

小儿腹泻的治疗和预防

□杜腾越



资料图片

小儿腹泻是一种常见的健康问题，可由多种原因引起，比如感染、饮食不当、过敏反应等。腹泻不仅会影响小儿的营养吸收和生长发育，还可能引发脱水、电解质失衡等严重并发症。因此，我们需要高度关注小

治疗措施。

病因

感染 病毒、细菌、寄生虫等感染是引起小儿腹泻的主要原因。其中，轮状病毒是最常见的病原体，主要影响6个月至2岁的婴幼儿。

饮食不当 小儿的肠胃功能相对较弱，如果饮食不规律、食物不洁或过量摄入某些食物，都可能导致腹泻。

过敏反应 部分小儿对某些食物或药物过敏，也可能引起腹泻。

治疗

调整饮食 对于轻度腹泻，可以通过调整饮食进行治疗。原则上应继续饮食，但应避免吃生冷、油腻和辛辣的食物。如果是母乳喂养，可以继续进行母乳喂养，同时暂停辅食。

加强护理 在小儿腹泻期间，家长需要加强护理，注意小

儿的饮食卫生和个人卫生。同时，要密切关注小儿的病情变化，比如出现脱水、高热等症状时，应及时就医。

预防措施

加强卫生教育 家长应教育小儿养成良好的卫生习惯，比如勤洗手、不喝生水、不吃不洁食物等。

合理安排饮食 小儿的饮食应均衡、富含营养，避免过量摄入生冷、油腻、辛辣等食物。同时，要注意饮食卫生，避免食物污染。

接种疫苗 轮状病毒疫苗接种是预防轮状病毒腹泻的有效手段，家长应按照医生的建议为小儿接种。

增强免疫力 适当的户外活动、规律的生活作息、充足的睡眠等都有助于提高小儿的免疫力，减少腹泻的发生。

(作者供职于山东省聊城市退役军人医院)



资料图片

中耳炎是一种常见的耳部感染。相对于成年人，儿童更容易患上中耳炎，这主要是因为其特殊的生理结构和日常行为习惯。

中耳炎为何偏爱儿童

咽鼓管结构特殊 儿童的咽鼓管相对宽、短、直，使得鼻咽部的细菌或病毒更易进入中耳，引发感染。

免疫力较弱 儿童的免疫系统尚未完全发育成熟，对抗细菌的能力相对较弱，容易感染中耳炎。

儿童易患呼吸道疾病 感冒、咳嗽等上呼吸道疾病常导致鼻塞、鼻涕倒流，进一步增加中耳炎的风险。

儿童易将异物塞入耳中 儿童可能会将小物件塞入耳朵，若不及时取出，可能引发中耳炎。

如何预防

保持良好的卫生习惯 教导孩子勤洗手，避免病菌经手部进入体内。家长也需定期清洁儿童玩具和常用物品，防止细菌传播。

均衡饮食增强免疫力 鼓励孩子均衡饮食，摄取足够的营养，有助于增强免疫力，降低感染风险。

及时治疗呼吸道疾病 若孩子患有感冒、咳嗽等上呼吸道疾病，应及时治疗，以防病菌扩散至中耳。

定期检查耳朵 家长应定期检查儿童的耳朵，确保没有异物堵塞。若发现有异物，切勿自行取出，应寻求医生帮助。

避免长时间戴耳机 长时间戴耳机听音乐或观看视频，会影响儿童听力，增加中耳炎的风险。

如何应对

观察症状 若孩子出现发热、头痛、呕吐、哭闹等症状，可能是患有中耳炎的迹象，应及时就医。

药物治疗 可以在医生的指导下选择药物治疗，比如头孢克肟颗粒、阿莫西林颗粒等抗生素药物，能够起到抗感染的效果。如果出现严重的疼痛感，也可以服用布洛芬混悬液、对乙酰氨基酚滴剂等药物治疗。

手术治疗 如果儿童中耳炎引起的鼓膜穿孔长时间没有恢复，可以做鼓膜成形术治疗，能够修补缺损的鼓膜，恢复鼓膜的正常功能。

休息与护理 要让孩子保持充足的休息，同时注意观察孩子的病情变化。若症状持续加重或不见好转，应及时就医。

防止传染 若孩子患有中耳炎，应注意隔离，避免与其他孩子接触，以防传染。

(作者供职于山东省济宁市汶上县中医院)

