

儿童皮疹的症状及应对方法

□ 贾璐博

儿童皮疹是儿童时期常见的皮肤问题，它不仅影响孩子的外观，还可能伴随一系列不适症状。本文将从认识儿童皮疹的类型、症状、病因及应对方法四个方面进行全面解析，帮助家长更好地了解和应对这一问题。

一、认识儿童皮疹的类型

儿童皮疹种类繁多，常见的有幼儿急疹、风疹、水痘、手足口病及湿疹等。幼儿急疹：由人类疱疹病毒6型引起，多见于2岁以内的婴幼儿。特点是突发高热3-5天，热退后出疹，皮疹为淡红色斑丘疹，主要分布在躯干和颈部。

风疹：由风疹病毒引起，患儿初起时有流涕、咳嗽等症状，半天至1-2天内出现皮疹。皮疹为淡红色斑丘疹，先从面部开始，迅速扩展至全身。

水痘：由水痘-带状疱疹病毒引起，患儿先出现发热，随后出现红色小丘疹，迅速发展为水疱。水疱多分布在头部和躯干，具有向心性分布的特点。

手足口病：多见于学龄前儿童，皮疹多出现在手心、脚心及口腔黏膜，特点是不疼、不痒、不结痂。

湿疹：常表现为红斑和粟粒样大小的丘疹，伴有糜烂和渗出，发病快且瘙痒严重。

二、皮疹的症状

不同类型的皮疹症状各异，但多数伴有皮肤异常表现及伴随症状。

如幼儿急疹表现为高热后出疹，风疹伴随咳嗽、咽痛，水痘则有水疱和发热等。皮疹可能伴随瘙痒、疼痛或不适感，影响孩子的睡眠和日常活动。

三、皮疹的病因

儿童皮疹多由病毒感染引起，如幼儿急疹的病原体为人类疱疹病毒6型，风疹由风疹病毒导致，水痘则是由水痘-带状疱疹病毒引起。此外，过敏反应和接触某些刺激性物质也可能导致湿疹等皮疹。

四、应对方法

1. 及时就医：发现孩子出现皮疹时，应及时就医，由专业医生进行诊断并给出治疗方案。切勿自行用药，以免延误病情。

2. 对症治疗：根据皮疹的具体类型，采取相应的治疗措施。

如病毒感染引起的皮疹，可在医生指导下使用抗病毒药物；湿疹则可选用湿疹膏等外用药物进行治疗。

3. 保持皮肤清洁干燥：患儿出汗后应

及时更换衣物，保持皮肤清洁干燥，避免继发感染。

4. 饮食调理：患儿应进食清淡、易消化的食物，避免辛辣、刺激和海鲜类食物，以免加重症状。

5. 注意休息：患儿应保证充足的休息，避免过度劳累，有助于病情恢复。

6. 预防传染：对于传染性皮疹，如水痘和风疹，应注意隔离患儿，避免传染给其他儿童。

总之，儿童皮疹是儿童时期常见的皮肤问题，家长应提高警惕，及时发现并采取相应的应对措施。通过合理的治疗和护理，大多数皮疹都能得到有效控制并痊愈。同时，家长也应关注孩子的饮食和生活习惯，增强孩子的免疫力，预防皮疹的发生。

(作者单位：河北北方学院附属第一医院)

关节手术前后的护理注意事项

□ 乔子静

关节手术，作为骨科治疗的重要手段，对于改善患者的生活质量具有重要意义。然而，手术的成功不仅依赖于医生的精湛技术，还离不开患者及其家属在手术前后的精心护理。以下将分条介绍关节手术前后的护理注意事项。

一、手术前的护理注意事项

1. 充分沟通：在决定进行关节手术之前，患者应与医生进行充分的沟通，了解手术的具体过程、可能的风险、术后康复计划等。这有助于患者做好心理准备，并在手术过程中更加配合。

