

肌无力症儿童的康复护理

□谢 慧

肌无力症又称为重症肌无力,是一种罕见的自身免疫系统疾病,它影响着儿童的神经肌肉传递功能,导致肌肉无法正常收缩。对于患有此疾病的儿童来说,除了医学治疗外,康复护理也是非常重要的一环。

了解肌无力症

肌无力症是一种影响神经肌肉传递的慢性疾病,它使得肌肉在接收神经信号后无法正常收缩。这种病症在儿童中较少见,但一旦发生,会严重影响儿童的生活质量。其主要症状包括肌肉无力、易疲劳、眼睑下垂、吞咽困难等。

康复护理的重要性

对于肌无力症患儿来说,康复护理的重要性不言而喻。康复

护理不仅可以缓解患儿的症状,减轻他们的痛苦,还可以提高他们的生活质量,帮助他们更好地适应社会生活。同时,康复护理也是医学治疗的重要补充,它与医学治疗相辅相成,共同促进患儿的康复。

康复护理措施

监测肌力 每天检查患儿的肌力情况,鼓励患儿在床上活动四肢,以不感到疲劳为宜。
防止跌倒与压疮 做好防跌倒坠床、防管道脱落护理,定时协助翻身、拍背,预防压疮。
保持口腔卫生 每天至少刷牙两次,早晚各一次,每次刷牙时间不少于两分钟。选择软毛牙刷,搭配含氟牙膏,采用巴氏刷牙法清洁牙齿表面及牙缝,确保每

个角落都得到充分清洁。

合理饮食 规律饮食,确保患儿的饮食规律且营养调配恰当,避免偏食。增加富含蛋白质食物的摄入量,如瘦肉、豆制品、植物蛋白、动物蛋白及新鲜蔬菜水果等。注意食物是否容易消化,易消化的食物有助于患儿的营养吸收和减少消化系统负担。

避免感染 注意预防各种感染,如呼吸道感染等,因为这些感染可能加重病情。保持患儿的生活环境安静、整洁和舒适,保持适宜的温湿度,有助于患儿的康复。

心理护理 开导患儿积极配合治疗,争取早日康复出院。同时,向家长解释疾病的诱因、治疗、护理及病情变化情况,增加患儿和家长战胜疾病的信心。

家庭参与 家长应积极参与患儿的康复计划的制定和执行,与康复团队保持密切沟通,确保康复活动能够延伸到家庭日常生活中。

情感支持 康复过程对患儿来说可能是一段艰难的时光,家长应提供情感支持,鼓励患儿积极配合治疗,增强战胜疾病的信心。

康复训练方法

平衡功能训练 平衡功能训练可以提高身体稳定性和协调性,改善由于大脑处理信息困难而导致的不稳感。训练内容为静态平衡训练(如单脚站立、闭眼站立等)和动态平衡训练(如走平衡木、进行平衡球训练等)。

姿势矫正训练 姿势矫正训

练可以纠正不良体位或习惯性动作,训练内容为站立姿势训练和坐姿训练。站立姿势训练需要确保患儿站立时身体挺直、双脚平放地面,坐姿训练需要使用正确的坐姿,避免长时间保持同一姿势。

神经发育疗法 神经发育疗法是利用游戏和活动来促进大脑与身体之间的连接,对肌无力有积极作用。训练内容包括感觉统合训练和运动技能训练,感觉统合训练通过触觉、视觉、听觉等多种感官刺激来促进大脑功能的发展。运动技能训练内容则是进行如爬行、跳跃、抓握等动作的训练。

(作者供职于山东省枣庄市妇幼保健院)

宫腔镜检查的利与弊

□付飞飞

随着医学技术的不断进步,宫腔镜检查已成为妇科领域中的一项重要诊疗手段。宫腔镜检查能为医生提供直观、清晰的观察视角,但任何医疗技术都有其两面性,宫腔镜检查也不例外。

宫腔镜是一项微创性妇科诊疗技术,是用于子宫腔内检查和治疗的一种纤维光源内窥镜,它利用镜体的前端进入宫腔,对所观察的部位具有放大效应,以直观性和准确性成为妇科出血性疾病和宫内病变的首选检查方法。

宫腔镜检查的利

直观全面的检查 宫腔镜可以直接进入宫腔,清晰地观察到宫腔内的各种情况,如子宫内膜的厚度、颜色、形态,是否有息肉、肌瘤等病变。相比传统的B超和X线检查,宫腔镜更加直观和全面,能够发现一些微小的病变,降低漏诊和误诊的风险。

