

发热患儿家庭护理注意事项

□ 郭华芳

在孩子的成长过程中,难免会遇到一些小病小痛,其中发热是最为常见的症状之一。每当看到孩子小脸通红,额头滚烫,家长们的心也跟着揪了起来。其实,发热是身体对抗感染的一种自然反应,适度的发热有助于提升免疫力,促进病原体的清除。但作为家长,我们如何在家庭环境中给予孩子恰当的护理,帮助他们更快恢复健康,就显得尤为重要了。今天,我们就来聊聊发热患儿家庭护理的那些注意事项,用简单易懂的话,就像朋友间聊天一样,分享给大家。

一、正确认识发热

(一)发热不是病,是症状:首先,我们要明白,发热并不是一种疾病,而是身体在应对感染或炎症时的一种生理反应。就像我们跑步后身体会发热一样,这是身体在努力工作。所以,看到孩子发热,别急着慌,先冷静下来。

(二)了解体温范围:一般来说,孩子的正常体温略高于成人,大约在 36.5°C 到 37.5°C 之间。当孩子体温超过 37.5°C 时,就可以认为是发热了。但别急,不是所有的发热都需要立刻就医,轻度发热(37.5°C-38.5°C)可以先尝试家庭护理。

二、物理降温法

(一)温水擦浴的细致操作:在进行温水擦浴时,我们可以选择使用柔软且吸水性好的毛巾,确保水温维持在接近孩子体温的 37°C 左右。轻轻地用温水浸湿的毛巾覆盖在孩子的额头、颈部、腋窝以及腹股沟等血管密集的区域,通过轻柔的擦拭动作,帮助身体更有效地散发多余的热量。同时,注意保持水温的恒定,避免过冷的水温刺激到孩子的娇嫩皮肤,引发不必要的不适或寒战反应。

(二)合理调整衣物穿着:面对孩子发热的情况,家长们的传统观念往往是“多穿点,捂捂汗”。然而,现代医学告诉我们,这样的做法并不利于孩子的散热。相反,我们应该根据室内的温度情况,适当减少孩子的衣物穿着,让他们穿得比平时稍微轻薄一些。这样不仅可以促进体表的空气流通,帮助身体散热,还能保持孩子皮肤的干爽舒适,减少因潮湿而引起的不适感。

(三)充足补水的重要性:发热时,孩子的身体会通过出汗等方式来尝试降低体温,这个过程中会消耗大量的水分。因此,及时为孩子补充水分就显得尤为重要。除了鼓励孩子多喝白开水外,我们还可以准备一些新鲜

榨取的果汁或清淡的汤品,这些饮品既能提供水分,又能补充身体所需的维生素和矿物质。在补充水分的过程中,我们要注意少量多次的原则,避免一次性让孩子喝太多水,以免加重肠胃负担。

三、药物使用需谨慎:在孩子高烧且精神不振时,退烧药的使用需谨慎。家长务必遵循医嘱,避免随意购药或调整剂量,以免因个体差异导致不良后果。在选择布洛芬、对乙酰氨基酚等儿科常用退烧药时,需综合考虑孩子年龄、体重及过敏史,确保用药安全有效。同时,对药物的作用机制及潜在副作用有充分了解,做到心中有数。用药期间,家长应密切观察孩子反应,一旦发现不适加重、新症状出现等异常情况,应立即停药并就医,以便医生迅速评估并处理,保障孩子健康安全。

四、观察与记录

在孩子的成长过程中,家长不仅是他们的引路人,更是他们健康的守护者。面对孩子的病情,我们不仅要关注体温这一直观指标,更要全面细致地观察孩子的精神状态、食欲变化以及是否伴随其他症状。通过定时监测并记录这些数据,我们不仅能够更准确地把握孩子的病情动态,还能为医生的诊断提供

更为全面和详尽的信息。同时,这种细致入微的观察和记录,也能帮助我们更好地了解孩子的身体状况,为今后的健康管理打下坚实的基础。

五、心理安抚与陪伴

当孩子发热时,情绪往往变得脆弱,可能伴随不安、烦躁甚至恐惧。这时,家长的安抚与陪伴显得尤为重要。用温柔的话语和紧紧的拥抱,传递给孩子爱与力量,帮助他们平复心情。护理过程中,请保持足够的耐心,理解孩子的身体正在与疾病抗争,不应急于求成,更不必因反复发热而过分焦虑。相信孩子的身体具备强大的自愈能力,能够战胜疾病。此外,通过讲故事、玩游戏等轻松方式,转移孩子的注意力,让生病日子也充满欢笑与乐趣。

发热是孩子们成长路上的一道小坎儿,但只要他们掌握了正确的护理方法,就能够帮助孩子顺利度过。记住,发热不是洪水猛兽,适度发热有助于提升免疫力。在家庭护理中,我们要做到正确认识发热、科学降温、谨慎用药、细致观察与记录以及给予孩子足够的心理安抚与陪伴。相信在家长的细心呵护下,孩子们一定能够健康快乐地成长!

