

告别小儿支气管炎，家庭护理是关键

□邓新玉



小儿支气管炎是儿童常见的呼吸系统疾病，给患儿和家庭带来了很大的困扰，在治疗过程中，医学专家的指导非常重要，但家庭护理同样关键，只有家庭与医疗机构合作，共同关注、照顾患儿，才能有效地帮助小儿摆脱支气管炎的困扰。

1 何为小儿支气管炎

小儿支气管炎是一种常见的呼吸道疾病，主要发生在婴幼儿和儿童身上。它通常由病毒、细菌感染所引起，刺激儿童的支气管黏膜发炎，从而影响呼吸功能。小儿支气管炎的症状包括咳嗽、喘息、呼吸困难和胸闷等，由

于婴幼儿的免疫系统尚未完全发育，更易受到感染。此外，儿童在接触污染物、冷空气或烟雾等环境刺激时也易患上支气管炎。

2 家庭护理措施

2.1 监测与预防

监测孩子的症状是关键。首先，家长应密切观察孩子是否出现呼吸困难、咳嗽、发热等症状，并及时记录下来，有助于家长和医生判断疾病的进展和治疗效果。其次，家长应遵循医生的建议进行疫苗接种并采取预防措施，疫苗接种可以帮助增强孩子的免疫力，降低患病的风险。

此外，家长还应避免让孩子暴露在二手烟环境中，保持室内空气的清新和良好通风，减少病毒传播的可能性。通过以上监测与预防措施，家长能够更好地保护孩子免受小儿支气管炎的侵害。

2.2 温度、湿度管理

在温度、湿度管理方面，家庭护理的关键是要确保室内适宜的温度和湿度，过热或过冷的环境都会刺激小儿的支气管。适宜的室温应保持在20—25℃之间，同时避免剧烈的温度变化。一般来说，相对湿度应保持在40%—60%之间，可以通过加湿器或空气净化器来调节和改善室内的空气质量，合理控制室内温湿度有助于减少刺激源的存在，促进小儿支气管炎的康复。

2.3 规律生活和饮食

确保孩子每天有足够的睡眠时间，根据年龄适当安排午睡和晚间睡眠时间；并鼓励孩子参与适合其年龄的运动，如户外活动、游泳等锻炼，有助于增强其呼吸道和免疫系统的功能。

提供均衡营养的饮食，可增加免疫力。确保孩子摄取足够的营养物质，包括碳水化合物、蛋白质、维生素、矿物质等，并增加抗氧化剂和免疫调节剂的摄入，如蔬菜、水果等，避免给孩子吃过多的油炸食品、高糖食品和加工食品，以免影响身体健康。

2.4 家庭清洁与消毒

对于小儿支气管炎患者，在家庭清洁与消毒方面需要更加注意。由于支气管炎易于通过空气传播、飞沫传播等方式传染，因此，定期清洁和消毒意义重大。首先，要确保家居环境的清洁，尤其是孩子经常接触的地方，如床上用品、窗帘、地毯等的定期清洁，可以有效减

少尘螨、细菌、病毒等的滋生和传播。其次，定期清洗玩具并采取适当的消毒措施，以防止细菌或病毒的传播。除此之外，家庭成员也需要注意个人卫生，勤洗手，特别是在接触小儿支气管炎患者之后，要及时洗手，以减少交叉感染的风险。

2.5 心理支持与鼓励

在治疗小儿支气管炎的过程中，心理支持和鼓励至关重要。患儿可能会感到身体不适、焦虑和情绪低落，因此，家长和亲人应给予其足够的关爱和安慰，可以通过陪伴孩子，聆听其感受并提供安全的环境来表达关心。此外，鼓励患儿积极参与康复活动，有助于增强自信心，促进身体恢复，并与孩子一同制订康复计划，设定小目标，当取得进展时，给予肯定和奖励。通过心理支持和鼓励，可以帮助患儿更好地应对疾病挑战，促进身体机能快速恢复。

2.6 就医和随访

在小儿支气管炎的治疗过程中，一旦孩子出现呼吸困难、持续高热等严重症状，家长应立即带孩子去医院就诊。医生会根据症状评估患儿的病情，并制订相应的治疗计划，家长应严格按照医生的指导给予孩子药物治疗，并在用药过程中注意剂量和频率。此外，还需进行定期随访，可以进一步评估孩子的康复效果，家长应积极配合医生的随访安排，及时复诊并告知医生孩子的病情变化，以便医生及时调整治疗方案，以保证疾病得到控制。

总之，家长要充分了解小儿支气管炎的预防和治疗知识，积极参与家庭护理，并与医生保持良好的沟通，以帮助孩子尽快康复，使其健康快乐地成长。
(作者单位:广西桂林市全州县妇幼保健院)

小儿急性阑尾炎术后康复的护理常识

□熊红林

1. 什么是小儿急性阑尾炎?