如何预防 and 应对中耳炎

□周长磊

儿童骨折的应对方法

□单伟强

儿童骨折是儿童的常见意外伤害。当儿童发生骨折时，家长需要迅速采取行动以确保儿童的安全。正确的应对方法能够帮助儿童更好地应对伤痛，并减少并发症的发生。

急救处理

保持冷静 当儿童骨折时，家长首先要保持冷静，不要惊慌失措，以便有效地应对紧急情况。

止血处理 如果骨折伴有出血，应先进行止血处理。用消毒纱布或干净的衣物压迫止血，以免伤口感染。尽量不要移动骨折部位，以免加重伤势。

固定骨折部位 在急救处理中，需适当固定骨折部位，以减少疼痛和避免骨折的移位。可以使用木棍、树枝、木板等进行简单固定，但也要注意不要固定过紧，以免影响血液循环。

就近就医 在急救处理后，尽快将儿童送往医院救治，以便接受进一步的诊断和治疗。搬运过程中，避免挪动儿童患处，以免造成二次伤害。

医院治疗

诊断和评估 医生会对儿童进行详细的检查和评估，确定骨折的类型和程度，并了解伤情等其他相关情况。

X射线检查 常规进行X射线检查，以进一步确认骨折的位置和严重程度。

骨折复位 医生会将受伤的骨骼进行复位，以重新恢复骨骼的正常状态。复位过程中，家长要配合医生的操作，保持儿童稳定，减轻疼痛。

固定治疗 根据骨折的类型和程度，医生会选择适当的固定方法，比如石膏固定、绷带固定、夹板固定、外固定支架等外固定和钢板、钢钉、螺丝钉等内固定。固定的目的是保持骨折部位的稳定，促进骨折愈合。

药物治疗 医生可能会根据需要提供儿童适当的药物，比如止痛药、抗生素等，以减轻疼痛和预防感染。

术后护理和康复 家长要按照医生的护理方案，做好骨折术后的护理工作，比如保持伤口清洁、定期更换敷料等。

康复锻炼 在医生的指导下，进行康复锻炼，比如肌肉力量训练、功能训练、耐力训练等。康复锻炼有助于增强受伤部位的肌肉力量，改善关节协调性和灵活性，促进康复。同时，要注意避免剧烈运动，避免发生意外。

注意饮食营养 给儿童提供均衡的饮食，可以让他多吃富含蛋白质、维生素的食物，有助于骨折愈合，促进康复。

(作者供职于山东大学齐鲁医院德州医院)

新生儿脐炎的病因和治疗

□杨惠

新生儿的免疫系统尚未完全发育，脐部易受到细菌感染而引发新生儿脐炎。了解脐炎的病因、表现及治疗方法，对于新生儿的健康至关重要。

病因

细菌感染 新生儿脐炎主要由细菌感染引起，常见的细菌有大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等。这些细菌可能通过接触污染的衣物、尿布、护理用品等途径进入脐部，引发感染。