提高诊断准确性 宫腔镜不仅可以观察病变的外观,还可以采集病变组织进行病理检查,从而更准确地判

断病变的性质和程度。这种诊断方式比传统的诊刮或子宫造影更加直观、准确和可靠。

治疗与诊断同时进行 宫腔镜不仅具有诊断功能,还可以在直视下进行手术治疗。如对于子宫内膜息肉、宫腔粘连等病变,可以在宫腔镜下直接进行切除或分离。这种治疗方式可以减少患者的痛苦和恢复时间,提高治疗效果。

微创性手术 宫腔镜手术是一种微创手术,相比传统手术方式,对女性身体的创伤较小。宫腔镜经女性阴道进入宫腔检查,没有开放性伤口,减少了手术创伤和术后恢复时间。

宫腔镜检查的弊

手术风险 虽然宫腔镜手术是一种微创手术,但仍然存在一定的手术风险。如术中可能出现宫颈损伤、子宫穿孔等并发症,这些并发症虽然发生率较低,但一旦发生可能对患者造成伤害。

诱发感染 如果患者本身有妇科炎症,进行宫腔镜手术容易诱发感染,

进而导致炎症加重。因此,在进行宫腔镜手术前需要进行必要的妇科炎症筛查,以降低术后感染的风险。

阴道出血 宫腔镜手术可能会导致少量阴道出血。当操作过程中损伤到生殖道内膜时,会引起这种出血。通常情况下,这种出血是暂时的,会在3天~5天内自然恢复。但如果出血过多或持续时间过长,需要及时就医处理。

费用较高 相比传统的妇科检查方法,宫腔镜检查的费用通常较高。这可能给一些经济条件较差的患者带来一定的经济压力。

宫腔镜检查在妇科诊疗中具有显著的优势,它能够直观地展现子宫内部情况,提高诊断准确性,为治疗提供有力支持。然而,我们也不能忽视其存在的风险和局限性。因此,在选择宫腔镜检查时,患者应充分了解其利与弊,在专业医生指导下做出合适的选择。

(作者供职于山东省滨州市博兴县第二人民医院)

如何让新生儿远离红臀危害

□王贝贝

新生儿带给家庭无尽的欢乐的同时,新生儿的臀部护理问题也让许多新手爸妈头疼不已,红臀、尿布疹这些问题时常困扰着新手爸妈。

新生儿红臀的原因

红臀是因为尿液和粪便中的氨、酶等物质刺激皮肤,使皮肤屏障功能受损,引起细菌感染和真菌感染,导致出现皮肤发红、水肿、疹子、糜烂、化脓等症状。新生儿出现红臀的主要原因包括:

纸尿裤更换不及时 长时间不更换尿布导致新生儿的臀部长时间浸泡在湿尿片中,增加了刺激物穿透皮肤和感染的风险。

清洗不及时 有些家长没有养成在新生儿大小便后清洗臀部的习惯,导致即使更换了纸尿裤,新生儿的臀部仍然残留尿液粪便。

皮肤湿润不干燥 新生儿皮肤皱褶较多,在清洗臀部后如果没有充分擦干,长时间湿润会导致红臀。

反复摩擦 使用不合适的纸尿裤会导致皮肤与纸尿裤不断摩擦,从而引起红臀。

过敏反应 新生儿可能对湿纸巾、

香皂、纸尿裤上的荧光剂、消毒药水及衣物上残留的肥皂或清洁剂等物质过敏,引发红臀的症状。

新生儿红臀的危害

红臀不仅影响美观,还会影响新生儿的健康和心情。红臀会让新生儿感到疼痛、瘙痒、灼热等不适,影响新生儿的睡眠和食欲,导致新生儿哭闹、不安、易怒等情绪问题。严重的红臀还可能引起皮肤溃烂、感染、发热等并发症,甚至影响新生儿的生长、发育。

红臀可根据皮肤损害程度分为以下几类:

I度红臀 局部皮肤轻度潮红伴有少量皮疹,范围小。

II度红臀 皮肤红,范围大,皮疹破溃并有脱皮。

III度红臀 皮肤红,范围广,皮肤发生大面积的糜烂或表皮剥脱及渗液,可能有大面积的斑丘疹或多个脓疱。

如何预防新生儿红臀

预防新生儿红臀的方法可以简单归纳为八字口诀,“透气、勤换、勤洗、保护”:

透气 选择柔软、吸水性强、高吸

收性、透气性好的尿布或纸尿裤。不

要把尿不湿穿得太紧,在保证不漏尿的基础上松一点,减少皮肤的摩擦。

勤换 新生儿每2小时更换一次纸尿裤,婴幼儿每2小时~3小时更换一次,皮肤敏感的新生儿可增加更换频次。

勤洗 每次换尿布时,使用33摄氏度~38摄氏度的温水清洗臀部,然后用干净的毛巾轻轻拍干或自然风干。最好不要来回擦拭,减少刺激新生儿的皮肤,动作轻柔,采用非摩擦的方法清洁皮肤,轻轻沾干皮肤。

