

小儿上呼吸道感染的防治方法

□ 李庆娟

小儿上呼吸道感染是儿科最常见的疾病之一,主要症状包括咳嗽、鼻塞、流涕、咽痛等。这些症状通常会在几小时或几天内出现,并且可能会影响孩子的日常生活,如进食、玩耍和睡眠。

一、小儿上呼吸道感染的病因

小儿上呼吸道感染的主要原因是病毒,如呼吸道合胞病毒、腺病毒等。细菌也可能是原因之一,尤其是在更严重的感染中。此外,环境因素,如空气污染、季节变化等也可能导致小儿上呼吸道感染。

二、小儿上呼吸道感染的防治之道

1. 预防为主: 预防小儿上呼吸道

感染的关键是保持良好的生活习惯和环境卫生。保持室内空气流通,避免过度拥挤的环境,定期给孩子洗手,都是预防感染的有效方法。此外,接种疫苗,如流感疫苗和肺炎球菌疫苗,也能降低感染的风险。

2. 增强免疫力: 增强孩子的免疫力是预防和治疗小儿上呼吸道感染的重要手段。均衡饮食,保证足够的营养,如蛋白质、维生素和矿物质,有助于提高孩子的免疫力。适当的运动和足够的休息也是增强免疫力的关键。

3. 家庭护理: 对于已经感染的小儿,家庭护理非常重要。保持室内空气

流通,给孩子多喝水,避免过度疲劳和情绪波动,都有助于缓解症状。如果孩子有高热、呼吸困难或咳嗽严重等严重症状,应立即就医。

4. 药物治疗: 在医生的指导下,适当使用药物如抗生素或非处方药(OTC)可以缓解小儿上呼吸道感染的症状。然而,药物治疗并不能预防上呼吸道感染,只能减轻症状。

三、治疗小儿上呼吸道感染的注意事项

1. 避免滥用药物: 避免给孩子使用不必要的药物,特别是在没有医生指导下

2. 遵循医嘱: 如果孩子需要药物治疗,应严格遵循医生的指示,包括正确的剂量、用药时间、疗程等。

3. 观察病情: 在治疗过程中,密切观察孩子的病情变化是非常重要的。如果症状持续或恶化,应立即就医。

总的来说,小儿上呼吸道感染,通过适当的预防和治疗措施,大多数孩子都能很快康复。然而,如果症状持续严重或出现新的症状,应立即就医。作为家长,了解和掌握小儿上呼吸道感染的防治之道,对于孩子的健康至关重要。

(作者单位:河北省廊坊市大城县中医医院)

关注高危妊娠,保障母婴安全

□ 姜克萍

随着社会的不断进步和发展,人们对孕产期的关注度也日益提高。然而,高危妊娠对于母婴的影响,仍有许多人并不了解。本文将详细阐述高危妊娠的定义、高危因素以及如何保障母婴安全。

一、高危妊娠的定义

高危妊娠是指在妊娠期存在对母亲或胎儿有较高风险的情形,如妊娠期高血压疾病、胎儿生长受限、双胎妊娠等。这些风险因素可能来自母体健康状况,也可能来自环境因素,如药物暴露、环境污染等。

二、高危妊娠的高危因素

1. 母体因素: 年龄过大或过小,有

慢性疾病(如高血压、糖尿病、心脏病等),有过生产或流产病史等,都是高危妊娠的高危因素。

2. 环境因素: 环境污染,如空气、水源、土壤中的有害物质,可能会影响胎儿的发育。药物暴露,如在孕期使用某些药物,可能会对胎儿产生影响。

3. 遗传因素: 基因变异或家族遗传病,如唐氏综合征等,可能会增加高危妊娠的风险。

4. 生活方式因素: 不健康的饮食、缺乏运动、过度劳累等,都可能影响母体的健康和胎儿的发育。

三、如何保障母婴安全

1. 定期产检: 产检是预防高危妊娠的关键。定期产检可以帮助医生及时发现和解决问题,保障母婴安全。

2. 合理饮食: 保证营养均衡,摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。避免过度饮食、过度依赖补品,以及不良的饮食习惯。

3. 适量运动: 适当的运动有助于母体的健康和胎儿的发育。可以选择散步、瑜伽等轻度的运动方式。避免剧烈运动和过度劳累。

4. 保持良好的生活习惯: 充足的睡眠,规律的作息,避免熬夜和过度疲劳。

戒烟限酒,保持健康的生活方式。

5. 心理调适: 孕期心理压力可能会影响母婴的健康。保持乐观的心态,学会应对孕期压力,寻求家人和朋友的帮助,都是非常重要的。

高危妊娠虽然存在风险,但通过关注高危因素,采取适当的预防措施,可以有效保障母婴安全的。了解和应对高危妊娠的高危因素,是每个孕产妇和家人都应该关注的问题。只有通过全社会的共同努力,才能更好地保障母婴安全,实现母婴健康的美好愿景。

(作者单位:河南省南阳市第一人民医院)

