

# 脑瘫儿童的饮食护理方法

□苏虹娟

脑瘫,即脑性瘫痪,是一种由于非进行性脑损伤导致的运动和姿势发育障碍综合征。对于脑瘫儿童而言,由于身体缺陷,体质较弱,容易感染疾病而影响脑瘫儿童身体机能的康复及生活质量。合理饮食护理不仅是满足其基本的营养需求,更是促进脑瘫儿童身体发育、康复、改善生活质量的重要手段。我们将深入探讨如何通过饮食护理,为脑瘫儿童点燃希望之灯,创造更多的可能性。

## 特殊需求

脑瘫儿童的饮食护理需要特别关注其身体状况和个体特殊需求。由于脑瘫儿童大脑损伤可能影响咀嚼、吞咽功能,以及消化吸收能力。因此,为脑瘫儿童制定科学的饮食计划至关重要。同时,考虑到脑瘫儿童可能伴随着生长发育迟缓、营养不良等问题,饮食护理还需要注重全面均衡的营养摄入。

**蛋白质的重要性** 蛋白质是身体细胞的重要组成部分,对于脑瘫儿童的肌肉发育和恢复至关重要。鱼肉、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆制品等富含优质蛋白质的食物,应成为脑瘫儿童饮食的重要组成部分。

**维生素和矿物质的补充** 维生素和矿物质,对于增强免

疫力、促进骨骼发育和维持正常生理功能具有不可替代的作用。新鲜的蔬菜和水果是这些营养素的主要来源,家长和护理人员应鼓励脑瘫儿童摄入新鲜的蔬菜和水果。

**适量摄入碳水化合物** 碳水化合物是能量的主要来源,但过量摄入可能导致肥胖和血糖波动。选择全谷物、糙米、山药等低GI(血糖生成指数)且优质的碳水化合物,有助于稳定脑瘫儿童的血糖水平,提供持久能量。

## 特殊饮食调整

**易于消化与吸收** 针对脑瘫儿童可能存在咀嚼、吞咽、消化吸收不良等问题,家长和护理人员应选择细软、易咀嚼、易吞咽的食物,如蒸蛋、软烂的面条和粥品,避免脑瘫儿童摄入过硬、过黏或刺激性食物。

**个性化饮食计划** 每个脑瘫儿童的情况都是独特的。因此,制定个性化的饮食计划至关重要。考虑脑瘫儿童的具体症状、过敏情况、营养状况、药物反应等因素,家长和护理人员应确保其饮食既安全又富含营养。

**增加膳食纤维摄入量** 大部分脑瘫儿童都有腹胀、便秘等肠胃问题,可以适当增加膳食纤维的摄入量,如多吃芹菜、

菠菜、苹果、香蕉等。咀嚼困难的脑瘫儿童选择果泥、果汁等,可以促进其肠道蠕动,改善消化和吸收功能。

**特殊性饮食的选择** 合并吞咽困难的脑瘫儿童,可以选择平衡各种蛋白质、氨基酸、糖类、脂肪类、维生素、矿物质、膳食纤维的肠内营养液、匀浆膳,或者鼻饲管喂养,保障脑瘫儿童的营养需求。

**培养良好的饮食习惯** 定时定量 建立规律的饮食习惯,定时进餐,控制每餐的食量,避免过饱或过饿,有助于维护脑瘫儿童肠道健康。

**鼓励自主进食** 脑瘫儿童可能面临进食困难。对于有自主进食能力的脑瘫儿童,家长和护理人员要鼓励其自主进食。这类锻炼不仅能提升脑瘫儿童的自我照料能力,还能增强其自信心。家长和护理人员可以使用特制的餐具、调整食物形态等方式,帮助脑瘫儿童克服困难。

**创造愉快的用餐环境** 一个轻松、愉快的用餐环境可以促进食欲,让脑瘫儿童更加享受用餐时光。家人的陪伴和鼓励,也是他们成长道路上不可或缺的力量源泉。

**合理解决进食中存在的问题** 如脑瘫儿童出现咀嚼、吞

咽、嘴闭合障碍,不会用嘴从匙中取食,不能保持正确的进食姿势,不能从盘中取食后送至口中,不能控制流涎和液体入口,以及饮食工具、协助进食方法欠妥等情况,家长和护理人员要耐心且合理的解决,及时调整脑瘫儿童的状态。

