

儿童呼吸道疾病的日常预防措施

□ 韦桂平

随着季节的变化和环境的不同,儿童的呼吸道疾病发病率有所波动。儿童的免疫系统尚未完全成熟,他们对环境变化的适应能力相对较弱,因此更容易受到呼吸道疾病的困扰。为确保孩子们的健康,我们需要采取科学有效的预防措施,减少疾病的发生率。本文将从多个方面介绍儿童呼吸道疾病的日常预防措施,帮助家长更好地保护孩子呼吸健康。

一、保持良好的卫生习惯

1、勤洗手:孩子们的手部经常接触各种物品,手上容易沾染病菌、病毒等致病微生物。通过频繁洗手,特别是在饭前、如厕后、外出归来后等关键时刻,可以有效减少病菌传播的机会。家长应该教孩子正确洗手的步骤,确保每次洗手持续至少20秒,使用流动的水和肥皂。如果外出不方便用水洗手,可以随身携带含酒精的免洗洗手液,帮助杀菌,避免病菌通过手的接触传播给自己或他人。

2、保持家庭环境的清洁:家庭环境的清洁是预防疾病传播的关键一环。孩子们在家中常常接触到地面、玩具、家具等物品,这些地方容易积累灰尘和病菌。定期清洁家中的表面,尤其是门把手、开关、玩具等常被接触的部位,可以有效减少病菌在家庭内的传播。

使用适当的清洁剂和消毒产品来擦拭这些物品,特别是在流感等高发季节,增加清洁频率,确保孩子生活在一个干净的环境中。

3、避免共享个人用品:孩子们喜欢和朋友分享玩具或物品,但个人物品如毛巾、杯子、餐具等不宜共享。这些物品直接与孩子的口、鼻、眼睛等接触,容易成为病菌的传播途径。家长应为每个孩子准备专属的个人用品,并教育孩子学会保护自己的卫生。外出时,建议给孩子携带自己专用的水杯或餐具,避免在公共场合使用共用物品,这样可以大大减少感染疾病的风险。

二、改善居住环境

1、保持空气流通:确保室内空气流通良好,可以有效降低室内空气中的细菌和病毒浓度。每天开窗通风,特别是在冬季使用暖气时,更应注意室内空气的流动。

2、控制室内湿度:适当控制室内湿度,保持在40%-60%之间,有助于减少空气中细菌和病毒的存活时间。可以使用加湿器或除湿器来调节室内湿度。

3、避免空气污染:减少孩子暴露在空气污染严重的环境中,例如工业区或交通繁忙的街道。外出时,可以选择在空气质量较好

的时段进行,并避免在空气质量差的日子进行户外活动。

三、加强身体锻炼和营养

1、保证充足的户外活动:每天安排孩子进行适量的户外运动,如散步、跑步或游泳等,有助于提高免疫系统的功能,增强身体抵抗力。

2、均衡饮食:为孩子提供丰富的营养,包括新鲜的水果、蔬菜、全谷物以及优质蛋白质,确保他们获得充足的维生素和矿物质,增强免疫系统。

3、充足的睡眠:确保孩子每天获得足够的睡眠,有助于身体的恢复和免疫系统的正常运作。年龄不同的孩子对睡眠的需求不同,家长应根据孩子的年龄提供适量睡眠时间。

四、预防接种

1、按时接种疫苗:按照国家免疫规划的时间表,为孩子完成必要的疫苗接种,如流感疫苗、肺炎疫苗等。这些疫苗可以有效预防常见的呼吸道疾病,减少感染的风险。

2、关注疫苗更新:随着时间的推移,疫苗接种的标准可能会有所更新。家长应定期关注相关的疫苗接种信息,并及时带孩子进行必要的疫苗补种。

3、了解疫苗副作用:了解常见疫苗的副作用,并在接种后观察孩子的反应。如果出现异常反应,及时就医。接种疫苗不仅能保护孩子,还能降低流行病的传播。

五、减少疾病传播

1、避免接触病人:如果孩子或家庭成员出现呼吸道疾病的症状,应尽量避免与其他孩子接触,减少疾病的传播。病人应在家休息,避免外出,直至完全康复。

2、正确咳嗽和打喷嚏的方式:教育孩子咳嗽或打喷嚏时,用纸巾遮住口鼻,之后立即将纸巾丢弃,并及时洗手。这样可以有效减少飞沫传播疾病的风险。

3、适时就医:如果孩子出现呼吸道感染的症状,如持续咳嗽、喉咙痛、呼吸急促等,及时就医。医生可以通过检查确定病因并给予相应的治疗,以避免病情加重。

总之,预防儿童呼吸道疾病不仅需要家长的重视,还需要全方面的努力。只有家长和社会共同关注,才能为孩子们提供一个更健康的生活环境,减少呼吸道疾病对他们的影响。希望每个孩子都能在健康的环境中快乐成长。

(作者单位:广西柳州市潭中人民医院)

