

孩子哮喘发作，家长该如何应对

□贤清惠

哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病，儿童是哮喘的高发人群。当孩子哮喘发作时，家长往往会惊慌失措，此时保持冷静并采取正确的应对措施至关重要，不仅能缓解孩子的症状，还能避免病情进一步恶化。

发作前兆：敏锐察觉，提前准备

家长需了解孩子哮喘发作前的常见征兆，以便提前做好应对准备。

常见的发作前兆如下：一是频繁咳嗽，尤其是在夜间或清晨，咳嗽往往呈阵发性，且多为干咳；二是胸闷，表现为呼吸不畅，孩子常喜欢叹气；三是呼吸变得急促；四是活动耐力下降。此外，打喷嚏、流鼻涕等过敏症状，也可能是哮喘

发作的前兆。

一旦察觉到孩子出现这些先兆，家长应让孩子马上停止活动，保持安静，并让孩子迅速吸入随身携带的缓解药物，例如沙丁胺醇气雾剂等。此类药物能够快速舒张支气管平滑肌，缓解气道痉挛，减轻哮喘症状。

发作时：冷静处理，缓解症状

保持呼吸道通畅
让孩子采取坐位或半卧位，身体微微前倾，有利于呼吸。及时清除孩子口中的分泌物，避免堵塞气道。

给予氧气吸入
如果家中备有氧气设备，应立即给孩子吸氧，以改善孩子的缺氧症状。吸氧时，要注意观察孩子的面色、口唇颜色等。如果面色逐渐

红润，说明吸氧有效。

心理安抚

哮喘发作时，孩子通常会感到恐惧与焦虑，而这种情绪会进一步加重症状。家长需给予孩子充分的心理抚慰，轻声安慰或拥抱孩子，给孩子安全感，使孩子放松心态，配合治疗。

观察病情变化

家长需密切观察孩子的症状变化，包括呼吸频率、节律，咳嗽的频次和程度，以及是否存在喘鸣音等。若孩子在吸入缓解药物后，症状逐渐减轻，呼吸趋于平稳，面色恢复红润，可继续在家中进行治疗，但需与医生保持沟通，以调整治疗方案。倘若孩子的症状并未缓解，反而持续加剧，应立即拨打急救电话。

发作后：悉心管理，预防复发

遵医嘱用药

哮喘发作缓解之后，家长需严格按照医生的嘱咐，给孩子使用控制药物，例如吸入性糖皮质激素等。此类药物能够减轻气道炎症，预防哮喘再次发作。家长要保证孩子正确使用吸入装置，熟练掌握正确的吸入方法。

避免诱因

了解哮喘诱因，并尽量避免让孩子接触。常见的诱因包括过敏原、呼吸道感染、冷空气刺激、剧烈运动等。在花粉传播季节，尽量减少孩子外出，外出时给孩子佩戴口罩。保持室内清洁，定期清洗床上用品等，减少尘螨滋生。避免孩子接触宠物。注意天气变化，及时给孩子增减衣物，避免孩子着凉。在

孩子运动前，叮嘱孩子做好热身准备，运动强度要适中。

定期复查

建议定期带孩子前往医院进行复查。在治疗初期，每2周~4周复诊一次；待病情得到良好控制后，每2个月~3个月复诊一次；完成整个治疗并进入停药随访观察阶段，每3个月~6个月复诊一次。定期复查有助于医生评估治疗效果。总之，当孩子哮喘发作时，家长需保持冷静，依照正确步骤进行处理。在发作前做好预防与准备工作，发作时及时缓解症状，发作后悉心护理并预防复发。只有这样，才能有效控制病情，助力孩子健康成长。

（作者供职于山东省同济大学附属东方医院胶州医院）

科学选择避孕方法

□袁淑萍

在生殖健康领域，科学避孕是健康管理中极为关键的一部分。它不仅与个人的生育意愿息息相关，还能切实避免意外怀孕引发的身心压力以及流产造成的身体损伤。面对众多避孕方法，怎样做出恰当的选择，是我们理应了解的知识。