2. 身体准备：根据医生的建议，患者可能需要进行一系列的身体检查，如血液检

查、心电图、X线等，以评估手术风险。

3. 心理准备：关节手术可能会带来一定的焦虑和紧张情绪。患者可以通过与家人、朋友或心理医生交流，寻求支持和安慰，保持积极乐观的心态，有助于手术的顺利进行和术后的快速恢复。

4. 家庭和工作安排：关节手术后需要一段时间的康复和休养，患者应提前做好家庭和工作事务，确保有足够的时间和空间进行康复。

二、手术后的护理注意事项

1. 术后康复计划：手术后，医生会制定个性化的康复计划，包括康复目标、康复阶段、康复方法等。患者应全面了解并严格执行

这一计划，按时进行康复训练，以促进关节功能的恢复。

2. 疼痛管理：术后疼痛是正常现象，但应进行有效管理。患者应按照医生的指导使用疼痛缓解药物，不要随意增减剂量。同时，可以通过冷敷、热敷等物理方法缓解疼痛。

3. 饮食与营养：良好的饮食与营养对于术后康复至关重要。患者应遵循医生和营养师的建议，保证足够的营养摄入，特别是蛋白质、维生素和矿物质等。合理的饮食结构有助于促进伤口愈合、提高免疫力。

4. 伤口护理：术后伤口护理是防止感染的重要环节。患者应保持伤口清洁干燥，定期更换敷料，避免局部受到外力冲击。如有红

肿、渗液等异常情况，应及时向医生报告。

5. 动作训练与辅助器具：在康复过程中，患者需要进行适当的动作训练，如屈膝、伸膝等。

6. 定期复诊：术后患者应定期复诊，以便医生监测手术效果和康复进展。复诊时，医生会对患者的伤口、关节功能进行检查，并根据情况调整康复计划。

综上所述，关节手术前后的护理注意事项涉及多个方面，包括充分沟通、身体准备、心理准备、家庭和工作安排以及术后的康复计划、疼痛管理、饮食与营养、伤口护理、动作训练与辅助器具使用等。只有患者和家属共同努力，才能确保手术的顺利进行和术后的快速恢复。

(作者单位：河北省廊坊市第四人民医院)

如何远离脑血管病的威胁

□ 王康

脑血管病，包括脑出血和脑梗死等，是危害人类健康的重要疾病。它们不仅会导致偏瘫、失语、认知障碍等严重后果，甚至可能危及生命。因此，远离脑血管病的威胁，关键在于防患未然。

以下是一些有效的预防措施，帮助大家维护脑血管健康。

一、保持健康的生活方式

1. 合理饮食：饮食应以清淡为主，减少高盐、高脂、高糖食物的摄入，增加蔬菜、水果、全谷物、低脂肪蛋白质等健康食物的比例。

例如，苹果、西红柿、豆芽和豆腐等富含维生素和植物蛋白的食物，有助于降低胆固醇，保护脑血管。

2. 适量运动：每周至少进行150分钟的

中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，同时结合力量训练，增强肌肉力量和耐力。

运动能促进血液循环，加快排除血液中的废物，保持血液健康。

3. 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒都会损害血管健康，增加脑血管病的风险。因此，应尽量避免吸烟和过量饮酒。

