

# 儿童哮喘：认识、管理与预防的全方位指南

□ 张欣

儿童哮喘是一种慢性气道炎症性疾病，以反复发作的喘息、咳嗽、胸闷和气促为主要症状，且这些症状常在夜间和清晨加重。尽管哮喘目前尚无根治方法，但通过科学的管理和预防措施，可以有效控制症状，减少急性发作的频率，从而提高患儿的生活质量。以下是对儿童哮喘的认识、管理与预防的全方位指南。

## 认识儿童哮喘

儿童哮喘通常由多种因素触发，包括过敏原（如尘螨、花粉、宠物皮屑等）、气候变化、精神因素、遗传因素以及呼吸道感染等。这些因素导致气道出现高反应性，容易受到各种刺激而引起支气管平滑肌痉挛，从而出现上述症状。哮喘可在任何年龄发病，但大多数患儿在4-5岁以前就开始出现症状。

## 管理儿童哮喘

**规范用药：**控制性药物（如吸入性糖皮质激素 ICS）是治疗哮喘的主要手段，能够有效减少气道炎症，降低哮喘急性发作的频率。家长应严格按照医生的指示给孩子用药，不要擅自减药或停药，即使症状有所缓解，也需保持治疗的连续性。

**定期随访：**哮喘是一种动态变化的疾病，随时间可能会有不同的表现。定期随访有助于医生及时了解孩子的病情变化，动态调整治疗方案。通过肺功能检查和其他评估手段，可以客观地判断哮喘控制的效果，确保治疗的有效性和安全性。

**避免过敏原：**家长应尽量避免孩子接触已知的过敏原，保持家中的清洁和干燥，定期清洗床上用品，使用防尘螨床垫和枕套。对于季节性过敏的孩子，可以在花粉季节减少户外活动，关闭窗户，使用空气净化器。

**保持室内空气清新：**家中应保持良好的通风，避免使用强烈刺激性的清洁剂和空气清新剂。定期打扫卫生，清理灰尘和霉菌，保持空气清新。同时，家中绝对禁止吸烟，以免烟雾刺激孩子的气道。

**适度锻炼：**适度的体育锻炼可以增强孩子的体质，提高免疫力，有助于预防哮喘发作。应选择适合孩子的运动方式，如游泳、慢跑等，循序渐进，逐步增加运动量。过量运动可能诱发哮喘发作，因此运动前应进行适当的热身活动，运动中注意监测孩子的反应。

## 预防儿童哮喘

**接种疫苗：**每年接种流感疫苗，适时接种肺炎疫苗，可以有效减少呼吸道感染的风险，从而降低哮喘急性发作的频率。

**合理饮食：**健康的饮食对提高免疫力和预防哮喘发作也很重要。建议孩子多吃新鲜

蔬菜水果，少吃高糖高脂食物。同时，保证充足的睡眠时间，避免过度疲劳。

**注意气候变化：**哮喘患者对温度变化非常敏感，家长应根据天气变化及时增减衣物，避免受凉。室内保持适宜的温度和湿度，避免过于干燥或潮湿的环境。

## 结语

儿童哮喘是一种需要长期管理的慢性疾病，但通过科学规范的治疗和预防措施，完全可以有效控制其症状，减少急性发作的频率。作为家长，在日常生活中应注重孩子的健康管理，从饮食、运动、心理等各方面给予全方位的关爱和支持。同时，定期带孩子进行体检和肺功能检查，及时发现病情变化并调整治疗方案。通过这些努力，我们可以帮助孩子远离哮喘的困扰，健康快乐地成长。