意外跌倒后的急救处理小贴士

□ 郑欢欢

在日常生活中,意外跌倒是常见的突发情况。无论是老人、小孩,还是成年人,都有可能在不经意间遭遇跌倒。了解如何正确地进行急救处理,不仅能够减轻受伤者的痛苦,还能有效地防止进一步的伤害。本文将介绍跌倒后的急救处理方法,帮助大家紧急情况下做出正确的反应。

一、评估伤情

1、初步检查:跌倒后,首先要冷静下来,迅速评估受伤者的状况。观察他们是否清醒,是否能够对外界刺激作出反应。如果受伤者失去意识或反应迟钝,第一时间拨打急救电话,等待专业医疗人员的到来。

2、检查呼吸与脉搏:确认受伤者的呼吸和脉搏是否正常。如果受伤者没有呼吸或脉搏,应立即进行心肺复苏(CPR)。确保在进行心肺复苏之前已经呼叫急救服务。

3、检查外伤:观察受伤者的身体是否有明显的出血、骨折或其他外伤。如果有严重出血,应立即进行止血处理。骨折部位要尽量避免移动,以防止进一步损伤。

二、处理身体伤情

1、头部受伤:头部受伤可能导致脑震荡或更严重的脑部损伤。应仔细观察受伤者是否有头痛、眩晕、恶心等症状。如果头部有出

血,应使用干净的布或纱布轻轻按压止血,同时避免给伤口施加过大的压力。

2、骨折或脱臼:骨折或脱臼时,不要试图将骨头或关节复位。应使用夹板或其他坚硬物体固定受伤部位,尽量减少移动。固定时要注意保持受伤部位的自然位置,避免进一步的损伤。

3、软组织损伤:跌倒后容易出现软组织损伤,如肌肉拉伤、韧带扭伤等。可以采用冰敷的方法减轻肿胀和疼痛。冰敷时间一般为15-20分钟,每小时一次,避免直接接触皮肤,可以用毛巾包裹冰袋。

三、紧急处理方法

1、止血:如果跌倒后有出血情况,首先要进行止血处理。可以用干净的布、纱布或衣物按压出血部位,直到出血停止。对于严重的出血,应在按压的同时尽快寻求医疗帮助。必要时,可以使用止血带,但使用止血带需小心,避免过度紧绷,导致血液循环受阻。

2、保持清醒和舒适:确保受伤者保持清醒,尽量让他们保持舒适的姿势。避免让受伤者饮水或进食,因为某些情况下可能需要进行紧急手术或其他医疗操作。如果受伤者感到寒冷,可以用毯子或衣物保暖,但要确

保不会盖住头部或脸部,影响呼吸。

3、防止休克:跌倒后可能发生休克。休克的症状包括皮肤苍白、冷汗、呼吸急促等。应让受伤者平躺,抬高腿部,以促进血液回流。如果有毯子或衣物,可以用来保暖。尽量保持受伤者的情绪稳定,安慰他们,告诉他们帮助已经在路上。

四、特殊情况下的处理

1、老年人跌倒:老年人由于骨质疏松等原因,跌倒后更容易发生骨折或其他严重伤害。应特别注意他们的骨骼和关节情况,及时寻求医疗帮助。如果老年人长期卧床或行动不便,家人应关注他们的日常护理,预防跌倒的发生。可以通过安装扶手、使用助行器等方式,增加环境的安全性。

2、儿童跌倒:儿童活泼好动,跌倒后容易出现磕碰和擦伤。家长应仔细检查孩子的伤情,尤其是头部和四肢。如果发现异常现象,如持续哭闹、不愿活动等,应立即带孩子就医。家长在家中应尽量消除安全隐患,例如固定家具、铺设防滑垫,避免孩子在玩耍时受到伤害。

3、高处跌落:从高处跌落的情况相对严重,可能会导致内脏损伤或多处骨折。应尽量避免移动受伤者,等待专业急救人员到场

处理。同时,尽量保持受伤者的身体平稳,防止二次伤害。可以在等待救援期间,观察受伤者的呼吸和意识状态,做好记录,以便医疗人员到场后提供详细信息。

五、预防跌倒的措施

1、改善家庭环境:家庭环境中应尽量避免地面湿滑、杂物堆积等情况。建议在浴室、厨房等易滑倒的地方铺设防滑垫,确保家具的摆放稳固,减少潜在的跌倒风险。

2、穿着合适的鞋子:穿着合适的鞋子,尤其是防滑鞋,可以有效预防跌倒。老年人和儿童应特别注意鞋子的选择,尽量避免穿着高跟鞋或不合脚的鞋子。

3、加强锻炼:通过适当的体育锻炼,提高身体的平衡能力和肌肉力量,是预防跌倒的有效途径。老年人可以参加一些适合自己的低强度运动,如散步、太极拳等,增强体质。

综上所述,跌倒虽然常见,但其带来的伤害可能是严重的。掌握正确的急救处理方法,能够在紧急情况下有效地保护自己和其他人。日常生活中应注重预防措施,减少跌倒的发生几率。