4. 控制体重：保持BMI在18.5-23.9之间，腰围男性不超过90厘米，女性不超过85厘米。肥胖是脑血管病的一个重要危险因素。

二、积极控制危险因素

1. 高血压：高血压是脑血管病最常见的病因，因此应定期监测血压，遵医嘱按

时按量服药，避免自行停药或调整剂量。

2. 糖尿病：糖尿病患者常伴有血糖、血脂代谢紊乱，容易损伤血管内皮，促进动脉粥样硬化的形成。因此，糖尿病患者应严格控制血糖水平。

3. 高血脂：高血脂也是脑血管病的一个重要危险因素。应定期检测血脂水平，并采取相应的控制措施。

三、定期体检与筛查

定期进行体检，监测血压、血糖、血脂、心电图等指标，以及及时发现潜在的健康问题。

对于短暂性脑缺血发作患者，应及时到医院进行全面检查和治疗，以预防脑梗死的发生。

四、保持良好的心理状态

情绪激动是脑血管病的一个重要诱因。因此，应保持心理平衡，保持乐观心态，学习放松技巧缓解压力，如深呼吸、瑜伽、冥想等。

五、关注气候变化

寒冷季节是脑血管病的高发期。因此，在寒天要注意保暖，适度活动锻炼，促进血液循环，如散步、做广播体操等。

六、结语

脑血管病是威胁人类健康的隐形“杀手”，但通过保持健康的生活方式、积极控制危险因素、定期体检与筛查、保持良好的心理状态以及关注气候变化等措施，我们可以有效降低其发病风险。让我们从现在做起，关注脑血管健康，为自己和家人创造一个美好的未来。

(作者单位：河北省保定市徐水区人民医院)

放疗的副作用与应对策略

□ 袁成杰

放射治疗，作为癌症治疗的重要手段之一，在挽救无数生命的同时，也伴随着一系列不可忽视的副作用。这些副作用，如同双刃剑的另一面，给患者带来挑战与困扰。本文旨在科普放疗的副作用及其应对策略，帮助患者更好地理解和应对这一治疗过程。

放疗的副作用

1. 皮肤反应：放疗最常见的副作用之一是皮肤反应。患者接受治疗的区域会出现红肿、瘙痒、脱皮甚至疼痛、渗出液等症状。这些反应通常在治疗结束后的几周内逐渐消退，但部分患者的皮肤颜色可能会变深。

2. 疲劳：放疗期间，患者常感到极度疲倦和乏力，这种疲劳感可能会持续数周到数月。这是因为放疗过程中，身体需要消耗大量能量来修复受损的正常组织。

3. 消化系统问题：放疗还可能引起恶心、呕吐、腹泻、便秘、食欲减退等消化系统问题。这些问题不仅影响患者的营养吸收，还可能导致生活质量下降。

4. 血液系统影响：放疗和化疗都可能引起骨髓抑制，导致白细胞、血小板等血细胞减少，增加感染和出血的风险。

5. 其他不良反应：放疗还可能引起喉咙痛、呼吸困难、脱发、外周神经毒性(如手足麻木)等不良反应。

应对策略

1. 皮肤护理：保持治疗区域皮肤的清洁、干燥，避免阳光暴晒和摩擦。选择柔软、吸汗的棉质衣物，避免使用刺激性强的洗涤剂和化妆品。在放疗结束后的一年内，尤其要注意减少治疗区域皮肤的阳光

暴露。

2. 充分休息与锻炼：放疗期间，患者应保证充足的休息和睡眠，以恢复体力。同时，适当参与轻度体力活动，如散步、瑜伽等，有助于缓解疲劳感。

3. 饮食调整：针对消化系统问题，患者应采取少量多餐的进食方式，避免辛辣、油腻、刺激性的食物和饮料。增加富含蛋白质、维生素和矿物质的食物摄入，以维持营养均衡。

4. 药物治疗：对于严重的恶心、呕吐等症状，患者可在医生指导下使用抗恶心药物进行缓解。对于血细胞减少的情况，可能需要使用升白药物或进行输血治疗。

5. 心理支持：放疗期间，患者常面临巨大的心理压力。家人、朋友和医护人员的支持与鼓励至关重要。同时，患者也可以通过参加癌

症康复组织、寻求心理咨询等方式来缓解焦虑情绪。

6. 定期随访与复查：放疗结束后，患者应定期到医院进行随访和复查，以便及时发现并处理可能出现的副作用和复发情况。

结语

放疗作为癌症治疗的重要手段之一，其疗效显著但副作用也不容忽视。通过科学的护理和应对策略，患者可以在一定程度上减轻放疗带来的痛苦和不适，提高生活质量。同时，患者和家属应与医护人员保持密切沟通，及时汇报和咨询任何副作用或不适症状，以便调整治疗方案并减轻副作用的影响。放疗虽为“双刃剑”，但在科学的治疗和护理下，其利远大于弊。

(作者单位：河北省邯郸市磁县肿瘤医院)