目前，常见的避孕方法主要分为激素类、屏障类、宫内节育器和永久性避孕几种。

激素类避孕方法涵盖口服避孕药、粘贴避孕贴片、放置阴道环、使用长效避孕针以及皮下埋植剂等。口服避孕药是较为常见的避孕方法，易于获取且服用便捷。它通过抑制排卵，改变宫颈黏液性状和子宫内膜形态来实现避孕效果。若正确使用，其避孕成功率颇高。避孕贴片和阴道环借助皮肤或阴道黏膜缓慢释放激素，使

用相对便利。避孕针通常每3个月注射一次，适合不方便每日服药的人群。皮下埋植剂含有孕激素，是将含左炔诺孕酮的硅胶棒埋入左上臂内侧皮下，手术操作简单，放置一次可使用5年~7年，其放置和取出均需专业医生操作。激素类避孕方法可能会产生恶心、乳房胀痛等不良反应，并且并非所有人都适宜采用。有血栓风险者、肝脏疾病患者等不宜使用。

屏障类避孕方法主要包括男用避孕套和女用避孕套。男用避孕套是当前应用最为广泛的屏障避孕工具，它不仅能够有效避孕，还可以预防性传播疾病。若正确使用避孕套，其避孕成功率相当高。女用避孕套的使用方法 与男用避孕套相似，然而在获取便捷性上不如男用避孕套。屏障类避孕方法的优点是使用便捷、无不良反

应。使用时，需注意正确操作，否则可能导致避孕失败。

宫内节育器作为一种长效避孕装置，主要分为含铜和含激素两种类型。含铜宫内节育器主要借助释放铜离子，利用其对精子和胚胎的毒性作用，并干扰受精卵的着床环境，以此达到避孕目的。含激素宫内节育器则是缓慢释放孕激素，进而改变子宫内膜环境。放置宫内节育器能够在数年时间内有效避孕，适合期望长期避孕的人群。需要注意的是，放置宫内节育器必须由专业医生操作，并且放置后部分人可能会出现月经量增多、经期延长等症状。

永久性避孕方法包含输精管结扎术和输卵管结扎术。这两种方法均是通过阻断生殖通道，以阻止精卵结合，从而实现永久避孕。相较于输卵管结扎术，输精管

结扎术更为简便，创伤更小，恢复速度更快，适合那些已确定不再有生育需求的人群。不过，这种避孕方法存在一定缺点。一旦实施，若之后想要恢复生育能力，复通手术较为复杂，且成功率较低。

在选择避孕方法时，需综合考虑多方面因素。个人健康状况是首要考虑因素，比如是否有慢性疾病、过敏史等。此外，使用便捷性、舒适度及对性生活的影响等也是需要考虑的因素。

科学避孕是保障生殖健康和身体健康的关键举措。深入了解各类避孕方法的特点与适用人群，并结合自身实际情况作出合理选择，才能有效呵护自己与伴侣的健康，畅享安全、健康的性生活。

（作者供职于山东省东营市妇幼保健院）

过度清洁可能破坏菌群平衡

□孟丹

“洗洗更健康”这句耳熟能详的广告语，让不少女性将频繁清洁私处视为保持健康的重要方式。然而，这种看似追求洁净的行为，实则可能正在悄然破坏女性生殖系统的菌群平衡，给健康埋下隐患。

女性生殖系统并非是一个完全无菌的环境，其内部有着一套精密且微妙的微生态系统。在健康状态下，阴道内的菌群以乳酸杆菌为优势菌群。这些乳酸杆菌通过分解糖原产生乳酸，使阴道内环境维持在pH（氢离子浓度指数）值3.8~4.5的弱酸性状态。这种弱酸性环境不仅为乳酸杆菌自身的生长和繁殖创造了有利条件，更是一道天然的“防护墙”，能够有效抑制白色念珠菌、大肠杆菌等有害病菌的生长，抵御

