

# 宝宝感冒咳嗽的居家护理技巧

□ 郭华芳

当家中的小宝贝遭遇感冒咳嗽的困扰时,作为父母,我们的心总是悬在半空,既焦急又无助。但请放心,感冒咳嗽是宝宝成长过程中的常见现象,通过科学的居家护理,我们可以帮助宝宝更快地恢复健康。接下来,我将以段落的形式,为您详细讲解如何在家中为宝宝进行感冒咳嗽的护理。

## 一、认识感冒咳嗽,了解基本常识

感冒咳嗽,作为宝宝身体自我防御机制的一部分,其背后蕴含着复杂的生理过程。当病毒或细菌侵袭时,宝宝的免疫系统会迅速响应,通过一系列生理反应来抵御外敌。普通感冒,虽然症状相对温和,但也不能掉以轻心,因为它可能是身体抵抗力下降的信号。而流感,由于其强大的传染性和可能引发的并发症,更需要我们高度警惕。咳嗽,作为呼吸道的一种自我保护机制,其重要性不言而喻。它不仅能够清除呼吸道中的异物和分泌物,保持呼吸道的通畅,还能在一定程度上防止病原体进一步扩散。因此,当我们听到宝宝咳嗽时,不应只是简单地感到焦虑,而应尝试理解这一生理过程,并据此判断宝宝的病情轻重,从而采取更加科学、合理的护理措施。

## 二、细致观察,准确评估宝宝状况

在宝宝护理的初步阶段,细致入微的

观察是不可或缺的一环。我们不仅要关注咳嗽这一核心症状,还需全面审视宝宝的整体状况。观察宝宝的体温变化,留意是否伴有发热,这是判断感染程度的重要指标。同时,观察宝宝的呼吸状况,如呼吸急促、鼻翼扇动等,可能是呼吸道症状加重的信号。此外,宝宝的食欲变化、睡眠模式以及日常活动的兴趣也是评估其健康状况的重要参考。通过综合这些信息,我们可以更加准确地判断宝宝的病情轻重,从而做出合理的护理决策。对于症状轻微、精神状态良好的宝宝,我们可以采取温和的居家护理措施;而对于症状严重或持续恶化的宝宝,则应及时就医,以免错过最佳治疗时机,确保宝宝得到及时有效的治疗。

## 三、营造舒适环境,促进宝宝恢复

为了全方位地促进宝宝的康复,营造一个舒适、安心的生活环境至关重要。除了保持室内空气清新、湿度适宜以及确保充足休息外,我们还需关注室内温度的调节,避免过冷或过热对宝宝造成不适。此外,宝宝的睡眠环境也需特别留意,选择柔软舒适的床上用品,保持床铺整洁,为宝宝创造一个优质的睡眠空间。在宝宝休息时,轻柔的音乐或温馨的故事不仅能够安抚宝宝的

情绪,还能增进亲子间的情感交流,让宝宝在爱的包围中更快恢复健康。

## 四、合理饮食水分补充,增强宝宝体质

在宝宝感冒咳嗽的康复期,科学合理的饮食搭配与充足的水分补充,如同为宝宝筑起一道坚实的健康防线。我们不仅要关注食物的营养价值,更要考虑其易消化性,确保宝宝在病中也能轻松吸收营养,促进身体机能的恢复。除了传统的粥、面条和新鲜果蔬外,还可以适量添加富含优质蛋白质的食物,如瘦肉、鱼类和豆制品,以支持宝宝身体的修复和成长。同时,水分的重要性不容忽视。除了直接饮水外,还可以通过增加汤品、果汁等流质食物的摄入来补充水分。对于抗拒喝水的宝宝,我们可以尝试创意十足的饮品制作,如用宝宝喜爱的水果切片泡水,或自制一些无添加的水果冰棒,既满足了宝宝对甜食的喜好,又确保了水分的充足摄入。此外,家长还需留意宝宝的饮食偏好和身体状况,适时调整饮食计划,避免过度进补或偏食,确保宝宝获得全面均衡的营养支持。

