

## 小儿腹泻的几个护理要点

□ 王云娥

腹泻是小儿的常见疾病,特别是在婴幼儿时期,由于他们的消化系统尚未完全发育,容易受到各种因素的影响而出现腹泻。除了药物治疗外,正确的护理也是治疗腹泻的重要一环。本文将介绍几个小儿腹泻的护理要点,帮助家长更好地照顾孩子。

### 一、调整饮食

在腹泻期间,孩子的消化能力会受到影响,因此需要调整饮食。首先,应避免给孩子吃油腻、不易消化的食物,如油炸食品、巧克力等。其次,应尽量选择易消化的食物,如稀粥、烂面条等。此外,可以适当给孩子吃一些新鲜的水果和蔬菜,以补充维生素和纤维素,促进肠道功能的恢复。

### 二、补充水分

腹泻会导致孩子体内水分大

量流失,因此需要及时补充水分,以防脱水。家长可以给孩子喝一些温开水或淡盐水,以补充体内流失的水分。如果孩子腹泻严重,可以加入一些电解质饮料以补充体内的电解质平衡。

### 三、注意卫生

保持孩子生活环境的卫生非常重要,特别是手部和餐具的卫生。家长在给小孩喂食前,应先洗手,并确保餐具的清洁和卫生。此外,家长应避免将未洗净的水果和蔬菜直接放入孩子的食物中,以免引起腹泻的复发。

### 四、观察病情

家长应密切关注孩子的病情,如腹泻的次数、粪便的颜色和性质等。如果出现异常情况,应及时就医。同时,应注意观察孩子的精神状态和食欲情况,以便及时发现病情的变化。

### 五、腹部保暖

腹泻会导致孩子腹部受凉,从而加重病情。家长可以给孩子穿上肚兜或睡袋等,以保持腹部温暖。同时,可以使用暖水袋或热敷等方式来缓解腹痛和腹泻的症状。

### 六、保持良好的生活习惯

保持孩子良好的生活习惯对于预防腹泻非常重要。家长应督促孩子养成良好的作息时间和饮食习惯,避免过度疲劳和精神紧张。同时,应保持室内空气流通和适宜的温度和湿度,以促进孩子的健康成长。

总之,小儿腹泻的护理要点包括调整饮食、补充水分、注意卫生、观察病情、腹部保暖和保持良好的生活习惯等。家长在照顾孩子的过程中,应注重这些方面的护理,以便更好地预防和治疗腹泻。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)

## 心肌梗塞的症状与急救措施

□ 王宇

心肌梗塞是一种严重的疾病,它影响心脏的正常功能,可能导致严重的后果甚至死亡。了解心肌梗塞的症状和急救措施是非常重要的,以防止延误病情。

首先,我们来了解一下心肌梗塞的症状。最常见的症状包括:突然的胸痛、胸闷和呼吸急促。胸痛通常位于胸前,可能扩散到颈部、手臂、肩部或背部。疼痛可能非常严重,甚至无法忍受。除此之外,病人可能会感到疲劳、头晕、出汗和恶心。这些症状可能在心肌梗塞发生前数小时、数天或数周出现。

其次,关于心肌梗塞的急救措施,有以下几点值得注意:

1. 休息:一旦胸痛出现,患者应立即停止所有活动,坐下或平卧休息。尽量保持安静,避免情绪紧张。

2. 药物治疗:在就医之前,可以适当使用一些药物缓解疼痛,如硝酸甘油或布洛芬。这些药物应在医生的指导下使用,以防止出现严重的不良反应。

3. 拨打紧急电话:无论患者是在家还是在医院,都应立即拨打当地的紧急电话,告知医务人员患者的情况,以便他们可以及时提供必要的帮助和指导。

4. 寻求专业救援:如果胸痛持续不减或加重,应尽快寻求专业医疗救援。在等待救援人员到来的过程中,确保患者呼吸通畅,避免过度搬动。

在科普过程中,我们需要强调的是心肌梗塞的预防。除了定期进行健康检查和遵循健康的饮食习惯外,我们还应该注意避免过度劳累、情绪波动、吸烟和饮酒等可能

增加心脏负担的因素。此外,如果有家族心脏病史或高血压、糖尿病等慢性病,应定期咨询医生并遵循医生的治疗建议。

对于已经出现心肌梗塞症状的患者,我们需要强调的是在就医过程中的注意事项。首先,应尽快将患者送往医院,并保持患者的呼吸通畅。在等待救援人员到来的过程中,应避免对患者进行过度搬动,以免加重病情。到达医院后,应向医生详细说明患者的情况,以便医生能够迅速诊断并采取适当的措施进行治疗。

