯,尤其是从公共场所回到家后。家长也应勤洗手,确保家庭环境清洁。

避免接触病毒感染患者 尽量减少与病毒感染患者的接触,如有必要,应佩戴口罩、手套等防护用品。

保持室内空气流通 定期开窗通风,保持室内空气新鲜,这样有助于降低病毒在密闭环境中的传播风险。

增强免疫力 合理饮食,保证充足的睡眠,鼓励孩子多参加户外活动,以增强身体素质,提高免疫力。

护理措施

观察病情 密切关注孩子的病情变化,如出现发热、咳嗽、皮疹等症状,应及时就医。同时,记录孩子的病情状况,以便为医生提供准确的信息。

遵医嘱治疗 按照医生的建议进行治疗、护理等。切勿随意更改治疗方案或停药。

休息与隔离 保证孩子有充足的休息时间,避免过度劳累。需要隔离治疗的孩子,应遵循医院的规定,避免交叉感染。

饮食护理 根据孩子的病情和医生的建议合理安排饮食。多喝水,多食用富含维生素和蛋白质的食物,这样有助于提高免疫力。

家居环境 保持室内清洁卫生,定期开窗通风,确保空气流通。对

孩子的玩具、衣物、床上用品等进行清洗和消毒,以降低病毒在家庭环境中存活的风险。

监测并发症 密切关注孩子的病情进展,如出现并发症症状(如肺炎、心脏疾病等)应及时就医,并将孩子的病毒感染病史告知医生。

健康教育 家长应了解儿童常见的病毒感染传播途径和预防措施,提高防护意识。同时,教育孩子养成良好的卫生习惯,增强自我保护能力。

预防复发 孩子病毒感染康复后,身体仍然比较虚弱,此时,需要继续护理、调养一段时间以巩固疗效,防止复发。家长应遵医嘱进行家庭护理,同时注意观察孩子的身体状况,如有异常及时就医。

综上所述,儿科常见病毒感染的预防与护理需要家长和医务人员共同努力。通过采取有效的预防措施和护理措施,可以降低病毒感染的发生率,提高孩子的免疫力,促进康复。同时,家长应关注孩子的心理健康,给予其足够的关爱和支持。

(作者供职于山东省曹县人民医院)

女性须知的七条健康常识

□赵艳蕾

女性从青春期到更年期,每个阶段都有其特殊的健康需求。因此,了解和掌握女性健康常识对于保持自身健康至关重要。

保持私处清洁卫生

私处卫生是女性健康的基础。妇科医生建议,每天要用温水清洗外阴,保持局部清洁干燥。避免使用刺激性强的清洁剂或香皂。穿着透气、棉质的内裤,避免紧身裤和化纤内裤。月经期间更要注意卫生,勤换卫生巾,避免感染。

合理膳食

合理膳食是身体健康的基础。妇科医生建议,饮食要多样化,不仅要摄取足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质,还要多吃新鲜蔬菜、水果和全谷类食物,减少高热量、高脂肪和高糖分食物的摄入。保持适当的体重,避免过度肥胖或消瘦。

保持适度的运动

适度运动有助于提高身体素质,预防疾病。妇科医生建议,女性每周应进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、骑车或游泳等。同时,结合力量训练,以增强肌肉力量和耐力。运动时应避免剧烈撞击和挤压腹部,防止卵巢蒂扭转和黄体破裂等意外的发生。

重视乳房保健

乳房是女性重要的性器官之一,也是乳腺癌的高发部位。妇科医生建议,女性应学会乳房自查,及时发现乳房肿块、疼痛、皮肤凹陷等异常情况。同时,要定期进行乳腺X线检查和乳腺B超检查。另外,要保持乐观的心态,避免长期精神压力和焦虑情绪,这有助于预防乳腺癌的发生。

关注月经周期与痛经问题

月经周期是女性生殖系统健康的重要标志。妇科医生建议,女性应关注月经周期的规律性、经量和痛经情况。如出现月经不规律、痛经严重或持续时间较长的情况,应及时就医。同时,要尽量避免过度减肥、剧烈运动等影响月经周期的因素。

合理避孕与性生活

避孕是女性的“必修课”之一。妇科医生建议,应根据自身情况选择合适的避孕方式,如避孕套、宫内节育器、口服避孕药等。同时,要保持性伴侣的单一与忠诚,预防性传播疾病的发生。

定期进行妇科检查

妇科检查是预防妇科疾病的关键。妇科医生建议,成年女性每年应进行一次妇科检查,包括宫颈检查、子宫及附件检查等。如有家族遗传病史或高危因素,应增加检查频率。通过定期检查,能够及时发现并治疗各种妇科疾病,降低患病风险。

总之,以上七条健康常识是妇科医生反复强调的重点内容。女性应了解并掌握这些知识,关注自身健康状况,同时要与妇科医生保持密切的联系,遵循医生的指导与建议,为自身健康保驾护航。