**饮食与康复训练相结合** 饮食护理与康复训练相辅相成,共同构成了促进脑瘫儿童全面发展的基石。

例如,在针对咀嚼和吞咽功能的训练中,家长和护理人员可以通过精心挑选特定形状和质地的食物,如软糯的水果块、易嚼碎的蔬菜条等,既能够有效锻炼脑瘫儿童的口腔肌肉,提升他们的咀嚼和吞咽能力,又能确保他们获得充足的营养。同时,合理的饮食安排为脑瘫儿童的康复训练提供了必要的能量支持,可以加速康复进程,助力他们更好地成长与发展。

**家庭与社会的支持** 脑瘫儿童饮食护理确实是一个长期且复杂的过程,它不仅关乎食物的选择与制作,更涉及对脑瘫儿童健康状况的调整。这个过程需要家庭、医疗

康复机构和社会各界的深度参与和共同努力。家庭成员应当接受专业的培训,不仅学习如何准备营养均衡、易于消化吸

收且符合脑瘫儿童特殊需求的饮食,还要掌握如何应对可能出现各种营养问题,如挑食、食欲不振、进食吞咽困难等。同时,社会应当提供更多的资源和服务,包括经济援助、心理咨询,以及培训教育支持等,以减轻家庭的经济和心理负担,共同为脑瘫儿童及其家庭创造一个更加包容、理解和支持的社会环境。

脑瘫儿童的饮食护理是康复过程中至关重要的一环,它是脑瘫儿童康复的“前哨”。只有身体机能的营养状况得到改善,对脑瘫儿童的康复才会起到事半功倍的效果。一旦出现饮食不当,会给脑瘫儿童造成更大的伤害。因此,家长和护理人员一定要在饮食护理方面为其下足功夫,保障脑瘫儿童的健康发育和成长。

总之,呵护脑瘫儿童,饮食护理重点在于细致入微的关怀、持之以恒的坚持、科学合理的膳食模式管理等。通过均衡营养、特殊饮食调整,培养良好的饮食习惯、与康复训练相结合,以及家庭与社会的支持,我们可以为脑瘫儿童铺就一条促进健康、提高生存质量的成长之路。

(作者供职于广东省广州市社会福利院儿科)

# 盆底康复护理攻略

□何秀芳

对于每一位“新手妈妈”来说,产后恢复是一个既充满期待又充满挑战的过程。其中,盆底康复作为产后恢复的重要组成部分,往往被许多“新手妈妈”忽视,但其对女性未来的生活质量有着深远的影响。本文将详细介绍产后盆底康复护理的方法,帮助“新手妈妈”科学、有效地恢复盆底健康。

首先,让我们了解一下什么是盆底肌。盆底肌是指封闭骨盆底的肌肉群,它像一张“吊网”,支撑着膀胱、子宫、直肠等盆腔器官,并控制着排尿、排便,以及性生活的功能。在十月怀胎的过程中,由于孕激素的作用,孕妇的盆底肌会变得松弛。在分娩过程中,产妇的盆底肌会经历巨大的牵拉和扩张,产后容易出现松弛、损伤等问题。因此,无论是顺产还是剖宫产,产妇都需要做盆底康复。