总的来说,了解心肌梗塞的症状和急救措施对于预防和应对这种疾病非常重要。每个人都应该对自己的健康负责,关注自己的身体状况。

(作者单位:河北省遵化市人民医院)

口腔溃疡又被称为阿弗他溃疡,是口腔内或牙龈根部出现的小且浅的病损,口腔溃疡不同于唇疱疹,不会出现在嘴唇表面,也不会传染,但是会引起溃疡部位的疼痛,并导致说话或者及饮食困难,一般情况下,口腔溃疡可以在一至二周内自行消退,如果口腔溃疡格外大或者极度疼痛,以及长时间不能自行痊愈,则需要至医疗机构内接受科学有效的治疗。

口腔溃疡的的发病成因具有多样化特点:1.因牙科治疗、过度刷牙、运动事故或者意外咬伤脸颊等造成口腔轻度损伤;2.使用含有十二烷基硫酸钠的牙膏或漱口水;3.食用高敏感性、刺激性强、辛辣或者酸性食物;4.饮食缺乏维生素B-12、锌、叶酸或铁等;5.对口腔中某些细菌产生过敏反应;6.幽门螺杆菌可能会引起消化性溃疡;7.家族病史,如果是复发性口腔溃疡,其通常是由于家族病史引起的,家族病史可能是由于遗传或环境中的共同因素引发的,比如食物过敏等;8.其他因素,例如:月经期间激素变化或者情绪紧张等。

口腔溃疡的防治,可以从以下几点入手:首先,注意日常生活中的饮食。尽量避免食用刺激性强的食物或者过敏性食物,少喝酒及碳酸饮料等刺激伤口的饮品,以免刺激伤口;其次,选择食用健康的食物。多吃富含维生素C的新鲜水果及凉拌蔬菜,多食用新鲜酸奶以及奶酪等奶制品,避免吃太硬或者纤维太粗的食物,以免刺激口腔伤口,导致口腔溃疡的发生;其三,养成良好的口腔卫生习惯。养成良好的口腔卫生习惯,能够有效避免口腔溃疡的发生,例如:用餐后勤刷牙,每天至少两次,尽量使用牙线剔牙,牙线能够保证口腔清洁,去除一切可能引发口腔溃疡的食物,使用软毛牙刷,防止刷毛刺激口腔组织,避免使用含有月桂醇硫酸钠的牙膏及漱口水等;其四,保护口腔。如果使用牙箍或者其他牙科用具,需要请牙科医师使用矫正蜡等医疗工具,遮盖其锐利边缘,防止口腔被刮伤;最后,减轻生活及学习压力。压力过大、情绪过重也是引发口腔溃疡的因素之一,如果口腔溃疡的发生与压力过大有关,可以通过听音乐、运动或者转移注意力等技巧,减轻压力,避免口腔溃疡的发生。

(作者单位:河南省禹州市中心医院)

## 口腔溃疡的成因与防治

□ 王雷艳

## 正畸:牙齿矫正的科学和艺术

□ 王文广

在我们生活的世界里,一口整齐的牙齿无疑是一种美的象征。然而,许多人的牙齿由于各种原因,如遗传、不良习惯、疾病等,可能并不完美。正畸,即牙齿矫正,就是解决这一问题的科学方法。

首先,让我们来了解一下牙齿矫正的科学基础。牙齿矫正不仅仅是调整牙齿的形状和位置,更重要的是它可以帮助我们的口腔系统更健康,提高我们的生活质量。矫治器通过提供一个稳定、有序的环境,使得牙齿能更有效地咀嚼和发音。它还能通过移动牙齿,为将来可能的