保护 适当涂抹一些皮肤保护剂,如紫草油、氧化锌软膏、外涂蒙脱石散等。皮肤保护剂主要作用是防止刺激物侵袭,使臀部皮肤形成保护屏障。需要注意的是,尽量用医用棉棒或棉签蘸取,在新生儿臀部处滚动,而且一定要薄而轻,不要涂抹太多,否则会使被涂抹的部分无法与空气接触,效果会适得其反。

新生儿红臀是可以预防和治疗的皮肤问题,注意以上几点,可以保护新生儿臀部健康,让新生儿免受红臀的困扰。

(作者供职于河南省项城市第一人民医院儿科)

阴道炎患者的健康生活方式

□程敏

阴道炎是女性常见的妇科疾病之一,它不仅会给女性身体带来不适,还会对心理健康产生一定影响。因此,正确认识阴道炎,做好心理调适,并保持健康的生活方式,对于阴道炎的治疗和预防复发非常重要。

阴道炎带来的心理困扰

当被诊断出阴道炎时,许多女性会感到焦虑、尴尬和沮丧。焦虑往往源于对疾病的不确定性,担心病情是否会加重,是否会影响生育能力或性生活质量。尴尬则源于这个疾病涉及私密部位,不好意思与他人交流。沮丧则是因为阴道炎容易反复发作,会给生活带来诸多不便。

自我心理调适的重要性

保持良好的心理状态有助于提高身体的免疫力,当我们拥有积极、乐观的心态时,身体的免疫系统会更加活跃和高效,从而更好地抵御各种病原体的侵袭,为疾病的康复创造有利条件。如果长期处于负面情绪之中,如持续的焦虑、抑郁、紧张等,将会对自身内分泌系统产生不良影响。内分泌系统的紊乱会导致激素分泌失衡,进而影响身体的各项生理功能,导致病情进一步加重。因此,我们需要正确认识阴道炎,要持有积极的态度去对待它,不要因为疾病发生在私密部位就感到羞耻或过度担忧,要勇敢地与家属、朋友交流自己内心的真实感受。同时也要及时就医,并在

医生指导下进行治疗。除此之外,还可以尝试进行冥想或参与瑜伽练习,通过舒展身体来释放内心的压力。

如何保持健康的生活方式

保持个人卫生 每天用温水清洗外阴部,避免使用刺激性的清洁剂。选择纯棉、透气性好的内裤,并勤换洗。注意经期卫生,及时更换卫生巾。

合理饮食 增加新鲜蔬菜和水果的摄入量,补充维生素和矿物质。少吃甜食和辛辣油腻等刺激性的食物,以免加重炎症。

规律作息 保证充足的睡眠,有助于维持身体的正常代谢和免疫功能。避免熬夜,养成良好的作息习惯。

适度运动 适度运动可以增强体质,提高免疫力。如散步、慢跑、游泳等,但要避免过度劳累。

避免滥用抗生素 长期滥用抗生素会破坏阴道内的菌群平衡,导致阴道炎。

注意性生活卫生 性生活前后要清洗外阴部,如有性伴侣感染,应同时治疗。

阴道炎虽然常见但并不可怕,只要通过积极的心里调适,并保持健康的生活方式,就可以有效地预防和治疗阴道炎,保持身心健康。

(作者供职于广东省潮州市人民医院)

在儿童的成长过程中营养均衡是确保其健康成长的关键因素之一,儿科医生经常强调,合理的饮食习惯和均衡的营养摄入对儿童的身体发育、免疫力提升及智力发展都具有深远影响。

营养均衡对儿童身体发育的影响

儿童期是身体发育最为迅速的时期,骨骼、肌肉、器官等都在不断地生长和完善。在这个过程中,蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等营养素起着非常重要的作用。