(作者供职于山东省冠县清泉街道办事处社区卫生服务中心)

益生菌——儿童消化系统的“守护神”

□乔俊敏

益生菌作为一种对宿主有益的微生物,在儿童消化系统中发挥着重要的作用。本文将从益生菌的概念、作用、服用方法及注意事项等方面,详细介绍益生菌在儿童消化系统中的作用和意义。

什么是益生菌

益生菌是一种对宿主有益的微生物,它通过调节肠道微生物菌群,促进肠道健康,预防和治疗多种疾病。益生菌的种类繁多,包括乳酸菌、双歧杆菌、酵母菌等。这些微生物能够与人体建立共生关系,帮助维护肠道生态平衡,促进营养吸收,提高免疫力。

益生菌的作用

调节肠道菌群 益生菌能够调节肠道微生物菌群,促进肠道

健康。一般情况下,肠道内的有益菌和有害菌处于平衡状态,它们共同来维持肠道的正常功能。然而,当肠道内的有益菌数量减少或有害菌数量增加时,便会引起肠道功能紊乱。益生菌的摄入能够增加肠道内有益菌的数量,抑制有害菌的生长,从而恢复肠道菌群的平衡。

促进消化系统健康 益生菌能够分泌多种酶类物质,如乳酸、乙酸等,帮助消化食物,缓解腹胀、腹泻等症状。同时,益生菌还能够竞争性抑制有害菌的生长,减少肠道感染的发生,提高肠道抵抗力。对于长期使用抗生素或接受胃肠道手术后的儿童,补充益生菌还能够有效预防肠道感

染。

产生重要的营养物质 益生菌能产生维生素,如泛酸、烟酸、维生素B₆、维生素B₁₂、维生素B₇及维生素K等。同时,能产生短链脂肪酸、抗氧化剂、氨基酸等,对骨骼生长和心脏健康有重要作用。

益生菌的服用方法

冲泡温度 冲泡益生菌产品时,水温不宜过高,以低于40摄氏度的温开水冲泡为佳。因为高温会破坏益生菌的活性,降低其作用和效果。

冲泡时间 益生菌在冲泡后应尽快服用,避免放置过长时间而导致益生菌失活。一般建议在餐后冲泡服用,以起到最佳的保

健效果。

密封保存 益生菌产品应妥善保存,避免阳光直射和高温环境。开启后的益生菌产品应尽快服用完毕,避免长时间放置导致益生菌失活。

益生菌的使用注意事项

活菌数量 在选择益生菌产品时,应注意产品的活菌数量。一般来说,益生菌的活菌数量越多,其作用效果越好。但是,不同年龄段的儿童所需的益生菌数量也有所不同,建议在医生指导下选择适合孩子的益生菌产品。

与抗生素合用 当儿童需要同时服用抗生素和益生菌时,应注意两者的服用时间间隔。一般

来说,抗生素会杀死肠道内的有益菌,因此,建议在服用抗生素至少2小时后再服用益生菌,以免影响彼此的效果。

综上所述,益生菌在儿童消化系统中扮演着重要角色,对维持肠道健康、促进消化系统健康具有重要作用。家长在选择和使用益生菌产品时,应根据儿童的实际情况和需要选择合适的益生菌产品,并掌握正确的服用方法。同时,在使用过程中还应注意益生菌产品的活菌数量、与抗生素的联合使用等问题,以确保益生菌在儿童消化系统中发挥良好的作用。

(作者供职于河南省郑州市妇幼保健院儿科)

乳腺超声检查是利用高频超声波在人体组织中的传播特性,通过探头接收回声信号,经过计算机处理后再形成图像。这种方法可以清晰地显示乳腺组织的形态、结构和血流情况,有助于发现乳腺疾病。那么,面对一份看似复杂的乳腺超声检查报告,我们应该如何快速理解呢?

