

## 儿童防疫：预防接种与疾病预防

□ 王伟

儿童的健康是每个家庭最关心的事情，为了保护他们免受疾病的侵害，预防接种和疾病预防措施是至关重要的。预防接种和疾病预防措施是有效的手段，可以降低患病风险，家长应该积极参与并确保儿童得到必要的预防接种和正确的预防措施，以确保他们健康成长。才能为儿童创造一个安全、健康的环境。

### 一、预防接种

1. 及时接种疫苗。疫苗能提高儿童免疫系统对病原体的抵抗力，降低感染风险，儿童接种疫苗能预防一系列严重疾病，如百日咳、麻疹、流感等。因此，家长应该按照医生建议的时间表，确保孩子按时接种所需的疫苗。

2. 了解疫苗接种计划。各国的疫苗接种计划存在差异性，家长应该了解并遵守相应的规定。通常疫苗接种计划会根据孩子的年

龄和健康状况，确定接种时间和剂量，家长可以向医生咨询，了解哪些疫苗是必须接种的，以及接种的最佳时间。

3. 注意接种后的观察和护理。接种疫苗后，孩子可能会出现一些轻微的副作用，如注射部位的红肿、低烧等。这些副作用通常是暂时的，无需过于担心。然而，如果孩子出现持续的不适或严重的副作用，应该立即向医生求助。在接种后的几天内，家长应该密切观察孩子的反应，并注意给予适当的护理和安慰。

但值得注意的是，儿童预防接种是一个持久的过程，接种疫苗并不意味着就彻底免疫，因为疫苗的保护力可能会随着时间推移而减弱。因此，家长应该定期带孩子进行健康检查，并确保按照医生的建议及时接种所需的加强针。此外，家长要注意保持良好的卫生习惯，如勤洗手、避免与患者接触等，

以减少感染的风险。

### 二、疾病预防

1. 接种疫苗：接种疫苗是预防儿童传染性疾病预防最有效的方法，按照国家规定的疫苗接种计划，及时为儿童接种各类疫苗，包括麻疹、流感、百日咳等疫苗，以增强他们的免疫力，预防相应疾病的发生。

2. 良好的卫生习惯：教育孩子良好的卫生习惯是预防疾病的重要环节，我们要教导儿童勤洗手、避免接触脏物、不乱咬指甲等习惯，有助于减少病菌的传播，降低患病风险。

3. 合理饮食：儿童营养均衡的饮食对于预防疾病至关重要，保证儿童摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，增强他们的免疫力。避免过多摄入油腻食物和高糖食品，预防肥胖和相关疾病。

4. 定期体检：定期体检是发现儿童潜在

疾病的重要途径。根据年龄，带孩子去医院进行全面的体格检查和相关检测，以及及时发现并干预任何潜在健康问题。

5. 预防意外伤害：儿童意外伤害是造成儿童死亡和伤残的主要原因，家长要密切监护儿童，确保他们在安全环境中玩耍。教育儿童安全知识，如道路交通安全、游泳安全等，以减少意外伤害的发生。

6. 充足休息和锻炼：儿童要充足的休息和适量的锻炼来保持健康，保证儿童每天有足够的睡眠时间，有助于他们恢复体力和增强免疫力。合理安排儿童的户外活动时间，鼓励他们参加体育运动，增强身体素质。

预防儿童疾病是一项重要的工作，需要家长、学校和社会共同努力，只有通过合理的预防措施，才能确保儿童健康成长，为他们创造一个良好的未来。

(作者单位：河北省香河县人民医院)

## 小儿急诊如何护理

□ 张蕾

小儿急诊是婴幼儿时期常见的一种疾病，多发生于冬春季节。临床表现为突然出现的发热、全身性红色斑丘疹和灼热感的皮肤症状。常见的疾病类型包括幼儿急疹、手足口病和猩红热等。这些疾病对婴幼儿的影响较为严重，因此我们需要了解小儿急诊的症状、护理方法和注意事项。

### 一、小儿急诊的症状

小儿急诊的常见症状包括发热、红色斑丘疹和口渴等。其中，发热通常发生在皮疹之前，且温度较高，有时可达到40度以上。红色斑丘疹主要分布在躯干和四肢，呈现为红色小斑点，并逐渐变成红色斑丘疹。此外，患

儿可能会出现口渴、喉咙痛、食欲不振等症状。如果孩子出现以上症状，应及时就医。

### 二、小儿急诊的护理

在小儿急诊期间，正确的护理对患儿的康复至关重要。首先，家长要保持室内空气流通，降低室内温度，以减少皮疹的瘙痒。其次，注意饮食调节，选择易消化、清淡的食物，避免辛辣、油腻和刺激性食物。避免患儿抓挠皮肤，以防感染。若皮肤瘙痒严重，可局部