外界病原体的入侵，同时维持阴道黏膜的正常生理功能，保护女性生殖系统的健康。

过度清洁可能会打破这一平衡。如今，市面上琳琅满目的私处护理液打着“深层清洁”“杀菌抑菌”的旗号，吸引着众多女性消费者。许多女性认为，使用这些护理液能够更彻底地清洁私处，保持卫生。然而，这些护理液中往往含有多种化学成分，如表面活性剂、杀菌剂等。频繁使用这些护理液进行阴道冲洗，会直接对乳酸杆菌造成杀伤，导致其数量急剧减少。失去了乳酸杆菌的支持，阴道内的弱酸性环境被破坏，pH值升高，原本受到抑制的有害病菌便获得了适宜的生存环境，开始大量繁殖。

一旦有害病菌大量滋生，女性生殖系统的健康就会受到严重威胁。白色念珠菌大量繁殖可能引发霉菌性阴道炎，导致白带增多、呈豆腐渣样，同时伴有外阴瘙痒、灼痛等症状，给女性的日常生活带来极大困扰。大肠杆菌等病菌过度生长，则可能引发细菌性阴道炎，出现白带异味、性状改变等问题。更为严重的是，当有害病菌突破阴道防线，上行感染至宫颈、子宫、输卵管等部位时，还可能引发宫颈炎、子宫内膜炎等一系列妇科炎症。这些炎症不仅会导致腹痛、月经不调等症状，长期发展下去甚至可能影响女性的生育能力，增加宫外孕、不孕不育等风险。

事实上，女性生殖系统本身具备强大的自净能力。阴道上皮细胞会不断新陈

代谢，脱落的细胞及分泌的黏液会将部分病菌带出体外；而乳酸杆菌构建的弱酸性环境和免疫防御机制，也能持续抵御外界病菌的侵袭。因此，在日常生活中，仅需用清水清洗外阴，保持外阴清洁干燥即可。即使处于经期，也只需增加清洗外阴的频率，避免经血残留滋生细菌，同样不应进行阴道冲洗。

女性应正确认识生殖系统的微生态平衡，摒弃过度清洁的理念。只有尊重并保护身体自身的菌群平衡，遵循科学的清洁方式，才能切实守护生殖系统健康，使身体的微生态系统维持和谐稳定状态。

（作者供职于山东省菏泽高新技术产业开发区马岭岗镇卫生院）

高热惊厥突发时的“三要三不要”原则

□刘同

孩子突发高热惊厥，常让家长惊慌失措。掌握高热惊厥突发时的“三要三不要”原则，能帮助家长冷静应对，最大程度保障孩子的安全。

科学应对，守护安全

一要保持冷静，迅速做好环境安全处理。当孩子出现高热惊厥时，家长首先要保持冷静，以便作出正确判断和行动。迅速将孩子转移到安全、平坦的地方。同时解开孩子的领口、袖口等束缚部位的衣物，保持呼吸顺畅，为后续急救争取时间。

二要让孩子侧躺，防止窒息。让孩子保持侧卧位是至关重要的操作。这样的姿势可以使口腔内的分泌物顺势流出，不会堵塞气道，从而有效防止窒息的发生。

如果孩子平卧，呕吐物或分泌物一旦回流进入气管，会导致气道堵塞，引发严重后果。在孩子发生高热惊厥时，家长还要注意观察孩子的面色和呼吸情况，若发现面色青紫、呼吸困难等异常，需立即采取急救措施。

三要记录发作时间，及时送医。家长要准确记录孩子惊厥发作的起始和结束时间，这对于医生后续诊断和治疗极为重要。一般来说，惊厥发作时间超过5分钟，就需要尽快呼叫120或自驾车将孩子送往医院。在就医途中，家长要持续观察孩子的状态，确保孩子无其他异常情况。

规避误区，避免伤害

一不要强行按压孩子。孩子惊厥发作时，肢体不会受控制地抽搐，家长切勿试

图强行按压孩子。这种做法不仅无法停止惊厥，还可能导致孩子骨折或脱臼。惊厥是大脑异常放电引起的，外力无法干预大脑的电活动。家长需要做的是保护好孩子，等待惊厥自然停止。