护理不当 新生儿脐部护理不当也是导致脐炎的重要原因，比如未按时清洁脐部、使用不合适的护理用品、过度清洁导致皮肤破损等，都可能增加感染的风险。

其他因素 新生儿脐带残端处理不当、脐带脱落延迟、免疫系统低下等因素也可能导致脐炎的发生。

表现

脐部红肿 脐部皮肤出现红肿，可能伴有疼痛、瘙痒等症状。

脐部渗出物 脐部可能有黄色或脓性渗出物，严重时可有恶臭。

发热 部分新生儿脐炎患者可能出现发热症状，体温可能超过38摄氏度。

其他表现 新生儿脐炎严重时，可能导致脐周蜂窝织炎、败血症等并发症，表现为高热、寒战、精神萎靡等。

治疗

局部清洁 用生理盐水或温开水清洁脐部，去除渗出物和污垢。清洁过程中，注意避免使用刺激性强的化学药品或肥皂。

药物治疗 根据医生建议，局部涂抹抗生素药膏，比如红霉素软膏等，以控制感染。如症状严重，可能需口服或注射抗生素。

物理治疗 如脐部红肿明显，可进行冷敷，以减轻炎症和疼痛。同时，保持脐部干燥，避免潮湿环境加重感染。

手术治疗 对于脐炎引起的并

发症，比如脓肿形成、蜂窝织炎等，可能需进行手术治疗。手术治疗的具体方式应根据患者的具体情况和医生的建议进行。

预防措施

正确护理脐部 在新生儿出生后，应保持脐部干燥、清洁。每天用生理盐水或温开水清洁脐部，避免使用刺激性强的化学药品或肥皂。同时，避免过度清洁导致皮肤破损。

合理使用尿布和衣物 尿布和衣物应柔软、透气，避免摩擦和刺激脐部。更换尿布时，注意避免尿液和粪便污染脐部。

定期检查 定期带新生儿进行脐部检查，发现问题及时处理。如发现脐部红肿、渗出物增多等症状，应及时就医。

提高免疫力 保证新生儿充足的睡眠和营养，增强免疫力，降低感染风险。

(作者供职于湖北省宜昌市夷陵人民医院)

小儿高热惊厥的急救与护理

□边桂芝

小儿高热惊厥是儿科常见的急症之一，多发生在婴幼儿和学龄前儿童。在体温骤升时，小儿可能出现全身或局部肌肉抽搐、意识丧失等症状，让家长倍感惊慌。了解小儿高热惊厥的急救与护理知识，对于家长来说至关重要。

急救措施

保持冷静 首先，家长要保持冷静，迅速观察并判断孩子的症状。高热惊厥通常发生在体温骤升时，在孩子出现抽搐、意识丧失等症状时，应立即采取急救措施。

确保安全 将孩子放置在平坦的地面上，远离可能造成伤害的物品，比如尖锐物、热水等。解开孩子的衣领，保持呼吸道通畅。

侧卧防窒息 将孩子的头部偏向一侧，以免呕吐物或分泌物堵塞呼吸道导致窒息。

记录发作时间 记录孩子惊厥发作的起始时间，以便医生了解病情。

及时降温 用湿毛巾擦拭孩子的额头、颈部、腋窝等部位，帮助降低体温。如条件允许，可给予退烧药。

寻求专业救治 如孩子惊厥持续时间较长或症状严重，应立即拨打急救电话，寻求专业医生的救治。

日常护理

预防发热 预防发热是减少高热惊厥发生的关键。家长应注意孩子的保暖，避免受凉；保持室内空气流通，避免病毒传播；定期带孩子进行体检，预防接种相关疫苗。

观察病情变化 在孩子发热期间，要密切观察病情变化，比如体温、呼吸、心率等。如发现异常，应及时就医。

补充水分 发热时易出汗，家长

应鼓励孩子多喝水，以补充体内流失的水分。如果孩子无法自行饮水，可通过静脉输液补充水分。

合理饮食 发热期间，食欲可能减退，家长应提供清淡、易消化的食物，比如稀饭、面条等。避免油腻、刺激性食物的摄入，以免加重胃肠负担。

心理护理 高热惊厥可能让孩子感到害怕和不安，家长应给予孩子关爱和安慰，让他们感受到安全和温暖。同时，向孩子解释病情和治疗方法，帮助他们树立战胜疾病的信心。

遵医嘱用药 如果孩子需要服用抗惊厥药物或抗生素等药物，家长应严格按照医生的指导用药，不可自行增减剂量或停药。

(作者供职于山东省淄博市中西医结合医院儿科)

如何预防妊娠期糖尿病

□宋巧红

妊娠期糖尿病不仅会影响准妈妈的健康，还可能对胎儿的发育造成不良影响。那么，如何预防妊娠期糖尿病呢？

在了解如何预防之前，我们首先要认识妊娠期糖尿病。妊娠期糖尿病是指在怀孕期间发生的不同程度的糖代谢异常，血糖未达到显性糖尿病水平，可发生在妊娠期的任何时段，可导致孕妇出现多饮、多尿、多食等症状，严重时还可能引发并发症，比如高血压、感染等。以下是预防妊娠期糖尿病的方法。

合理饮食，控制体重 孕期饮食对于孕妇和胎儿的健康至关重要，预防妊娠期糖尿病，首先要从饮食入手。建议孕妇保持均衡饮食，多吃蔬菜、水果、全谷类食物等富含纤维的食物，同时适当控制高热量、高脂肪、高糖食物的摄

入。此外，控制体重也是预防妊娠期糖尿病的关键，孕妇应根据自身情况制订合理的饮食计划，避免过度肥胖。

增加运动，提高身体素质 适当运动可以帮助孕妇提高身体素质，增强抵抗力，降低妊娠期糖尿病的风险。建议孕妇在孕期进行适量的有氧运动，比如散步、游泳、瑜伽等。但运动时要根据个人体质和孕周阶段选择适当的运动方式和强度，避免过度劳累。