使用炉甘石洗剂进行缓解。如有高热情况，可使用退烧药物进行治疗。

另外，家长需密切关注患儿的精神状态和病情发展，如有异常情况及时就医。同时，保持充足的休息和睡眠，有助于患儿的康复。在皮疹消退后，仍需注意保持皮肤清洁干燥，避免阳光直射，以防留下色素沉着。

### 三、小儿急诊的预防

为了预防小儿急诊的发生，家长可以从

以下几个方面入手：首先，加强孩子的免疫力，通过合理饮食、适当运动和保持良好的作息习惯来提高孩子的身体素质。其次，避免接触感染源，如避免与患病的孩子接触，不到人群密集的场所活动等。此外，接种疫苗也是预防小儿急诊的有效手段之一。

小儿急诊是一种常见的小儿疾病，其症状包括发热、红色斑丘疹和口渴等。在护理过程中，家长需要关注患儿的精神状态和病情发展，保持室内空气流通，降低室内温度，注意饮食调节和避免抓挠皮肤。了解和掌握小儿急诊的症状、护理方法和预防措施，对于保障孩子的健康安全具有重要意义。

(作者单位：河北省固安县人民医院)

## 康复护理与一般护理的区别

□ 袁玉巧

众所周知，护理工作在现代医疗工作中的分量越来越重要。从住院期间的日常护理，到重症病人的特殊护理，以及临终关怀的安慰护理，可以说护理无处不在。对于不同的护理服务，在实施的过程中所需要关注和采用的方法也各不相同。下面，我们来介绍一下康复护理与一般护理的区别。

### 一、概念与定义

康复护理是一种特殊的护理形式，它主要关注患者的功能康复，通过各种护理手段帮助患者恢复身体功能，提高生活质量。康复护理的目标是帮助患者从疾病或损伤中恢复，包括身体和心理两个层面。而一般护理则更注重疾病的治疗和预防，主要关注患者

的身体健康，如观察病情、执行医嘱、基础护理等。

### 二、服务对象

康复护理的服务对象主要是各类疾病或损伤的患者，尤其是术后、慢性病、神经退行性疾病、老年性疾病等需要功能康复的患者。这些患者往往存在不同程度的身体功能障碍，需要通过康复护理来帮助他们适应这些障碍，提高生活质量。而一般护理的服务对象则更加广泛，包括所有需要医疗照顾的患

者，如急症患者、肿瘤患者、老年人等。

### 三、工作内容

康复护理的工作内容主要包括功能评估、康复训练、心理支持、生活指导等。通过一系列的康复护理措施，帮助患者恢复身体功能，提高生活质量。康复护理的工作内容与一般护理相比，更加注重个体化的康复方案制定和实施，以及患者的心理支持。同时，康复护理还需要与医生、康复治疗师、营养师等多学科团队密切合作，共同为患者制定全面

的康复计划。

### 四、技能要求

康复护理对技能的要求相对较高，除了基本的医疗护理技能外，还需要掌握一定的康复治疗技能，如物理治疗、作业疗法、心理干预等。同时，康复护理还需要具备良好的沟通能力和心理疏导技能，以应对患者的各种心理问题。而一般护理则更注重基础的医疗护理技能，如观察病情、执行医嘱等。

总的来说，康复护理与一般护理在概念、服务对象、工作内容、技能要求等方面都存在明显的区别。康复护理更加注重患者的功能康复和生活质量的提高，工作内容更加复杂和多元化。

(作者单位：河北省邢台市任泽区人民医院)

## 子宫内膜超声评估都有哪些内容

□ 张景梅

子宫内膜超声评估是妇科检查中非常重要的一部分，它对于了解女性的生殖健康状况具有重要意义。本文将为您介绍子宫内膜超声评估的内容，帮助您更好地了解自己的生殖健康状况。

### 一、子宫内膜厚度评估

子宫内膜厚度是子宫内膜超声评估的首要内容。子宫内膜的厚度会随着月经周期的变化而变化，正常厚度在5-10毫米之间。如果子宫内膜厚度超过正常范围，可能意味着存在子宫内膜增生、子宫内膜息肉等问题。通过超声检查，医生可以准确测量子宫内膜