二不要往孩子的嘴里塞东西。很多人认为，孩子发生惊厥时往其嘴里塞筷子、毛巾等物品，可以防止孩子咬到舌头。但这种做法是错误的。在孩子抽搐时，口腔肌肉处于痉挛状态，强行塞入异物，可能会损伤孩子的口腔、牙齿和牙龈，甚至导致异物掉入气道，引发窒息。事实上，孩子在惊厥过程中咬伤舌头的概率极低，家长无须过度担心。

三不要摇晃或刺激孩子。惊厥发作时，有些家长会焦急地摇晃孩子，试图唤

醒孩子，或者用冷水泼洒孩子脸部等方式刺激孩子。这些行为不仅对终止惊厥毫无帮助，还可能加重孩子的病情，引发其他意外。孩子惊厥时，大脑处于异常兴奋状态，过度刺激会进一步扰乱大脑的正常活动。此时，家长应安静地守护在孩子身旁，等待专业医疗救助。

高热惊厥虽然可怕，但是只要家长掌握“三要三不要”原则，就能在关键时刻正确应对，降低孩子受到伤害的风险。同时，日常生活中，家长要注意及时为孩子增减衣物，预防感染，减少孩子发热的概率。若孩子频繁出现高热惊厥，应及时就医，排查潜在病因，为孩子的健康成长保驾护航。

（作者供职于山东省泰安市宁阳县第一人民医院）

正确的母乳喂养及乳头护理知识

□秦慧杰 王友枚

母乳中蕴含着宝宝成长所需的各种营养物质以及免疫活性成分，它不仅能够为宝宝构筑起坚固的健康防线，还能在妈妈和宝宝之间搭建起独一无二的亲子情感桥梁。然而，在实际的母乳喂养过程中，许多新手妈妈由于缺乏含乳及乳头护理方面的知识，从而陷入困境。因此，掌握科学的含乳和乳头护理方法，是轻松开启母乳喂养之旅的关键。

正确含乳：让喂养事半功倍的核心技巧

正确的含乳方式能够让宝宝高效地获取乳汁，同时减轻妈妈的不适。含乳的关键在于引导宝宝含住大部分乳晕，而非仅仅吸吮乳头。当宝宝含乳姿势正确时，妈妈的乳头应处于宝宝口腔后部靠近喉咙的位置。如此一来，宝宝在吸吮时，口腔内形成的负压便能有效挤压乳晕下的乳窦，促进乳汁流出。

具体操作时，新手妈妈可以先选择舒适的坐姿或卧姿，将宝宝的身体贴近自己，让宝宝的头、颈、肩保持在一条直线上。用乳头轻轻触碰宝宝的嘴唇，当宝宝出现觅食反射，嘴巴张大时，将宝宝抱向乳房，保证宝宝的下巴紧贴乳房，下唇外翻，含住大部分乳晕。此时，宝宝的鼻子与乳房之间应留有一定的空隙，避免因压迫而影响呼吸。如果宝宝的含乳姿势正确，妈妈不会感到乳头疼痛，并且能清晰地听到宝宝有节奏的吞咽声；反之，若宝宝仅仅含住乳头，不仅会使吸吮效率降低，还容易造成乳头疼痛、皲裂。

乳头护理：呵护娇嫩肌肤的重要举措

乳头皮肤薄而敏感，频繁吸吮和摩擦使其极易受损。做好乳头护理是预防疼痛和感染、保障母乳喂养顺利进行的重要环节。

从孕期开始，新手妈妈就应重视乳头护理。产后，每次喂奶前后，要用温水清洗乳头，保持乳头的清洁卫生，切忌使用刺激性强的清洁用品，因为这些物质会破坏乳头皮肤表面的皮脂膜，导致乳头干燥、皲裂。若乳头已经出现皲裂，妈妈应及时调整含乳姿势，减少对受损部位的刺激，也可在医生的指导下使用安全的乳头保护霜或羊脂膏，促进伤口愈合。同时，还可借助吸奶器将乳汁吸出，用奶瓶喂养宝宝，让乳头得到充分休息。