(作者单位:浙江省衢州市龙游县人民医院)

慢性阻塞性肺疾病的早期症状及预防方法

□ 覃桂春

慢性阻塞性肺疾病(COPD)是一种常见的慢性呼吸系统疾病,主要由长期暴露于有害颗粒物和气体引起,特别是吸烟。随着全球吸烟率的上升以及空气污染的加剧,COPD的发病率逐年上升,严重影响着人们的健康。本文将介绍COPD的早期症状及预防措施,帮助人们提高对这一疾病的认识,做到早发现、早预防。

一、慢性阻塞性肺疾病的早期症状

1、持续性咳嗽:持续性咳嗽是COPD最早的症状之一,通常是在早晨起床时表现得尤为明显。患者可能会感到喉咙有异物感,伴随着咳痰现象。初期的咳嗽多为干咳,随着病情的发展,咳嗽会变得更加频繁且带有痰液,痰液颜色可能从透明变为黄色或绿色,提示可能存在感染。

2、气短与呼吸困难:在活动时,患者常会感到气短,尤其是在进行如爬楼梯、快走等日常活动时更加明显。随着病情的进展,即使在静息状态下,患者也可能感到呼吸不畅,导致生活质量下降。气短的发生通常与气道的慢性炎症和气流受限有关,因此患者需注意观察呼吸的变化。

3、喘息和胸闷:患者在进行体力活动时,可能会感觉到胸部紧张,伴有喘息的声音。喘息是由于气道狭窄造成的,发病初期可能是偶尔出现,但如果频繁出现,说明疾病可能在加重,患者应及时就医。

4、体力下降及疲劳感:由于呼吸困难,患者的日常活动能力会明显下降,容易感到疲惫。随着病情的进展,体力下降会影响患者的生活质量,导致他们在完成简单的日常任务时也感到力不从心。

5、频繁的呼吸道感染:COPD患者的气道更容易受到感染,导致他们比一般人更频繁地出现感冒、支气管炎等症状。这些感染会加重患者呼吸困难的咳嗽,需要特别关注。

二、慢性阻塞性肺疾病的预防方法

1、戒烟与避免二手烟:吸烟是COPD最主要的危险因素,戒烟是预防和减缓病情恶化的有效方法。即使是轻度吸烟者,戒烟后也能避免改善肺功能,减少疾病的发生。同时,需避免接触二手烟,二手烟对肺部的危害不亚于直接吸烟,家庭和工作环境中应尽量创造无烟环境。

2、改善空气质量:为减少污染对呼吸系

统的影响,建议在室内使用空气净化器,定期通风换气,减少使用含有挥发性有机化合物的清洁剂和化妆品。在外部环境污染严重时,尽量减少外出,尤其是高峰期城市区域。

3、定期体检与肺功能监测:定期进行体检,尤其是针对有吸烟史或暴露于其他危险因素的人群,能及时发现肺部问题。肺功能测试可以帮助评估呼吸系统的健康状况,医生会根据结果制定相应的健康管理方案。及时发现早期症状并采取干预措施,可延缓疾病进展。

4、增强身体锻炼与营养均衡:适度的身体锻炼有助于增强肺部功能,提高整体健康水平。建议进行有氧运动,如散步、游泳等,以增强心肺耐力。同时,均衡的饮食有助于维持健康,均衡饮食应包含丰富的水果、蔬菜、全谷物、瘦肉和健康脂肪,以增强免疫系统,降低炎症反应,并为身体提供充足的营养支持。特别是富含抗氧化剂的食物(如蓝莓、菠菜、坚果等)能帮助减轻氧化压力,对肺部健康有保护作用。

5、接种疫苗:接种流感疫苗和肺炎疫苗可以有效减少COPD患者呼吸道感染的风险。流感和肺炎是COPD患者的常见并发

症,预防这些感染可以显著降低急性加重的发生率。尤其是对于已经被诊断为COPD的患者,接种疫苗是保护他们健康的重要措施。

6、避免职业性危害:对于在某些职业中工作的人群,尤其是暴露于粉尘、化学气体和其他有害物质的工人,应采取必要的安全防护措施,例如佩戴合适的防护装备,并遵循职业安全规范,以减少长期暴露对肺部影响。

7、建立良好的生活习惯:养成良好的生活习惯,如保持良好的作息、避免过度疲劳、学会应对压力等,有助于提升身体的整体健康水平,增强抵抗疾病的能力。

总之,慢性阻塞性肺疾病是一种严重威胁人类健康的慢性疾病,应早期识别症状并采取有效的预防措施。通过戒烟、改善空气质量、定期体检、增强身体锻炼、接种疫苗、避免职业性危害以及建立健康的生活习惯,可以有效降低COPD的发生率和病情严重程度。对于有高风险因素的人群,尤其是吸烟者和有家族病史者,更应定期进行健康检查,及时发现和处理潜在问题。

(作者单位:广西壮族自治区胸科医院呼吸内科)