(作者单位:广西钦州市妇幼保健院)

按摩与近视眼的综合防控措施

□ 李小红

在数字时代,我们的眼睛似乎比以往任何时候都更加忙碌,近视也因此成为了一个普遍的健康问题。当谈及近视的防控,各种方法层出不穷,其中按摩疗法因其简便性而备受青睐。但“更换一副眼镜,加上几次按摩,近视就能消失无踪”这样的想法,是否过于理想化了?让我们一同深入探究,揭开按摩与近视之间的真实关系。

一、按摩:眼部的温柔抚慰

1.按摩的舒缓之力:想象一下,结束了一天紧张的工作或学习后,一双温暖的手轻轻按摩着你的眼周穴位。这不仅仅是一种享受,更是一种对眼部肌肉的温柔抚慰。按摩能够促进眼部血液循环,缓解因长时间注视屏幕或书本而产生的疲劳感。

2.穴位与经络的奥秘:中医理论认为,眼部周围分布着众多穴位,它们与体内的经络紧密相连。通过按摩这些穴位,可以调和气血,达到疏通经络的效果。虽然这并不能直接改变眼球的生理结构,但确实能在一定程度上改善眼部的整体状况。

二、近视:不仅仅是视力的问题

1.近视的根源:近视并非一朝一夕形成,其背后隐藏着复杂的成因。遗传因素、环境因素以及个人用眼习惯都扮演着重要角

色。尤其是长时间近距离用眼、缺乏户外活动以及不良的阅读姿势等,都是导致近视加剧的重要因素。

2.近视的分类与进展:近视可分为假性近视和真性近视。假性近视主要是由于调节紧张或调节痉挛所引起,通过适当的休息和调节可以恢复。而真性近视则涉及到眼球结构的改变,如眼轴变长或角膜曲率变化,这种变化往往是不可逆的。

三、按摩与近视:理性看待,综合防控

1.按摩的局限性:尽管按摩以其独特的舒缓方式,在缓解眼疲劳、促进眼部血液循环及改善眼部微环境方面展现出积极作用,但其局限性亦不容忽视。按摩无法直接干预眼球的生理结构变化,尤其是针对真性近视,即眼轴长度已发生实质性增长的情况,按摩所能发挥的效用几乎可以忽略不计。因此,我们应当理性看待按摩在近视防控中的角色,避免将其过度神化或视为解决近视问题的“万能钥匙”。在近视防控的道路上,仍需结合科学用眼、户外活动、均衡饮食等多种手段,共同守护视力健康。

2.综合防控策略:①科学用眼:科学用眼是预防近视的基础。除了合理安排用眼时间,遵循“20-20-20”原则外,即每用眼 20 分

钟就远眺 20 英尺(约 6 米)处至少 20 秒,还应定期进行眼部放松操,如闭眼深呼吸、眼球转动等,以缓解眼部肌肉的紧张状态。同时,保持正确的阅读姿势,如头部直立、书本与眼睛保持适当距离,并使用可调节高度的书桌和椅子,以确保舒适的阅读环境。此外,选择符合标准的照明环境也是关键,避免过强或过弱的光线对眼睛造成刺激。②增加户外活动:户外活动对于预防近视的重要性不容忽视。在自然光下活动,不仅能让眼睛得到充分的休息和放松,减少长时间注视电子屏幕带来的视觉疲劳,还能促进体内维生素 D 的合成和钙的吸收,对维护眼睛健康具有重要作用。此外,户外活动还能帮助孩子培养广泛的兴趣爱好,丰富他们的生活体验,减少因长时间室内活动而增加的近视风险。③均衡饮食:均衡饮食是维护眼睛健康的重要保障。在日常饮食中,应多吃富含维生素 A、C、E 以及锌、硒等微量元素的食物,如胡萝卜、菠菜、蓝莓、鱼肝油等。这些食物不仅有助于增强眼睛的抗氧化能力,抵抗自由基的损害,还能促进视网膜细胞的再生和修复,改善视力状况。同时,避免过多摄入高糖、高脂肪的食物,以免对眼睛造成不良影响。④定期检

查视力:定期检查视力是及时发现近视并采取防控措施的重要手段。通过定期到医院进行视力检查,可以及时了解自己的视力状况,并根据需要进行配镜或采取其他医学干预措施。特别是对于青少年儿童来说,由于他们的眼球正处于发育阶段,视力变化较大,因此更应定期进行视力检查,以便及时发现并纠正视力问题。⑤专业指导:在近视防控过程中,寻求专业眼科医生的指导和建议是至关重要的。他们拥有丰富的专业知识和临床经验,能够根据患者的具体情况制定个性化的防控方案。通过与专业医生的沟通交流,我们可以了解更多关于近视防控的知识和技巧,学习如何科学用眼、合理膳食、增加户外活动等措施来降低近视风险。同时,专业医生还能根据患者的视力状况和需求提供个性化的配镜服务或推荐适合的医学干预措施。