## 重要意义

**预防尿失禁** 盆底肌松弛是导致女性压力性尿失禁的主要原因之一,如咳嗽、大笑、提重物时尿尿不由自主流出。

**改善性生活质量** 盆底肌的强弱直接影响到夫妻间性生活的满意度和感受。

**预防盆腔器官脱垂** 长期盆底肌松弛可能导致女性子宫、膀胱等器官脱垂,严重影响生活质量。

**促进整体恢复** 盆底康复有助于改善血液循环,促进盆腔内器官的功能恢复。

## 护理方法

**凯格尔运动** 产妇可以运用不同的姿势,如坐姿或站立,反复收缩肛门,每次收缩不少于3秒钟,然后放松,连续做15分钟~30分钟为1组,每日进行2组~3组。这有助于增强产妇盆底肌的力量和灵活性,改善松弛状态,加强其控尿能力。

**生物反馈疗法** 在专业人员的指导下,产妇通过电子仪器监测盆底肌活动,给予视觉或听觉反馈,帮助产妇正确收缩和放松盆底肌。这有助于提高产妇自我感知和控制能力,促进盆底肌的精准锻炼。

**电刺激治疗** 产妇使用电刺激仪器刺激盆底肌,促进肌肉的收缩和放松,增强盆底肌的力量,能够加速肌肉恢复,改善血液循环,促进组织修复。

**手法治疗** 由专业治疗师进行的手动按摩和拉伸,以缓解产妇盆底肌的紧张和疼痛。手法治疗作为辅助治疗手段,可以提高康复效果。

**避免不良习惯** 产妇应避免长时间站立、提重物、便秘等增加腹压的行为,以免加重盆底肌负担。

**合理饮食与运动** 产妇应合理饮食,增加膳食纤维摄入量,预防便秘;适当进行有氧运动,如散步、瑜伽等,有助于促进盆底血液循环。

**心态调整** 产后恢复是一个渐进的过程,产妇应保持积极、乐观的心态,避免过度焦虑和压力。

## 注意事项

**专业指导** 产妇进行盆底康复前,应咨询专科医生或康复师的意见,确保方法正确、安全有效。

**持续锻炼** 盆底肌康复需要持续锻炼,产妇不能急于求成。产妇应每天保持一定的锻炼时间,并逐渐增加练习的难度和强度。

**定期评估** 在康复过程中,产妇应定期进行盆底功能评估,了解康复进展和效果,并根据评估结果调整康复计划。

盆底康复是产后恢复中不可或缺的一部分,对于女性未来的生活质量具有重要影响。产妇通过科学、系统的康复护理方法,可以有效改善盆底肌功能,预防相关疾病的发生。产妇应重视盆底康复护理,争取早日康复。

(作者供职于广东省韶关市曲江区妇幼保健院)

# 患了妊娠期高血压疾病 怎样保障母子平安

□刘群

备孕和怀孕是两段独特的人生经历,对于孕妇来说,那些日子应该是幸福而难忘的时光。笔者是超声科医生,每天和孕妇们共同期待,一起看看胎儿长得怎么样了,最近体重增加了多少,胎儿有什么不舒服,胎儿在孕妇肚子里面好吗……看到各项指标都挺好,笔者的心情跟着舒畅,如果胎儿状态不好,笔者也会很沮丧。

有一位妊娠期高血压疾病患者和丈夫在外地工作,在当地产检的时候,医务人员告诉她:“胎儿脐动脉舒张期血流消失,需要住院剖宫产,但是胎儿刚刚30周,不一定能活。”孕妇听胎儿随时有生命危险,顿时眼泪夺眶而出,无法接受但又不知所措,焦急之中辗转联系到菏泽市第六人民医院妇产科,连夜开车5个小时

来到菏泽市第六人民医院治疗。

脐动脉是胎儿脐带内的动脉血管,它的一头连接着胎儿,另一头连接着胎盘;把胎儿不需要的代谢废物送回胎盘,转移给孕妇,如果胎盘功能受损,脐动脉内血液回不到胎盘里,就会出现舒张期血流消失,到了一定程度胎儿会缺氧,甚至出现心脏功能下降,错过救治机会,很可能导致胎死宫内;如果立即剖宫产,这个月份的胎儿肺部发育不成熟,出生后不久就会出现呼吸功能不全,同样面临生命危险。

什么是妊高征?简单说就是在妊娠期高血压疾病,它会影响到孕的各种重要器官,同时也会影响胎儿的正常发育,胎盘因为孕妇的小血管痉挛没有更多营养物质供应而发育不良、功能受损。

胎盘是胎儿和孕妇之间的桥梁,是交换气体与营养的重要部位。胎盘出现问题就等于断了胎儿的营养补给,胎儿就会生长受限甚至缺氧。

那位妊娠期高血压疾病患者转入菏泽市第六人民医院后,在妇产科主任的带领下,学科专家会诊,决定继续妊娠,但存在胎死宫内的可能性,严密观察孕妇与胎儿的情况,同时促肺成熟。隔一天在超声科复查一次彩超,看看胎儿在孕妇肚子里是不是舒服,脐动脉、大脑中动脉、子宫动脉、静脉导管等一个都不能少,在各项指标都没有变坏的情况下,各项能让胎儿在孕妇的肚子里多待几天,争取完成促肺成熟的治疗,减低出生后的风险。

经过几天的观察胎儿脐血流

改善并不明显,这时候静脉导管a波仍为正向血流频谱,说明胎儿心脏功能还没有受到影响。

第一阶段促肺治疗已完成,考虑到孕妇的综合情况和3次彩超结果并不乐观,妇产科专家会诊决定终止妊娠,在菏泽市第六人民医院相关科室的共同努力下,孕妇剖宫产下一名1350克的男婴。目前,男婴的身体各项指标均正常,已顺利出院。

那么,为什么会有妊娠期高血压疾病呢?它有多大危害呢?怎么预防呢?首先,妊娠期高血压疾病的病因和发病机制至今专家也没有一个统一的定论。但是,我们明确知道的是妊娠期高血压疾病对孕妇和胎儿的危害极大。