牙齿修复或种植创造最佳条件。而矫正过程中的力施加,实际上也是生物学的一个方面,可以帮助牙齿周围的骨骼和软组织更好地适应新的位置。

那么,如何选择适合自己的矫治方法呢?这需要根据个人的牙齿情况、年龄、健康状况和生活方式来决定。传统的金属托槽矫治、隐形矫治、无托槽矫治等都是可供选择的方法。每种方法都有其优点和缺点,适合不同的人。例如,金属矫治具有价格便宜、效果明显等优点,但可能影响美观;隐形矫治则能保持口腔

的清洁,但价格较高,且需要更长的治疗时间。无托槽矫治则是一种新兴的技术,它通过数字化设计,使矫治过程几乎无痛,且不影响日常生活。

然而,无论选择哪种方法,都需要耐心和毅力。正畸并不是一个短期的任务,而是一个长期的过程。期间可能会有疼痛、不适,甚至可能需要对生活方式进行一些调整。因此,我们需要提前做好心理准备,了解自己可能会面临的挑战,这样才能更好地应对矫正过程中的困难。

另一方面,牙齿矫正不仅仅是医生和

病人的责任,还需要社会各界的支持和参与。医生需要接受持续的专业培训和教育,以保持最新的知识和技能;矫治器制造商需要不断研发新的技术和产品;患者也需要定期检查和维护,以确保矫治器的效果和安全性。

总的来说,正畸是一个涉及科学、艺术和患者的全面过程。它需要医生的专业知识、患者的配合,以及社会的支持。让我们更多地了解正畸,让我们的生活因为一口整齐的牙齿而更加美好。

(作者单位:河北省献县中医院)

## 影响超声精确性的因素与如何提高可靠性

□ 王锡丽

超声波是一种广泛应用的物理现象,特别是在医疗诊断和工业生产中。然而,超声波的精确性会受到许多因素的影响,如设备性能、操作条件、环境条件等。理解这些因素并采取相应的措施可以提高超声波的可靠性。

### 一、影响超声精确性的因素

1. 设备性能:超声波设备的精度和稳定性直接影响其精确性。例如,换能器的质量、功率和频率,以及信号处理器的性能都会影响超声图像的质量。

2. 操作条件:操作条件包括探头的位置、角度、距离,以及超声波的传播时

间等。这些因素会影响超声波的传播路径,从而影响图像质量。

3. 环境条件:环境条件如温度、湿度、气压等都会影响超声波的传播特性,从而影响图像质量。此外,背景噪音、电磁干扰等也会影响超声波的精确性。

4. 医学诊断中,病人的生理状态(如呼吸、循环等)也会影响超声图像的质量。

### 二、提高超声可靠性的方法

1. 设备选择与维护:选择性能稳定、精度高的超声设备,并定期进行校准和维护。确保设备的各项指标在正常范围内,以减少设备误差。

2. 优化操作条件:根据具体的诊断需求和病人状况,调整探头的位置、角度、距离等,以达到最佳的超声波传播效果。

3. 降低环境噪音:使用适当的屏蔽措施和滤波技术,以降低环境噪音对超声波的干扰。同时,也要注意避免电磁干扰对超声波的影响。

4. 医学诊断中,定期对病人状况进行监测,以便及时调整操作条件,确保超声图像的质量。

5. 培训与经验积累:对于操作人员,定期进行培训,使其掌握正确的操作方法和技巧,提高操作的准确性。同时,通

过积累经验,也可以更好地理解 and 应对各种影响因素。

6. 引入人工智能技术:人工智能技术如深度学习等,可以通过学习大量的数据和案例,自动优化超声波的传播效果,提高图像质量。

总的来说,要提高超声波的精确性,需要综合考虑设备性能、操作条件、环境条件以及人的因素。通过选择合适的设备、优化操作条件等方法,我们可以显著提高超声波的可靠性,使其在各种情况下都能提供准确和有用的信息。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)