脑梗死的中医特色治疗及预防

□ 刘敏娟

脑梗死,俗称脑梗塞,是一种常见的脑血管疾病,多由动脉粥样硬化、血管炎症、血流动力学障碍、血栓形成等因素引起。中医治疗脑梗死有其独特的理论体系和治疗方法,不仅有助于改善患者症状,还能有效预防疾病的发生。本文将就此话题展开讨论。

一、中医特色治疗

1. 针灸疗法: 中医认为,脑梗死与气血不畅有关,针灸可以刺激穴位,疏通经络,改善血液循环,从而缓解症状。常用的针灸穴位包括百会、风池、太阳、神庭等。

2. 推拿按摩: 推拿按摩可以促进气

血流通,缓解肌肉紧张,改善脑部供血,对脑梗死患者有一定的辅助治疗作用。

3. 中药治疗: 中医认为,脑梗死的发生与正气不足、邪气侵袭有关。治疗应以补虚泻实、调整气血为主。常用的中药有活血化瘀、益气养血、通络止痛等功效。同时,中药汤剂或中成药可以根据患者的具体情况进行个体化治疗。

二、预防措施

1. 饮食调整: 饮食宜清淡,多食蔬菜水果,少食油腻、辛辣、刺激性食物,避免高胆固醇、高脂肪食物。

2. 适量运动: 适当运动可以增强身体素质,提高抵抗力,预防血栓形成。建议进行有氧运动,如散步、慢跑、太极拳等。

3. 控制危险因素: 控制高血压、高血糖、高血脂等脑梗死危险因素是预防脑梗死的关键。应定期进行体检,及时发现并控制这些危险因素。

4. 保持良好的生活习惯: 保证充足的睡眠,避免过度劳累;戒烟限酒,保持良好的心态,避免情绪波动。

5. 定期体检与健康检查: 定期进行健康检查,尤其是中老年人,有助于及时

发现潜在的脑血管疾病。

中医特色治疗与预防脑梗死具有显著的效果,针灸、推拿、中药等治疗方法有助于疏通经络,改善血液循环,预防和缓解症状。而合理的饮食、适量的运动、控制危险因素、保持良好的生活习惯以及定期的体检和健康检查等措施,都能有效预防脑梗死的发生。总的来说,通过综合运用中医特色治疗与预防措施,我们可以有效地降低脑梗死的发生率和致残率,提高患者的生活质量。让我们一起行动起来,为自己和家人的健康保驾护航!

(作者单位:河北省雄安新区雄县医院)

如何确诊输卵管炎

□ 夏雪

输卵管炎是妇科常见病,然而,在现实生活中,许多人对这种疾病的认知并不充分。为了帮助大家更好地理解输卵管炎,本文将详细介绍如何确诊输卵管炎。

一、输卵管炎的基本知识

输卵管炎是指输卵管由于病菌感染而引发的炎症。这种炎症可能会造成输卵管堵塞、粘连,甚至形成积水和囊肿。如果未能及时治疗,还可能导致不孕、异位妊娠(即“宫外孕”)等严重后果。

二、输卵管炎的诊断方法

1. 症状观察: 输卵管炎的主要症状包括下腹痛、发热、阴道分泌物增多等。

然而,这些症状与其他妇科疾病的症状可能相似,因此需要仔细观察和记录,及时就医。

2. 体格检查: 医生会进行全身和盆腔的检查。特别需要注意的是子宫、卵巢和输卵管的触诊以及局部压痛情况。

3. 实验室检查: 血常规、C反应蛋白和阴道分泌物检查是常见的实验室检查方法。这些指标可以帮助判断炎症的严重程度和病原体种类。

4. 影像学检查: 超声和计算机断层扫描(CT)等影像学检查可以帮助了解输卵管的情况,如是否堵塞、积水等。

5. 宫颈管分泌物培养: 对宫颈管分泌物进行病原体培养,可以明确感染的病原体,为后续治疗提供依据。

三、确诊输卵管炎的步骤

1. 医生首先会根据症状、体征和病史进行初步诊断。如果出现上述输卵管炎的症状和体征,且在月经干净后没有急性盆腔炎发作,通常会考虑进行输卵管造影或超声造影以确诊输卵管炎。

2. 实验室和影像学检查结果对于确诊输卵管炎至关重要。如果检查结果显示白细胞计数升高、C反应蛋白水平升高、阴道分泌物异常或输卵管堵塞、积水等影像学表现,可以初步确诊为输

卵管炎。

3. 确诊输卵管炎后,医生会根据感染的病原体种类和病情严重程度制定治疗方案。治疗通常包括抗生素药物治疗,有时可能需要手术治疗,如输卵管疏通术等。

总之,输卵管炎是一种常见的妇科疾病,早期发现、诊断和治疗至关重要。通过了解输卵管炎的诊断方法,我们可以更好地预防和治理这种疾病。同时,加强公众教育,提高女性对输卵管炎的认识和重视程度,也是预防和控制该疾病的重要措施。

(作者单位:河南省信阳市光山县人民医院)