蛋白质是构成身体细胞的基本物质,对儿童身高、体重的增长及肌肉的发育非常重要。

碳水化合物提供主要的能量来源,支持儿童日常的活动和玩耍。

脂肪除了作为能量储备外,还参与细胞膜的构成,对儿童的大脑发育非常重要。

维生素和矿物质参与多种生理反应,如钙和维生素D对骨骼发育非常重要,铁则参与血红蛋白的合成,预防贫血。

营养均衡对儿童免疫力提升的影响

儿童的免疫系统相对较弱,容易受到外界病原体的侵袭。营养均衡的饮食可以增强儿童的免疫力,使其更好地抵抗疾病。

维生素A、维生素C、维生素E及锌、硒等矿物质都是增强免疫力的关键营养素,它们能够增强免疫细胞的功能,提高身体对病原体的抵抗力。

蛋白质作为抗体的主要成分,充足的蛋白质摄入量有助于免疫系统的正常运作。

益生菌和膳食纤维通过调节肠道菌群,增强肠道免疫力,从而提高机体免疫力。

营养均衡对儿童智力发展的影响

儿童的智力发展不仅受到遗传因素的影响,还与饮食营养密切相关,特别是某些营养素对大脑的发育非常重要。

不饱和脂肪酸主要存在于深海鱼类中,对大脑和神经系统的发育非常重要。

缺铁会导致贫血,影响大脑的氧气供应,进而影响智力发展。

碘是甲状腺激素的重要组成部分,对儿童的智力发展具有决定性的影响。

维生素B群参与神经递质的合成和能量代谢,对维持大脑的正常功能非常重要。

如何实现儿童营养均衡

多样化饮食 确保儿童摄入多种类型的食物,包括谷物、蔬菜、水果、肉类、鱼类、豆类及奶制品等。

合理搭配 在每餐中合理搭配不同营养素的食物,如蛋白质与碳水化合物的结合,有助于提高食物的利用率。

定时定量 建立规律的饮食习惯,避免暴饮暴食。

避免偏食和挑食 鼓励儿童尝试各种食物,避免对某些食物产生偏好或排斥。

补充营养素 在某些特殊情况下,如儿童偏食严重或患有某些疾病时,可能需要额外补充营养素,但需要在医生指导下进行。

儿童营养均衡对儿童的身体发育、免疫力提升和智力发展都具有非常重要的作用,家长应该密切关注儿童的饮食习惯,确保他们获得全面而均衡的营养。这不仅需要家长细心照料,还需要家长不断学习和了解儿童营养学的知识。通过科学的饮食管理和合理的营养搭配,为儿童的健康成长打下坚实的基础。

(作者供职于河南省息县人民医院儿科)

良好生活习惯对生育能力的影响

□李真真

在繁忙的现代生活中,人们的生育力每况愈下,许多夫妻都面临着生育能力下降的困扰。不良的生活习惯会导致生育能力低下,如何通过改变生活习惯,提高我们的生育力呢?

保持规律的作息时间非常重要,充足的睡眠能够维持身体的正常代谢,有助于激素的平衡,从而提高生育能力。建议每晚保持7小时~9小时的睡眠时间,并尽量在晚上11点前入睡,以确保身体得到充足的休息。

适度的运动能够增强身体素质,可以通过有氧运动保持标准的体重。如慢跑、游泳和瑜伽等,不仅能够促进血液循环,还能缓解压力,改善心理状态。每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,或75分钟的高强度有氧运动,在保持身体健康的同时提高生育能力。

戒烟戒酒也是提高生育能力的重要措施。烟草中的有害物质和酒精都会对生殖系统造成损害,降低生育能力。因此,对于有生育需求的夫妻来说,戒烟戒酒是刻不容缓的。

保持良好的心态非常重要,过度的压力会导致内分泌失调,影响卵巢排卵,从而影响生育力。因此,我们要学会自我减压,调整心态,可以尝试通过听一些舒缓的音乐、每天泡一泡温水浴,与信赖的朋友及家人倾诉交流,寻求他们的支持和帮助。

日常除了要加强锻炼,注意休息外,备孕期间的饮食也非常重要,备孕期间吃得正确,也能提高生育能力。

在饮食方面,均衡的营养摄入同样关键。蛋白质是构成生殖细胞的基本物质,因此应确保每天摄入足够的优质蛋白质,如鱼、瘦肉、豆类等。同时,富含维生素和矿物质的食物也是不可或缺的。如维生素E能够增强卵巢功能,提高卵子质量,锌则有助于精子的生成和活力。因此,建议多吃新鲜蔬果、全谷类食物和坚果等富含维生素和矿物质的食物。

增加抗氧化剂的摄入量也是提高生育能力的重要策略。抗氧化剂能够清除体内的自由基,减轻氧化应激反应,从而保护生殖细胞免受损伤。富含抗氧化剂的食物包括绿茶、葡萄、蓝莓、番茄、羽衣甘蓝等。适量摄入这些食物,有助于提高生育能力。

另外,补充叶酸对于备孕的夫妻来说也是非常重要的。叶酸是胎儿神经管发育的关键营养素,缺乏叶酸可能导致胎儿神经管缺陷。因此,女性在怀孕前和怀孕期间应补充足够的叶酸。除了叶酸片外,绿色蔬菜、豆类、坚果等食物也是叶酸的来源。

提高生育能力需要从多方面入手,综合施策。以科学的态度面对生育问题,用爱和智慧迎接新生命的到来。

(作者供职于山东省聊城市东昌府区妇幼保健院)