超声检查报告的基本信息

检查部位 报告中会注明所检查的乳腺是左侧还是右侧,以及具体的检查区域。

检查日期和时间 记录检查的具体时间,以便后期追踪病情变化。

超声描述 对乳腺组织的整体情况进行描述,包括乳腺组织的结构、形态、回声等。

异常发现 如果检查过程中发现异常情况,如肿块、钙化等,报告中会详细描述其位置、大小、形态、边界、内部回声、周边及内部血流信号等特征。

诊断意见 根据检查结果给出初步的诊断意见,如乳腺增生、乳腺囊肿(乳腺占位性病变)、乳腺炎等。

建议 针对检查结果,给出进一步的检查或治疗建议,如复查、药物治疗、手术治疗等。

乳腺超声报告的常见术语

乳腺组织结构紊乱 这意味着乳腺组织在超声图像上呈现出不规则的形态和分布,可能与乳腺增生有关。

乳腺导管扩张 乳腺导管是输送乳汁的管道,乳腺导管扩张可能意味着乳汁淤积或其他问题。

乳腺实质回声不均 实质回声不均表示乳腺组织内的声波反射不均匀,可能与乳腺增生或纤维瘤等有关。

肿块 在超声图像上发现的异常组织团块,可能是肿瘤、炎症或其他病变。

血流信号 血流信号的丰富程度可以帮助判断肿块的性质,恶性肿瘤的血流信号通常较为丰富。

注意事项

乳腺超声检查报告仅供参考,不能作为确诊依据。受操作者经验和技术水平的影响,乳腺超声检查结果可能会存在一定的误差。如有需要,可以进行复查或进一步检查。

对于年轻女性和乳腺组织较密的女性来说,乳腺超声检查结果可能会受到干扰。如有需要,可以考虑其他检查方法,如乳腺钼靶、磁共振成像等。

如何预防乳腺疾病

保持健康的生活方式,合理饮食、适度运动、规律作息等都有助于预防乳腺疾病的发生。

定期进行乳腺检查 建议女性从20岁开始定期进行乳腺检查,以便早期发现并治疗乳腺疾病。

关注乳房变化 如发现乳房有异常肿块、疼痛、溢液等症状,应及时就医检查。

避免长期精神压力 长期的精神压力和负面情绪可能会对乳腺健康产生负面影响,学会调节情绪和释放压力有助于预防乳腺疾病的发生。

总之,通过了解乳腺超声检查报告的基本信息和内容,我们可以更加快速地了解报告,更好地了解自己的病情。当然,在遇到不明白的问题时,一定要及时就诊并咨询专业的医生。

(作者供职于山东省东营市东营井社区卫生服务中心)

如何处理婴儿过敏反应

□李思云

婴儿的免疫系统相对脆弱,肠道黏膜屏障功能还没有发育完全,很容易对食物中的某些成分造成过敏,因此,作为父母或婴儿的照顾者,应学会辨别和处理婴儿在喂养过程中出现的过敏反应。

过敏反应的重要性

婴儿期是免疫系统发育的关键时期,也是过敏反应最容易发生的时期。如果在婴儿期出现过敏症状,如湿疹、腹泻等,随着年龄的增长,将来会发生哮喘、过敏性鼻炎的风险会大大增加,而且引发其过敏的过敏原也可能从一种增加到多种。

过敏反应的后果 婴儿如果对某种食物或环境物质产生过敏反应,可能会出现呼吸困难、皮疹、腹痛以及腹泻等症状。严重的情况下,过敏反应甚至会危及生命。

因此,辨别并及时处理过敏反应对于婴儿的生命安全至关重要。对于食物过敏,可以通过改变喂养食谱的方法来减少婴儿对过敏原的接触。对于环境过敏,可以采取相应的清洁措施来减少婴儿接触过敏原的机会。

影响婴儿的生长发育 过敏反应会影响婴儿的正常进食和消化吸收,从而影响其生长发育。长期的过敏反应可能导致婴儿营养不良,影响其智力和身体发育。因此,及时辨别并处理过敏反应可以保证婴儿的健康成长。

如何辨别过敏反应

观察婴儿的身体反应 当婴儿接触导致过敏的食物或环境物质后,观察其身体反应是辨别过敏反应的重要方法。常见的过敏反应症状包括皮疹、红肿、呕吐、腹泻等。此外,过敏反应还可能导致婴儿情绪不稳定、不安分及过度哭闹。因此,密切观察婴儿在进食后以

及接触潜在过敏原后的反应,可以帮助父母或照顾者发现异常信号。

追踪食物和环境 在辨别过敏反应时,追踪婴儿的饮食和生活环境至关重要。记录婴儿所摄入的食物、喂养时间以及日常接触的物质,可以帮助父母或照顾者确定导致过敏反应的潜在源头。通过追踪食物和环境,可以更快地找到导致过敏反应的原因。

处理过敏反应的方法

及时就医 一旦发现婴儿出现过敏反应,应立即就医求助。医生会对过敏反应的严重程度进行评估,并根据具体情况制定相应的治疗方案。严重的情况下可能需要紧急处理,如注射肾上腺素来缓解过敏反应。

调整饮食和生活环境 一旦确定了导致过敏反应的原因,父母或照顾者需要及时调整婴儿的饮食和生活环境。对于食物过敏,可以通过改变喂养食谱的方法来减少婴儿对过敏原的接触。对于环境过敏,可以采取相应的清洁措施来减少婴儿接触过敏原的机会。

监测婴儿健康状况 在处理完过敏反应后,父母或照顾者需要密切监测婴儿的健康状况。观察婴儿是否还会出现过敏反应的症状,以及婴儿对调整后的饮食和环境变化的反应。

综上所述,对婴儿喂养中的过敏反应应保持警惕,并采取适当的预防和治疗方法,有助于婴儿的健康成长。

(作者供职于山东省青岛市妇女儿童医院)