定期产检，关注血糖变化 定期产检是保障孕妇和胎儿健康的重要手段。在产检过程中，医生会关注孕妇的血糖变化，及时发现并处理潜在的妊娠期糖尿病风险。

警惕家族遗传性 妊娠期糖尿病具有一定的家族遗传性。如果孕妇有糖尿病家族史，那么她

在孕期患上妊娠期糖尿病的风险会相对较高。对于这类孕妇来说，更应该重视预防工作，要定期进行血糖检测，及时发现并控制血糖水平。

即使孕妇已经采取了预防措施，仍有可能患上妊娠期糖尿病。查出妊娠期糖尿病后，孕妇要积极配合医生进行治疗和管理。以下是一些建议。

严格遵医嘱用药 如果孕妇被诊断为妊娠期糖尿病，医生可能会开具降糖药物或胰岛素进行治疗，孕妇应严格遵医嘱用药，不得擅自调整药物剂量或停药。

保持良好的生活习惯 除了药物治疗外，孕妇还应保持良好的生活习惯，包括合理饮食、适量运动、充足睡眠等。

定期产检，密切关注胎儿状况 患有妊娠期糖尿病的孕妇需



资料图片

要更加频繁地进行产检，通过产检，医生可以了解孕妇的血糖控制情况和胎儿发育状况，及时发现并处理潜在问题。

(作者供职于山东省菏泽市东明县人民医院)

宫颈癌的预防措施

□朱永香

宫颈癌严重威胁着女性的生命健康，其早期症状不明显，容易被忽视，一旦发现往往已进入晚期，治疗难度加大，预后较差。因此，预防宫颈癌的发生对于维护女性健康具有重要意义。通过采取一系列有效的预防措施，可以降低宫颈癌的发病率，减轻对个人和社会造成的负担。

首先，我们需要对宫颈癌有充分的认识。宫颈癌大多是由人乳头瘤病毒(HPV)感染引起的，主要发生在女性宫颈部位。预防宫颈癌的措施如下：

接种HPV疫苗 接种HPV疫苗是预防宫颈癌的重要措施。HPV疫苗可以有效预防HPV感染，从而降低宫颈癌的发病率。建议女性在9岁~26岁时接种HPV疫苗，特别是那些尚未开始性行为的女性，以获得最佳保护效果。此外，已经感染HPV的女性也可以接种疫苗，以预防其他类型的HPV感染。

定期进行宫颈癌筛查 定期进行宫颈癌筛查是预防宫颈癌的关键。通过宫颈细胞学检查和HPV检测，可以及早发现宫颈异常病变，为早期治疗赢得宝贵时间。建议有性生活的女性从21岁开始进

行宫颈细胞学检查，并根据医生建议进行HPV检测。对于已经进入晚期，治疗难度加大，预后较差。因此，预防宫颈癌的发生对于维护女性健康具有重要意义。通过采取一系列有效的预防措施，可以降低宫颈癌的发病率，减轻对个人和社会造成的负担。

首先，我们需要对宫颈癌有充分的认识。宫颈癌大多是由人乳头瘤病毒(HPV)感染引起的，主要发生在女性宫颈部位。预防宫颈癌的措施如下：

增强免疫力 调整生活方式也是预防宫颈癌的重要措施。保持健康的饮食习惯，摄入丰富的蔬菜、水果、全谷类食物等，有助于维持身体健康。同时，保持适量运动也可以增强身体免疫力，有助于抵抗病毒入侵。此外，戒烟限酒、避免不洁性行为等也有助于降低宫颈癌的风险。

提高自我保护意识 提高自我保护意识对于预防宫颈癌同样重要。女性应学会关爱自己，注意个人卫生，避免与他人共用个人物品，比如毛巾、浴巾等。同时，要了解健康知识，避免不洁性行为、减少性伴侣数量。

加强宣传教育 加强宣传教育是提高宫颈癌预防意识的重要途径。政府、医疗机构、社区等应加大对宫颈癌预防知识的宣传力度，通过讲座、宣传册、网络平台等多种方式，向女性普及宫颈癌的预防知识，提高她们的自我保护能力。

(作者供职于山东省日照市岚山区人民医院)