

小儿发热不要慌,快请中医来帮忙

□李姗姗

在孩子的成长过程中,发热是家长们最常遇到的挑战之一。每当孩子的额头微热,脸颊泛红,家长们的心便不由自主地揪紧。然而,面对小儿发热,我们不必过于慌张,中医儿科以其独特的理论体系和丰富的治疗经验,为孩子们的健康保驾护航。

一、理解发热:身体的自我保护机制

首先,我们要正确认识发热。在中医看来,发热是身体正气与邪气斗争的表现,是机体对疾病的一种防御性反应。当外邪(如风、寒、暑、湿等)入侵人体,或体内积热、痰饮等病理产物作祟时,机体便会通过发热来调动全身机能,驱邪外出。因此,适度的发热有时并非坏事,反而是机体自我修复的过程。

二、中医儿科的辨证施治

中医儿科在治疗小儿发热时,强调“辨证施治”,即根据患儿的具体症状、体征及病因病机进行综合分析,制定个性化的治疗方案。常见的辨证分型有:

- 风寒束表:**表现为发热恶寒、无汗、头痛、鼻塞流清涕等。治疗以辛温解表为主,常用方剂如荆防败毒散。
- 风热犯肺:**症状包括发热重、微恶风、有汗、咽喉肿痛、咳嗽痰黄等。治疗宜辛凉解表,常用银翘散加减。
- 暑湿袭表:**多见于夏季,症状有发热、头身困重、胸闷呕恶、汗出不畅等。治疗需清暑祛湿解表,常用新加香薷饮。
- 食积发热:**因饮食不节导致,表现为发热、腹胀、便秘或腹泻、口臭等。治疗以消食

导滞为主,可选用保和丸或枳实导滞丸。

三、中医外治法辅助

除了内服汤药,中医儿科还擅长运用多种外治法辅助治疗小儿发热,如:

推拿按摩:通过特定的手法刺激穴位,调节脏腑功能,促进气血运行,达到退热的效果。

中药贴敷:将中药制成膏剂贴敷于特定穴位,如大椎、肺俞等,利用药物渗透作用,达到清热解毒、宣肺止咳的目的。

刮痧拔罐:对于体质较强、热势较重的患儿,可适当采用刮痧或拔罐疗法,以疏通经络、泻热排毒。

四、家庭护理注意事项

在小儿发热期间,家长还应注意以下几点:

- 观察病情变化:**密切监测体温变化,注意有无其他伴随症状,如精神萎靡、惊厥等,及时就医。
 - 合理饮食:**以清淡易消化食物为主,避免油腻、辛辣之品,以免助热生痰。
 - 充足休息:**保证充足的睡眠时间,减少体力消耗,有利于机体恢复。
 - 物理降温:**在体温不超过38.5°C时,可采用温水擦浴、贴退热贴等物理降温方法。
- 总之,小儿发热虽常见,但只要我们保持冷静,科学应对,中医儿科将是我们有力的后盾。通过辨证施治、内外结合的治疗方式,以及细致入微的家庭护理,我们一定能够守护好孩子们的健康成长。

(作者单位:河北梅奥心血管病医院)

胃食管反流病的症状与日常调理

□李稳

胃食管反流病(GERD)是一种常见的消化系统疾病,主要症状包括反酸、烧心、胸痛、吞咽困难等。胃食管反流病是由于胃内容物反流入食管,刺激食管黏膜而引起的一系列症状。

一、胃食管反流病的症状

- 反酸:**胃内容物过多时,会不由自主地涌出口腔,导致反酸。
- 烧心:**烧心是指胸骨后或剑突下烧灼感,常由胃酸反流引起。
- 胸痛:**胸痛是胃食管反流病最常见的症状之一,通常表现为胸骨后疼痛或钝痛。
- 吞咽困难:**部分患者可能出现吞咽困难,表现为食物通过食管时出现困难或疼痛。
- 其他症状:**包括咳嗽、哮喘、声音嘶

哑等,可能与胃食管反流引起的咽喉部刺激有关。

二、胃食管反流病的日常调理

- 饮食调理:**饮食应清淡、易消化,避免过甜、过酸、过辣等刺激性食物,减少脂肪摄入,尤其是高脂咖啡、巧克力等。餐后不宜立即卧床,睡前避免进食。
- 生活习惯:**保持良好的生活习惯,保证充足的睡眠,避免过度劳累和精神紧张。适当进行体育锻炼,增强身体免疫力。
- 调整姿势:**睡觉时采取半卧位或抬高床头,减少胃酸对食管的刺激。
- 药物治疗:**在医生的指导下,可使用抑酸药物和促动力药物,如奥美拉唑、雷尼替丁、多潘立酮等。

5. **自我监测与记录:**患者应学会自我监测症状,记录发作的时间、频率、程度等,以便及时就医。

三、胃食管反流病的预防

除了日常调理外,还有以下方法有助于预防胃食管反流病:

- 保持体重,避免过瘦或过胖。**肥胖会增加胃部负担,使胃酸分泌过多;而过瘦的人则可能由于肌肉对胃酸的抗反流作用减弱而容易发病。
- 戒烟限酒:**烟草中的尼古丁会降低食管下端括约肌的压力,加重反流;酒精则会刺激胃酸的分泌,导致症状加重。
- 避免餐后立即卧床或弯腰,**以免加重胃食管反流。

护理团队如何确保每一件器械的洁净与安全

□李珊珊

在繁忙的医疗环境中,每一件医疗器械的洁净与安全都是保障患者健康不可或缺的一环。消毒供应中心,这个看似平凡却又至关重要的地方,承载着确保手术器械、诊疗器具“重生”的重任。