## 五、科学护理咳嗽症状,缓解宝宝不适

在宝宝咳嗽的每一个瞬间,我们都应

给予最细致的关怀与科学的护理。如咳嗽有痰,可轻轻拍打背部,帮助排出痰液,力度要适中。还可以尝试使用温热的湿毛巾轻轻敷在宝宝的鼻子上,帮助软化鼻腔内的分泌物,减少鼻塞带来的不适感。同时,保持宝宝身体的温暖,避免着凉,也是缓解咳嗽症状的重要一环。在选择止咳药物时,务必遵循医嘱,确保药物适合宝宝的年龄和体重,并严格按照用药说明进行。我们还应了解药物可能产生的副作用,并在用药过程中密切观察宝宝的反应,如有异常应及时就医。此外,家长的情绪稳定对于宝宝的康复也至关重要。保持积极乐观的心态,给予宝宝足够的关爱与鼓励,可以帮助宝宝更好地应对疾病带来的挑战,促进身体的早日康复。

## 六、结语

通过以上的介绍我们可以看到在家中为宝宝进行感冒咳嗽的护理并不是一件难事只要我们掌握了正确的护理方法和技巧就能够有效地缓解宝宝的不适症状并促进其恢复健康。同时我们也要注重预防工作以减少宝宝感冒咳嗽的发生让宝宝健康快乐地成长。

(作者单位:广西钦州市妇幼保健院)

# 中毒患者急救护理小技巧

□ 何桂香

在日常生活中,面对突如其来的中毒事件,我们往往需要在第一时间做出正确的反应。中毒不仅威胁到个人的健康,甚至可能危及生命。因此,掌握一些基本的中毒急救护理小技巧显得尤为重要。这些技巧不仅能够帮助我们在紧急情况下迅速行动,还能为后续的专业救治赢得宝贵的时间。

## 一、迅速识别与评估中毒情况

在中毒事件的初发阶段,迅速而准确的识别与评估是启动有效急救流程的基石。除了直观观察患者的恶心、呕吐、腹痛等典型中毒症状外,还需细致留意其面色、口唇颜色及精神状态等细微变化,这些往往是病情严重程度的间接反映。同时,深入询问患者或目击者,获取详尽的中毒前活动史、毒物接触史及时间线,有助于我们快速锁定毒物种类及可能的暴露途径。基于这些信息,我们能够更全面地评估中毒的严重程度,为后续急救措施的制定提供有力依据,确保急救工作的放矢,高效有序。

## 二、立即脱离中毒环境

中毒环境如同一个无形的杀手,悄无声息地加剧着患者的痛苦。一旦确认中毒,刻不容缓地将患者从这一危险区域撤离是首要任务。对于吸入性中毒,我们要迅速将患

者带离至空气流通、新鲜的环境中,确保他们能呼吸到无毒的氧气。而对于皮肤接触性中毒,不仅要迅速脱去被污染的衣物,还要小心处理过程中可能产生的碎屑或残留物,避免二次污染。此外,救援者在执行转移任务时,必须佩戴好防护装备,如口罩、手套等,确保自身安全,防止在救助过程中不慎中毒。

## 三、有效清除体内毒物

清除体内毒物是拯救中毒患者的核心环节,每一步操作都需细致入微。对于皮肤接触性中毒,不仅要迅速冲洗,还需确保冲洗面积足够大,时间充足,以彻底清除皮肤表面的毒物残留。对于眼部接触中毒,冲洗时应轻柔并转动眼球,确保各个角落都得到清洁。对于口服中毒,催吐虽可迅速排出部分毒物,但务必谨慎评估患者状况,避免在意识模糊或已出现严重并发症时强行催吐。同时,洗胃作为更彻底的清除手段,应在专业医护人员的指导下进行,以确保操作安全有效,避免对患者造成二次伤害。在整个过程中,保持患者生命体征的稳定至关重要,以便随时调整急救策略。