的厚度，为后续治疗提供依据。

### 二、子宫内膜形态评估

子宫内膜形态也是子宫内膜超声评估的重要内容。正常的子宫内膜形态应该光滑、均匀，无异常回声。如果出现不规则的回声或者子宫内膜形态异常，可能意味着存在子宫内膜炎、子宫内膜异位症等妇科疾病。通过超声检查，医生可以观察子宫内膜形态，从而判断是否存在疾病风险。

### 三、宫腔内异常回声评估

宫腔内异常回声是子宫内膜超声评估的另一个重要内容。在某些情况下，超声检查

可能会发现宫腔内有异常回声，如息肉、肌瘤等。这些异常回声可能对女性的生育能力产生影响，需要进行进一步的诊断和治疗。通过超声检查，医生可以准确判断宫腔内异常回声的性质和位置，为后续治疗提供依据。

### 四、血流信号评估

血流信号也是子宫内膜超声评估的重要内容之一。在某些妇科疾病中，如子宫内膜息肉、子宫肌瘤等，超声检查可能会发现异常的血流信号。这些异常的血流信号可能表明疾病的发展和恶化，需要进行及时的干预和

治疗。通过超声检查，医生可以观察子宫内膜和宫腔内异常回声周围的血流情况，从而判断疾病的严重程度和发展趋势。

### 五、总结

子宫内膜超声评估是了解女性生殖健康状况的重要手段之一。通过子宫内膜厚度、形态、宫腔内异常回声、血流信号以及其他内容的评估，医生可以准确判断是否存在妇科疾病风险，并为后续治疗提供依据。因此，定期进行子宫内膜超声检查对于维护女性生殖健康具有重要意义。

(作者单位：河北省邯郸市妇幼保健院)

## 冠状动脉粥样硬化性心脏病护理措施

□ 于志忠

冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)是一种常见的慢性疾病，它会影响心脏的正常功能。为了有效地管理和改善冠心病患者的健康状况，我们需要了解并实施适当的护理措施。以下是一篇关于冠心病护理措施的科普文章。

### 一、基本知识

冠心病是由于冠状动脉粥样硬化导致血管狭窄、阻塞，进而引发心肌缺血、坏死的一种疾病。主要症状包括心绞痛、心肌梗死、心力衰竭和心律失常等。了解冠心病的发病机制、症状和并发症对于制定有效的护理措施至关重要。

### 二、生活方式调整

1. 饮食管理：饮食应清淡、低盐、低脂、富

含纤维的食物。控制胆固醇和糖分的摄入，避免暴饮暴食。适量饮水，保持体内水分平衡。

2. 运动锻炼：根据个体情况制定适当的运动计划，以有氧运动为主，如散步、慢跑、太极拳等。逐渐增加运动强度，保持规律的运动习惯。

3. 戒烟限酒：戒烟是预防冠心病的重要措施，酒精和烟草中的有害物质会加重心脏负担，因此应戒烟限酒。

4. 睡眠质量：保证充足的睡眠时间，规律作息，避免熬夜。良好的睡眠有助于调节血压和心率，维护心脏健康。

### 三、心理调适

冠心病患者常伴有焦虑、抑郁等情绪问题。保持乐观的心态，与家人、朋友保持沟通，

寻求专业心理支持，有助于缓解心理压力。

### 四、定期检查

定期进行心电图、心脏彩超、血脂、血压等检查，了解病情变化。如有异常，及时就医，遵循医生建议进行相应的治疗和调整。

### 五、护理措施

1. 休息与活动：心绞痛发作时，立即停止活动，休息并寻求帮助。家中备有急救药品者，在发作时及时服用，并尽快就医。

2. 疼痛护理：心绞痛发作时，可采用舌下含服硝酸甘油的方法缓解疼痛。注意观察疼痛部位、持续时间及缓解情况。

3. 呼吸困难护理：心力衰竭时，保持半卧位或半坐位，减少体力消耗。遵医嘱使用利尿剂等药物，密切观察排尿量、体重及

电解质变化。

4. 家庭氧疗：对于缺氧症状明显者，可采用家庭氧疗。注意观察呼吸、脉搏、血氧饱和度等指标，如出现异常及时就医。

5. 预防感染：注意个人卫生，保持口腔、皮肤清洁干燥，避免感染。适当增减衣物，预防感冒。

6. 用药指导：遵医嘱按时按量服用药物，不得随意停药或更改剂量。了解药物的作用及副作用，如有不适及时就医。

总之，冠心病的护理措施包括调整生活方式、心理调适、定期检查及正确的用药和家庭护理。通过综合管理，可以有效预防和改善冠心病患者的病情，提高生活质量。

(作者单位：河北省故城县医院)