今天,就让我们一同走进这个幕后英雄的舞台,了解护理团队是如何通过一系列严谨而高效的流程,确保每一件器械都能达到最高标准的洁净与安全。

一、严格分类与预处理

一切始于细致的分类。护理团队首先会根据器械的使用情况、污染程度及材质特性,将其分为不同的批次进行处理。这一步骤至关重要,因为它直接影响到后续清洗消毒的效果。对于明显污染的器械,如血液、体液等,

会进行初步的冲洗或浸泡,以去除大部分污染物,减少交叉感染的风险。

二、精细清洗

分类完毕的器械随即步入至关重要的清洗流程,此环节是捍卫其高度洁净性的基石。现代消毒供应中心广泛采纳先进的自动清洗消毒系统,该系统凭借高压水流的强力冲刷、高效清洁剂的深层渗透以及酶制剂的生物催化作用,对器械实施全面而深入的净化处理。针对那些难以触及的细微缝隙及复杂构造,专业的护理团队会进一步采取精细化的手工清洗策略,运用诸如精密刷具、细长针头等专用工具,细致入微地清理每一处细节,确保即便是最隐蔽的角落也能达到干净彻底、无丝毫残留的状态,从而保障精密与特殊器

械的卫生标准达到最高级别。

三、严格消毒与灭菌

清洗完成后,器械需经过严格的消毒与灭菌过程。根据器械的用途和医院规定,可能采用高温蒸汽灭菌、环氧乙烷气体灭菌或低温过氧化氢等离子灭菌等不同方式。每种方法都有其独特的优势,但共同目标都是彻底杀灭或去除所有微生物,包括细菌、病毒及孢子,确保器械的无菌状态。

四、质量控制与监测

在整个处理流程中,质量控制与监测是不可或缺的一环。护理团队会定期检测清洗消毒设备的性能,确保其在最佳状态下运行。

五、妥善储存与分发

经过严格处理的器械在干燥后,会被妥

善储存于无菌环境中,等待分发至各临床科室。储存区域保持适宜的温度、湿度和通风条件,以防止器械再次受到污染。分发时,护理团队会仔细核对器械的种类、数量及有效期,确保准确无误地送达目的地。

结语

走进消毒供应中心,我们看到的不仅是冰冷的器械和复杂的设备,更是护理团队对患者健康的高度负责和不懈追求。他们通过精细的操作、严格的管理和不懈的努力,为每一件医疗器械穿上了“安全外衣”,为医疗质量和患者安全筑起了坚实的防线。让我们向这些幕后英雄致敬,感谢他们为守护生命健康所做出的默默贡献。

(作者单位:河北省玉田县中医医院)

尿微量白蛋白,你的健康信号!

□李雯雯

在我们日常生活中,尿液作为身体代谢的产物,往往隐藏着许多健康的秘密。其中,尿微量白蛋白(Microalbuminuria,简称MAU)就是一个不容忽视的重要指标。本文将分条解析这一“小秘密”,带你深入了解尿微量白蛋白与健康的关系。

一、什么是尿微量白蛋白?

尿微量白蛋白是指尿液中白蛋白的含量超过正常范围,但尚未达到临床蛋白尿的阈值。白蛋白是血浆中重要的蛋白质之一,正常情况下,由于其分子量大,不能通过肾小球的滤过膜进入尿液。因此,健康人的尿液中仅含有极低浓度的白蛋白,每升不超过20mg。

二、尿微量白蛋白的临床意义

- 早期肾病的信号:**尿微量白蛋白是反映早期肾病和肾损伤的重要指标。当肾小球滤过膜受损时,通透性增加,白蛋白便会漏入尿液中,形成尿微量白蛋白。这一阶段往往是肾病治疗的“黄金时期”,如能及时发现并干预,可有效阻止或逆转病情的发展。
- 糖尿病肾病的预警:**尿微量白蛋白也是糖尿病合并肾损害的早期诊断指标。糖尿病患者由于长期高血糖导致微血管病变,容易损伤肾小球,使白蛋白漏出。因此,定期检测尿微量白蛋白对于糖尿病患者来说至关重要。
- 高血压、心血管疾病的风险评估:**高血压和心血管疾病患者也常出现尿微量白蛋白升高的现象。这是因为长期高血压和心血

管病变会损害肾小球滤过膜,导致蛋白质泄漏。检测尿微量白蛋白有助于评估这些患者的心血管风险,并采取相应的预防措施。

- 其他疾病的辅助诊断:**尿微量白蛋白升高还可能提示尿路感染、肾病综合征等其他肾脏疾病。同时,它也可以作为监测药物毒性、高胆红素血症及新生儿肾小管功能的指标。

三、如何检测尿微量白蛋白?

检测尿微量白蛋白最理想的方法是留取24小时尿标本进行测定,但由于操作不便,临床上也常采用留取任意时间点尿液测定白蛋白与肌酐比值的方法。这种方法简便易行,结果也相对准确。

四、注意事项

- 定期检测:**对于糖尿病患者、高血压患者以及有肾病家族史的人群,应定期进行尿微量白蛋白检测。
- 及时就医:**一旦发现尿微量白蛋白升高,应及时就医,遵医嘱进行进一步的检查和治疗。
- 控制饮食:**日常饮食中应注意控制蛋白质的摄入量,避免加重肾脏负担。

结语

尿微量白蛋白虽小,却蕴含着丰富的健康信息。通过定期检测和及时干预,我们可以更好地保护肾脏健康,预防和治疗相关疾病。让我们关注尿液中的这个“小秘密”,守护好自己的健康!

(作者单位:河北省邯郸市眼科医院邯郸市第三医院)