常见问题及应对策略

在母乳喂养过程中，新手妈妈可能会遇到各种问题。比如，宝宝拒绝含乳，这可能是因为喂奶姿势不舒服、乳头气味改变或宝宝口腔不适等引起的。此时，新手妈妈可尝试更换喂奶姿势或在喂奶前用温热的毛巾敷乳房，改善乳头温度和气味。

母乳喂养是一段充满爱与挑战的旅程。掌握正确的含乳方法和科学的乳头护理技巧，能让新手妈妈在这段旅程中避免疼痛与焦虑。愿每一位妈妈都能顺利实现母乳喂养，为宝宝的健康成长奠定坚实基础。

（作者供职于山东省莒县人民医院）

宝宝便秘不用愁 儿科护理有妙方

□马锦锦

《中国儿童便秘诊治共识》显示，我国儿童便秘发生率为3%~8%，婴幼儿阶段尤为高发。不过，家长不用过度焦虑，科学的儿科护理方法能有效缓解宝宝便秘，让宝宝的肠道重新恢复“活力”。

宝宝出现便秘，背后存在着诸多诱因。

从生理发育的角度来看，婴幼儿的肠道神经系统和肌肉发育尚不成熟，肠道蠕动节律不稳定，从而导致排便动力不足。

在饮食方面，相较于母乳喂养，奶粉喂养的宝宝更容易出现便秘情况。牛奶中的蛋白质成分较大，部分宝宝难以完全消化，这可能会引发肠道功能紊乱。在辅食添加阶段，如果过早让宝宝摄入精细食物，缺乏富含膳食纤维的蔬菜和水果，大便会因水分被过度吸收而变得干结。此外，饮水量不足、生活环境改变等因素，也会给宝宝

宝仰卧，以肚脐为中心，用手掌轻柔地做顺时针环形按摩。按摩力度以宝宝腹部微微下陷1厘米~2厘米为宜。这种按摩方式可以刺激肠道平滑肌，促进肠道蠕动，增强消化功能。此外，中医推拿中的清大肠法也值得尝试。

家长可用拇指指腹从宝宝虎口推向食指指尖，每次推拿100下~300下，能够起到清利肠腑、消积导滞的作用。

运动对于改善宝宝便秘同样至关重要。对于6个月以上的宝宝，可引导他们开展翻身、爬行等活动，每日确保有30分钟~60分钟的活动时间。对于1岁以上的宝宝，家长可以陪他们玩踢球、捡积木等游戏，通过运动增强腹肌力量，进而促进肠道蠕动。对于年龄较小的宝宝，家长可协助他们做被动操，屈伸宝宝的四肢，转动膝关节和膝关节等，模拟运动状态。

若宝宝便秘严重，采取上述护理措施后仍未见改善，可在医生的指导下采用中药穴位贴敷或者使用开塞露等药物。需要明确的是，药物仅作为应急手段，长期依赖会降低肠道自主排便的能力。部分临床研究显示，补充益生菌可在一定程度上改善宝宝的便秘症状，但需遵循医嘱使用。

宝宝便秘虽然较为常见，但是只要掌握科学的护理方法，从多方面入手，就能帮助宝宝摆脱便秘的困扰。倘若宝宝便秘持续时间较长，且伴有呕吐、腹胀等异常症状，务必及时带宝宝就医，排查是否存在先天性巨结肠等器质性疾病。

（作者供职于山东省邹城市妇幼保健计划生育服务中心）

摔掉门牙后的自救指南

□黄明根

孩子活泼好动，在成长过程中难免会发生意外。面对孩子摔掉门牙这一情况，很多家长常常感到惊慌失措。其实，在孩子摔掉门牙后的黄金30分钟内，如果采取正确的自救措施，牙齿是有可能重新被“种”回去的。

了解牙齿再植的原理和黄金30分钟的重要性

牙齿再植的原理
牙齿再植是将脱落牙齿重新植入原牙槽窝。牙齿周围牙周膜对其稳固和营养供应十分重要，脱落后短时间内牙周膜细胞有活性，正确及时再植可帮助其与周围组织建立连接并愈合。