首先,对孕妇的危害,可谓是

全方位的“攻击”,针对孕妇的心、肝、脑、肾等重要器官它都会“驻扎、搞破坏”;对胎儿的危害就是出现生长受限、宫内窘迫、早产等情况。

那么我们可以预防吗?在饮食方面,孕妇要注重营养搭配,确保营养均衡,保证蛋白质和各种维生素的摄入量,戒掉不良嗜好,保持低盐饮食,控制体重,养成良好的生活方式,保证每日充足睡眠,心情舒畅,适度运动;按时产检,定期测量血压,化验尿常规,评估有没有相关高危风险。一旦出现高血压,孕妇要及时到正规医疗卫生机构检查和治疗,让我们一起努力,为孕妇和胎儿的健康保驾护航,迎接新生命的到来。

(作者供职于山东省菏泽市第六人民医院超声科)

# 儿童癫痫的照护技巧

□何丽君

癫痫是一种神经系统疾病,在儿童中的发病率虽然不高,但是一旦确诊,对患儿及家庭来说,无疑是一场长期的挑战。癫痫的发作不仅影响儿童的身体健康,还可能对其心理、社交和生活质量造成深远的影响。

## 病情反复的原因

儿童癫痫反复发作的原因往往涉及多个方面,其中关键因素包括治疗依从性不足、药物管理不当、生活环境中的诱因未得到有效控制等。

具体而言,若患儿未能严格遵医嘱,无论是私自调整药物剂量、忘记按时服药,还是未能形成规律的服药习惯,都可能对体内药物浓度产生波动,无法持续有效地控制病情,从而引发癫痫的反复发作。此外,即使患儿按时服药,若所选药物对病情控制效果不佳,也需要及时调整治疗方案。同时,在患儿的生活环境中,若存在未消除的诱发因素,如不合理的饮食习惯、长期熬夜导致的睡眠不足等,都可能成为癫痫发作的催化剂,进一步加剧病情的反复。因此,针对儿童癫痫的照护,需要全面考虑治疗方案的执行、药物管理的精细化和生活环境的优化,以减少癫痫的复发风险。

## 日常管理

**保持规律作息** 家长应帮助儿童建立固定的作息时间表,包

括起床、吃饭、学习、休息、睡觉等,避免过度疲劳和睡眠不足。保持卧室安静、舒适、光线柔和,避免噪音和光线的干扰,有助于患儿入睡。此外,避免儿童在睡前进行过于兴奋或刺激的活动,如观看恐怖电影、玩游戏等,以减少夜间癫痫发作的风险。