小儿急性阑尾炎是指阑尾(盲肠后下端的细管状器官)发生一种急性特异性炎症。多数由于阑尾管内梗阻或细菌感染所引起，常见的细菌是肠道菌群。小儿急性阑尾炎的典型症状包括：腹痛，开始时常位于脐周或上腹，随后逐渐移至右下腹；伴有胃肠道症状(如厌食、恶心，偶有呕吐、食欲下降)；发热；等等。儿童可能表现为情绪恶劣、拒食、活动受限等。治疗小儿急性阑尾炎通常需要进行手术，即阑尾切除术。因为儿童的病情往往比成人更严重，若不及时诊断和治疗，可能引起化脓、穿孔、坏死、弥漫性腹膜炎等

严重并发症，甚至导致死亡。

2. 小儿急性阑尾炎的病因是什么?

小儿急性阑尾炎的病因是多方面的，主要包括以下几点：

阑尾管堵塞：阑尾管内的粪块、淋巴组织肥大或外伤等因素可能导致阑尾管道的通畅性减弱。当管道堵塞后，细菌在阑尾内滋生，引发炎症。

细菌感染：主要是肠道菌群，如大肠埃希菌、大肠杆菌等。当阑尾管道堵塞后，细菌会在管道内繁殖并引发炎症。

阑尾组织肥大：在一些病毒感染或肠道疾病中，淋巴组织可能会肥大，从而导致阑尾管道的通畅性降低。

外伤：腹部外伤或其他原因引起的直接阑尾损伤，可能导致细菌感和阑尾炎症。

其他原因：儿童受凉、腹泻、胃肠道功能紊乱等，可导致胃肠道内细菌侵入阑尾，引起阑尾急性发炎。

3. 小儿急性阑尾炎术后的康复护理措施有哪些?

3.1 术后休息和观察

术后需要让儿童多休息，条件允许的情况下应尽早下床活动，以防止肠粘连，但应避免剧烈运动。

家长应密切观察孩子的以下情况：
(1)体温：定期测量患儿的体温，注意是否存在发热的情况。发热可能是身体在对抗感染或其他疾病，需及时咨询医生。
(2)疼痛程度：观察患儿是否有持续或加重的疼痛感。如果表现出疼痛剧烈，应在医生的指导下给予适当的止痛药物。
(3)饮食摄入：注意患儿的饮食摄入情况，确保患儿逐渐恢复正常饮食。如果出现食欲不振或者无法进食的情况，应咨询医生。
(4)大便情况：观察患儿的大便情况。手术后可能会出现便秘或稀便等情况。如果出现严重的便秘或者异常的排便情况，应及时向医生咨询。
(5)异常情况：如果患儿出现其他异常情况，如持续呕吐、伤口出血或红肿、异常排尿等问题，请及时咨询医生。

3.2 饮食调理

应在医生的指导下为患儿提供易消化、营养丰富的饮食。一般来说，术后第一天可以喝些温水，如果没有不适反应，第二天可以吃半流质食物，如粥、面条

等。之后几天逐渐过渡至正常饮食，注意避免给患儿食用油腻、辛辣或刺激性食物，以免刺激肠道。

3.3 伤口护理

避免用手触摸手术伤口，以免沾染细菌导致感染。同时，不要过早揭开覆盖在伤口上的纱布或创可贴，除非在医生的指导下进行。定期观察手术伤口，留意有无异常分泌物、红肿、疼痛、发热等症状。如果发现异常情况，应及时就医。这有助于早期发现并处理感染或其他并发症。

3.4 恢复期活动

在医生指导下逐渐增加患儿的活动量。避免剧烈运动和提重物，以免对伤口造成过度压力。术后常会存在排气问题，建议帮助患儿采取适当的姿势，如拍背、按摩腹部等，以促进排气。

3.5 持续观察

术后需要持续观察患儿的身体状况，包括体温、脉搏、呼吸、血压等指标，以及手术部位的情况。如有异常，应及时就医。

3.6 疼痛管理

手术后可能会有一定的疼痛感，可以根据医生建议给予适当的镇痛药物，并密切观察患儿的疼痛情况。

3.7 定期复诊

按照医生的要求定期复诊，以便医生对康复情况进行评估，并进行必要的检查和治疗。

请注意，以上措施仅供参考，具体的康复护理措施应根据医生的建议和孩子的具体情况来确定。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院小儿外科)