黄金30分钟的意义

在牙齿脱落后30分钟内，牙周膜细胞的活性相对较高，此时进行牙齿再植，成功的概率较大。随着时间的推移，牙周膜细胞会逐渐失去活性，并且容易受到外界环境的污染和损伤。

黄金30分钟内的自救步骤

冷静捡起牙齿

当孩子摔掉门牙后，家长要先保持冷静，迅速找到脱落的牙齿。捡起牙齿时，要用手握住牙齿部分，也就是牙齿暴露在口腔外面的白色部分，千万不要触碰牙根。因为牙根表面的牙周膜非常脆弱，若不小心触碰或损伤，会影响牙齿再植的成功率。

正确清洁牙齿

若牙齿脱落且表面受到污染，应立即用生理盐水或无菌水冲洗干净。保存脱落的牙齿时，可将其放入盛有牛奶、生理盐水或自来水的容器中。

尝试牙齿复位

在完成完牙齿后，如果孩子能够配合，家长可以尝试将牙齿轻轻地放回原来的牙槽窝内。让孩子轻轻咬住干净的纱布或棉球，帮助固定牙齿的位置。如果无法顺利复位，不要强行操作，以免对牙齿和牙槽窝造成进一步的损伤。

妥善保存牙齿
如果不能及时将牙齿复位，就需要妥善保存牙齿。可以将牙齿放在牛奶中，牛奶的成分接近牙齿周围的组织液，能够为牙周膜细胞提供一定的营养和生存环境；也可以将牙齿放在生理盐水中或者孩子的舌下，让唾液保持牙齿的湿润。但要提醒孩子不要吞咽牙齿。

尽快就医

完成上述步骤之后，家长要尽快带孩子前往附近的口腔医院就诊。在去医院的路上，家长可以用冰袋或者冷毛巾包裹装有牙齿的容器，保持牙齿的低温状态，这有助于延长牙周膜细胞的存活时间。

就医后的处理流程

医生的检查与评估

到达医院后，医生会对孩子的口腔进行全面检查，先观察牙齿的损伤情况，包括牙冠、牙根是否有折断等，然后会通过X光等影像学检查，了解牙槽骨的情况以及牙齿在牙槽窝内的位置。

牙齿再植手术

如果医生判断牙齿可以进行再植，会进行专业的牙齿再植手术。在手术过程中，医生首先会对牙槽窝进行进一步的清洁和处理，去除里面的血块和杂质，为牙齿的植入创造良好的条件；其次会将牙齿准确地植入牙槽窝内，并使用特殊的固定装置将牙齿固定在适当的位置，以保证牙齿在愈合过程中保持稳定。

术后指导

牙齿再植手术后，孩子需要遵医嘱避免用受伤的牙齿咀嚼食物，尽量吃一些软烂、易消化的食物，如粥、面条等。保持清淡饮食，多喝水，不吃辛辣、刺激性食物。同时，要保持口腔清洁，按照要求使用漱口水，每天按时刷牙，注意避免受伤的牙齿。术后3天~5天不可以进行剧烈运动，比如快跑、打篮球、跳绳等，同时要避免大笑、频繁说话，以免引起手术区周围肌肉牵拉，导致眼部出现伤口撕裂。

预防孩子摔掉门牙

创造安全的家庭环境
在家中，家长要确保地面干燥、整洁，及时清理地面上的水渍和障碍物，避免孩子滑倒。在楼梯、阳台等危险区域安装防护栏，防止孩子意外坠落。

培养良好的行为习惯

家长要教育孩子在玩要时注意周围环境，避免在狭窄的通道或人员密集的地方进行过于激烈或危险的活动。

孩子摔掉门牙虽然是一件令人紧张的事情，但只要了解牙齿再植的原理和方法，在黄金30分钟内采取正确的自救措施，并及时带孩子就医，就有可能让牙齿重新“种”回去。同时，我们也要重视预防工作，为孩子创造一个安全的成长环境，培养孩子良好的行为习惯，降低意外发生的概率。

（作者供职于湖南省浏阳市人民医院）