按摩作为一种辅助手段,在近视防控中确实发挥着一定的作用。但我们必须清醒地认识到它的局限性,并采取综合的防控策略来应对近视问题。只有这样,我们才能更好地保护自己的眼睛健康,让清晰的世界永远陪伴在我们身边。

(作者单位:广西梧州市红十字会医院)

慢性胃炎的调理小技巧

□ 刘丽娟

慢性胃炎常与人们的饮食、生活方式、心理状态等多方面息息相关,而了解和调理慢性胃炎,则关乎着人们每一天的生活质量。在这个快节奏的现代社会,很多人都会因为各种压力和不良的生活习惯,使得胃部问题增多。而慢性胃炎则通常表现为长期的胃部不适、隐痛、胀气、消化不良等,但往往会被忽视或误认为只是“小问题”,久而久之就会给生活和健康带来重大影响。因此,了解和调理慢性胃炎便不只是一个医疗问题,更是生活方式的调整。需要大家对自己的身体更加关爱,采取正确的方法来进行改善。那么到底该如何调理慢性胃炎呢?

一、饮食调理:从根本上呵护胃部

饮食是调理慢性胃炎的关键之一。对胃部不友好的饮食习惯常常是慢性胃炎的诱因之一,而调整饮食便能够有效减轻胃部负担。对此,大家要学会选择那些容易消化的食物,如粥类、白米饭、面条、瘦肉和新鲜蔬菜,尽量减少油腻、辛辣和过于刺激的食物。同时,细嚼慢咽就是一个好习惯,有助于减轻胃部的消化压力。在日常上,通过定时定量进

餐,每餐八分饱,不让胃长期处于过饿或过饱的状态也很关键。如果有条件,大家每天早餐还可以喝点温热的粥,既能暖胃,也有助于消化吸收,这也是保护胃部健康的重要一环。

二、保持心情愉悦:情绪管理与胃健康息息相关

而情绪波动和压力对胃部的影响也是不可小觑的。像是长时间的紧张、焦虑、抑郁状态都会直接影响胃的功能,甚至加重慢性胃炎的症状。对于这些,大家就应学会管理自己的情绪,保持心情愉悦,可以地尝试通过运动、阅读、听音乐等方式来放松心情,舒缓压力。同时,大家还可以做一些能够让自己感到快乐的事情,以此来帮助自己缓解紧张情绪。冥想和深呼吸练习就是一个不错的选择,可以帮助大家在繁忙的生活中找到片刻的宁静。

三、适度运动:促进消化和身体健康

此外,适度运动也是保持身体健康和促进消化系统正常运作的重要手段。对于慢性胃炎患者来说,运动的进行往往能够帮助提高胃肠道的蠕动能力,促进消化和营养的吸

收。不过大家也不需要进行高强度的运动,简单的散步、慢跑、瑜伽都是很好的选择。每天坚持适量的运动,不仅能帮助各位保持健康的体态,也能改善自己的心理状态,减少精神压力。但在运动的过程中大家则要注意好节奏,避免过度,尤其是饭后不宜立刻进行剧烈运动。可以选择饭后进行简单的散步,这样既促进消化,又不至于给胃部带来过大负担。

四、戒烟限酒:减少对胃部的刺激

吸烟和饮酒作为影响胃部健康的重要因素,烟草中的尼古丁都会刺激到胃酸分泌,影响胃的自我保护功能,而酒精,对胃粘膜的损害则更为直接和严重。对此,慢性胃炎患者就应尽量减少吸烟和喝酒的次数。对于那些习惯饮酒的人,可以逐渐减少每次的饮酒量,选择酒精含量较低的饮品,同时大家也要避免空腹饮酒的情况。此外,吸烟者可以尝试通过逐步减量的方式来最终达到戒烟的目标,给身体和胃部一个清新的环境。

五、规律作息:好习惯助力健康胃

保持良好的作息规律对于慢性胃炎的

调理也是至关重要的。诸如熬夜、睡眠不足等情况都会导致人体内的生物钟紊乱,影响胃的正常功能修复。对此,大家就应尽量保持早睡早起的习惯,每天保证 7-8 小时的高质量睡眠。在睡前,大家可以适量放松一下,比如洗个热水澡、喝一杯温牛奶,或者进行冥想训练,以帮助快速入睡和提高睡眠质量。如此,这种规律的作息将不仅能让大家在白天精神饱满,也能提供一个良好的内环境,让胃部有足够的时间进行自我修复和调整。

综上,慢性胃炎虽然是一个常见的问题,但通过正确的生活方式,大家便可以有效地改善它带来的不适。而像是饮食调理、情绪管理、适度运动、戒烟限酒、规律作息等,都是大家可以采取的积极措施。可以说,身体健康才是我们生活的基础,希望通过本文,大家能更加了解如何调理慢性胃炎,从而提升自己的生活质量。只有拥有健康的胃,我们才能够更好地享受生活的每一天。

(作者单位:广西南宁市武鸣区中医医院)