## 四、保持呼吸道通畅

在中毒急救的紧张时刻,保持患者呼吸

道的畅通无阻是挽救生命的关键。我们必须时刻警惕患者可能出现的呼吸困难或呼吸道堵塞症状,这些往往是病情恶化的前兆。一旦发现此类情况,必须立即行动,轻柔而有效地清除患者口腔内的呕吐物、分泌物等异物,为空气流通打开通道。对于呼吸困难严重的患者,及时给予吸氧治疗,以缓解缺氧状态,保护重要器官免受损害。在必要时,还需采用机械通气等高级支持措施,确保患者能够持续获得足够的氧气,维持生命体征的稳定。

## 五、及时送医并密切监测生命体征

在初步急救措施得到有效执行后,及时将患者送往医院是确保后续治疗成功的关键。医院作为专业的医疗救治中心,拥有先进的诊疗设备和经验丰富的医疗团队,能够为患者提供全面、精准的治疗服务。在送医途中,救援人员应与医院保持紧密联系,提前告知患者病情及初步处理情况,以便医院做好接诊准备。到达医院后,医护人员会立即对患者进行全面检查,包括询问病史、体格检查、实验室检查等,以明确中毒原因、评估病情严重程度,并据此制定个性化的治疗方案。在治疗过程中,医护人员会密切监测患者的生命体征变化,如呼吸频率、心率、血

压、体温等,以及观察患者的意识状态、瞳孔反应、尿量等指标,以便及时发现病情变化并调整治疗方案。同时,医护人员还会关注患者的心理状态,给予必要的心理支持和安慰,帮助患者树立战胜疾病的信心。

## 六、加强康复指导与心理支持

中毒事件不仅会对患者的身体健康造成损害还可能对患者的心理健康产生负面影响。因此在康复阶段医护人员会给予患者相应的康复指导和建议以帮助患者恢复身体功能并调整心态面对未来。同时家人和朋友的支持与关爱也是患者康复过程中不可或缺的一部分。通过加强康复指导与心理支持可以帮助患者更好地应对中毒事件带来的挑战并早日回归正常生活。

## 七、结语

中毒急救护理是一项需要高度专业知识和技能的工作。通过掌握上述小技巧我们可以在紧急情况下迅速行动为患者提供有效的救治服务。但需要注意的是家庭急救只是中毒处理的一部分对于严重或复杂的中毒情况应及时送往医院接受专业治疗以确保患者的生命安全。让我们共同努力提高中毒急救意识为生命护航!

(作者单位:广西河池市宜州区人民医院)

# 头癣的症状表现

□ 黄春兰

2~4毫米处折断,残根部外周绕以灰白色菌鞘;而黑点癣则表现为头发长出头皮后即折断,残根在毛囊口处呈现黑点状。

(三)红斑与脓疱:感染部位头皮可能出现红斑、丘疹或脓疱,伴有轻度肿胀和疼痛。尤其是脓疱,其皮损初期为密集的炎性毛囊性丘疹和小脓疱,逐渐发展成隆起的炎性肿块、脓肿。这些肿块表面毛囊孔呈蜂窝状,挤压可有黄色脓液流出,患处毛发松动易拔出,可伴有不同程度的疼痛和压痛。

(四)结痂与瘢痕:部分患者在感染后,头皮上会出现黄痂或黑痂,覆盖在头发上,不易去除。这些结痂可能是由真菌感染引起的皮肤炎症反应所致。长期不愈的头癣还可能形成萎缩性瘢痕,导致永久性脱发。

## 三、头癣的分类及症状差异

头癣根据致病菌种类和临床表现的不同,可以分为多种类型,每种类型的症状表现也存在一定的差异。

(一)白癣:白癣是临床最常见的一类头癣,主要由犬小孢子菌、石膏样小孢子菌和铁锈色小孢子菌感染引起。其症状表现为头部表面出现灰白色鳞屑性斑片,呈圆形或椭圆形,周边还会出现卫星状小脱发斑。病发可在