**合理安排学习与休息** 家长应合理安排儿童的学习任务,避免过度疲劳。同时,坚持适度运动对患儿来说是有益的,可以增强体质,提高免疫力。但需要注意,运动应避免过于剧烈或思想高度集中的项目,如游泳、攀岩等,以防在癫痫发作时发生意外。

**减少电子产品的使用时间** 长时间盯着电子屏幕不仅影响患儿视力,还可能引发精神疲劳,增加癫痫发作的风险。因此,家长应限制患儿使用电子产品的时间,鼓励其多参与户外活动,享受自然光线的照射。

## 饮食管理

**合理膳食** 患儿的饮食应营养均衡,多摄入富含维生素、蛋白质和钙质的食物,如鱼、虾、鸡蛋、新鲜的蔬菜等。这些食物有助于患儿补充营养。同时,患儿应避免食用油腻、辛辣、刺激性食物,如辣椒、葱、蒜等,以避免诱发癫痫发作。

**远离烟、酒等刺激性物品** 烟、酒、咖啡等刺激性物品对神经

系统有兴奋作用,容易诱发癫痫发作。家长应严格禁止患儿接触这些物品,并教育患儿识别并拒绝这些不良诱惑。

**适量饮水** 患儿应适量饮水,避免一次性大量饮水,因为短时间内大量饮水可能增加颅内压,诱发癫痫发作。

## 安全防护

**设置安全环境** 家长应将锋利、危险的物品放置在患儿无法触及的地方,如刀具、剪刀、药品等。同时,保持地面干燥,避免摔伤。在学校,老师也应关注患儿的安全,避免其参与可能引发癫痫发作的活动。

## 应对措施

**癫痫发作的前兆** 部分患儿在发作前会有先兆症状,如头痛、恶心、视物模糊等。家长应教会患儿识别这些先兆,一旦出现,应立即寻找安全的地方休息,避免摔伤。同时,家长也应密切关注患儿的身体状况,一旦发现异常,及时采取应对措施。

**保持冷静** 当患儿出现癫痫发作时,家长或周围人员应保持冷静,不要惊慌失措,应立即将患儿移至平坦、安全的地方,避免摔伤。

**侧卧防误吸** 家长或周围人员应将患儿的头部偏向一侧,以便口腔分泌物能自然流出,防止误吸。同时,松开患儿的衣领、腰带等束缚物,保持呼吸道通畅。

**避免强行制止抽搐** 在医生到来之前,家长或周围人员不要强行制止患儿的抽搐动作,以免造成额外的伤害。可以轻轻扶住患儿的身体以防摔伤,但不要用力按压或束缚患儿四肢。

**记录发作情况** 患儿发作结束后,家长应详细记录发作的时间、症状、持续时间等信息,以便医生了解病情并出台相应的治疗方案。

**携带病历卡** 患儿外出时,应随身携带病历卡,上面注明患儿的姓名、年龄、病情、用药情况、紧急联系方式等。在紧急情况下,他人可以迅速了解患儿的情况,并采取相应的救助措施。

## 心理支持

**耐心引导** 患儿在成长过程中,会面临来自社会的偏见,导致精神压力增大。家长应给予患儿足够的关爱和支持,耐心引导他们正确面对疾病,树立战胜疾病的信心。

**鼓励参与集体活动** 家长应鼓励患儿参与适合其年龄和病情的集体活动,如与同龄人一起玩耍、参加兴趣小组等。这有助于患儿建立自信心,减少孤独感和自卑感。

**寻求心理援助** 如果患儿在心理上出现问题,如焦虑、抑郁等,家长应及时带患儿寻求专业的心理咨询师帮助。通过专业的心理干预和治疗,帮助患儿走出

心理困境,恢复健康心态。

## 及时就医

**遵医嘱用药,定期复诊** 家长应严格按照医生的建议和处方给患儿用药,确保按时足量服用抗癫痫药物,不要擅自停药或更改剂量,以免影响治疗效果或引发不良反应。

患儿在用药期间必须定期复诊,以评估治疗效果和调整治疗方案。开始阶段可2周~3周复查1次,半年后改为3个月~6个月复查1次。复查内容包括临床症状是否缓解、肝肾功能、血常规等。

家长应注意观察患儿服药后的反应,如有任何不适或新的症状出现,应及时告知医生并调整治疗方案。

**了解疾病知识,科学预防** 家长应主动学习癫痫的相关知识,了解疾病的病因、症状、治疗方法、预防措施等。通过科学预防可以减少癫痫发作的频率和程度,如避免患儿接触过多的噪音、光线等,保持周围环境的清洁,预防感冒等感染性疾病。

儿童癫痫的照护需要家长、医生和社会的共同努力。保持规律作息、合理饮食、安全防护、心理支持、规范的就医行为等,可以有效控制癫痫的发作,提高患儿的生活质量。

(作者供职于广东省广州市社会福利院康复医院护理部)

# 保持饮食营养均衡 促进儿童健康成长

□司家锋

在儿童的成长过程中,营养均衡的饮食扮演着至关重要的角色,它不仅是儿童身体健康的保障,更是智力发育和成长的基石。本文将深入探讨儿童营养均衡的重要性,以及如何通过合理的饮食搭配,为儿童的成长之路奠定坚实的基础。

## 重要性

**促进身体发育** 儿童时期是身体和器官快速发育的阶段,需要大量的营养物质支持这一过程。蛋白质是构建身体组织的重要成分,对于肌肉、骨骼和内脏器官的发育至关重要;碳水化合物是身体的主要能量来源,保证儿童有足够的精力进行日常活动;脂肪,有助于脂溶性维生素的吸收和神经系统的发育。

**增强免疫力** 儿童的免疫系统尚未发育成熟,容易受到病原体的侵袭。营养均衡的饮食能够增强儿童的免疫力,帮助他们抵御疾病的侵袭。

**健康教育** 家长应该向儿童传授合理饮食的知识和理念,让他们了解不同食物的营养价值和益处。通过故事、游戏等形式,让儿童在轻松愉快的氛围中,了解合理饮食的重要性。同时,家长还应该以身作则,与儿童一起享受合理饮食的乐趣。

通过上述的探讨,我们不难发现,儿童营养均衡不仅是简单的吃饭问题,它关乎儿童能否健康成长。作为家长,我们有责任也有义务为儿童营造一个营养均衡、健康快乐的成长环境。让我们携手努力,从每一餐做起,为儿童的成长之路铺设坚实的基石。

(作者供职于山东省第二

康复医院)