高出头皮2~4毫米处折断,残根部外有白色菌鞘包绕。一般无自觉症状,偶有不同程度瘙痒。症状严重会出现红肿、脓头,转变为脓癣。

(二)黑点癣:黑点癣皮损面积比白癣小,但呈多发性,炎症反应不明显。其特点是病发刚出头皮即折断,残根在毛囊口处呈现黑点状。一般无自觉症状,偶有轻微瘙痒。愈后可引起局灶性脱发和点状萎缩性瘢痕。老年人,特别是绝经后老年妇女,患黑点癣比例较高。

(三)黄癣:黄癣是严重的头皮及毛发感染,主要由许兰毛癣菌感染引起。其典型皮损为毛囊周围红斑逐渐发展为碟状的黄癣痂,中心有毛发贯穿,严重者覆盖整个头皮。去除黄癣痂后可见潮红的糜烂面。真菌在发内生长,可造成病发干枯、无光泽、参差不齐,一般无自觉症状,偶有轻微瘙痒,病程较久,愈后遗留萎缩性瘢痕及永久性脱发。

(四)脓癣:脓癣是一种严重的头癣类型,常由白癣或黑点癣发展而来,多由亲动物性和亲土性皮肤癣菌引起。其皮损初期为密集的炎性毛囊性丘疹和小脓疱,逐渐发展成隆起的炎性肿块、脓肿。患处常有疼痛和压痛,可伴有周围淋巴结肿大。脓癣可破坏毛囊,愈后可留有永久性秃发和瘢痕。

## 四、头癣的危害与预防

(一)头癣的危害:头癣不仅影响外观,还可能引起一系列不适症状,甚至对身心健康造成不良影响。尤其是儿童,头癣会导致头皮出现单个或多个脱发斑,影响其容貌美观,进而可能遭受同学的嘲笑和孤立。因此,头癣患者一定要及时到正规医院皮肤科接受治疗。

(二)头癣的预防:头癣的预防至关重要。要保持个人卫生,定期清洁头皮,避免共用梳子、帽子等易传播真菌的物品。同时,改善居住环境,确保通风干燥,定期清洁和消毒床单、被罩、枕头等家居用品,减少真菌滋生。此外,合理膳食、适量运动与充足睡眠能增强免疫力,抵抗真菌侵袭。一旦发现头皮有异常症状,务必及时就医,早诊断早治疗,防止病情恶化,保护头皮健康。

通过今天的科普之旅,我们了解了头癣的基本概念、主要症状、分类及症状差异以及预防方法。头癣虽然是一种常见的头皮问题,但只要我们了解其病因、症状并采取科学有效的治疗和预防措施,就能有效应对并控制其传播。希望大家都能拥有健康的头皮和秀发,享受美好的生活!

(作者单位:广西柳州市人民医院)

大家好,今天我们来聊聊一个常见但又容易让人困扰的话题——头癣。头癣,简单来说,就是头皮和头发受到真菌感染所引起的一种皮肤病。它不仅影响我们的外观,还可能带来一系列不适症状。那么,头癣究竟有哪些症状表现呢?接下来,我们就一起走进这场头皮健康的科普之旅。

## 一、头癣的基本概念

首先,让我们来了解一下头癣的基本概念。头癣是由皮肤癣菌感染头发和头皮所引起的一种传染性疾病。这种真菌喜欢温暖潮湿的环境,因此,不注意个人卫生、居住环境潮湿或共用梳子、帽子等个人物品都可能增加感染的风险。

## 二、头癣的主要症状

(一)头皮屑增多:头癣患者最常见的症状之一就是头皮屑增多。这些头皮屑往往呈白色或灰白色,且较为顽固,不易通过普通洗发去除。这些鳞屑的堆积不仅影响美观,还可能伴有瘙痒感,让患者感到不适。

(二)脱发与断发:真菌感染会破坏毛囊结构,导致头发易断、脱落,形成局部秃发斑。不同类型的头癣,其脱发和断发的表现也有所不同。比如,白癣患者的头发多在距离头皮