（作者单位：河北省定州市妇幼保健院）

# 心绞痛的症状与应对方法

□ 张雪静

心绞痛是一种常见的心血管疾病，尤其在老年人群中更为多发。了解心绞痛的症状和正确的应对措施，对于保障患者健康至关重要。

本文将详细介绍心绞痛的症状及应对方法，帮助大家更好地认识这一疾病。

## 一、心绞痛的症状

心绞痛的主要症状是阵发性的前胸压榨性疼痛或憋闷感，这种痛感常被形容为重压、紧缩、烧灼或刺痛。以下是心绞痛的主要症状表现：

1. 疼痛部位：疼痛通常位于胸部后部，可放射至颈部、下巴、肩部、背部、左臂内侧，甚至下颌部。患者常用整个手掌或拳头来指示疼痛范围。

2. 疼痛性质：心绞痛引起的疼痛多为压榨性、紧缩性或烧灼感，而非刀割样尖锐痛或短促的针刺样痛。疼痛逐渐加剧，然后逐渐消失，很少因体位改变或深呼吸而受影响。

3. 伴随症状：心绞痛发作时，患者可能伴有呼吸困难、恶心、出汗、皮肤苍白、心率增快、心音异常、心脏杂音等症状。

部分患者可能仅感到胸闷不适，而无明显胸痛。

4. 诱发因素：心绞痛常在体力劳累、情绪激动、受寒、饱食、吸烟等情况下诱发。疼痛通常在活动时加剧，休息或服用硝酸甘油后缓解。

## 二、心绞痛的应对方法

面对心绞痛，正确的应对措施能够有效

缓解症状，降低风险。以下是心绞痛发作时的应对方法：

1. 立即休息：心绞痛发作时，应立即停止活动，就地休息，最好采取半坐卧位，以减少心肌耗氧量。

2. 药物治疗：舌下含服硝酸甘油或速效救心丸等药物，这些药物能够迅速扩张冠状动脉，增加血流量，降低血管阻力，从而缓解心绞痛。

若含服药物后症状未缓解，可再次含服或寻求专业医疗救助。

3. 拨打急救电话：若心绞痛症状持续不缓解，或伴有严重呼吸困难、意识模糊等症状，应立即拨打120急救电话，寻求专业医疗救助。

4. 家庭护理：在日常生活中，心绞痛患者应遵医嘱积极服药，避免自行增减药物剂量。合理膳食，控制总热量摄入，适当进行运动，避免剧烈运动和劳累。

同时，应戒烟限酒，积极控制高血压等危险因素，以防止或逆转粥样硬化病情进展。

## 三、结语

心绞痛是一种可防可治的疾病，了解其症状和正确的应对措施至关重要。通过科学的预防和管理，结合现代医学的进步，我们可以有效控制心绞痛，减少其对患者生活质量的影响。在日常生活中，我们应提高健康意识，关注自身健康状况，及时就医，为心绞痛患者创造一个更加健康和充满希望的未来。

（作者单位：河北省唐山市滦南县医院）

# 脑出血患者的家庭护理注意事项

□ 赵丽丽

脑出血是指脑实质内血管破裂引起的出血现象，这种病症需要长期的家庭护理，以帮助患者康复并预防并发症。

以下是对脑出血患者家庭护理注意事项的详细阐述。

## 一、卧床休息与体位管理

1. 卧床休息：脑出血患者需要严格卧床休息，至少4-6周，以减少脑水肿和降低颅内压。家属应将患者的头部抬高15-20度，帮助患者翻身时动作应缓慢，避免剧烈移动头部，以防病情加重。

2. 体位管理：在卧床期间，家属需定期为患者翻身、拍背，防止褥疮和深静脉血栓的形成。每次翻身时，动作应轻柔，确保头部稳定，避免疼痛刺激导致血压波动。

## 二、血压监测与控制

1. 血压监测：脑出血患者大多数是由高血压引起，家属应每天监测患者的血压，确保血压控制在安全范围内。

如果发现血压异常，应及时联系医生，调整治疗方案。

2. 药物控制：通过药物如硝苯地平、美托洛尔等来平稳控制血压水平，避免剧烈波动。家属应按时给患者服药，并观察药物反应，及时记录并报告给医生。

## 三、饮食管理与营养支持

1. 饮食调整：脑出血患者的饮食应以清淡、易消化为主，低盐、低脂，避免辛辣刺激性食物。

多吃新鲜的蔬菜和水果，富含维生素C和钾，有助于降低胆固醇，增强血管致密性，防止再次出血。

2. 纤维素摄入：为防止便秘，家属应给患者喂食一些纤维素丰富的食物。

3. 营养支持：提供高热量、易消化吸收的食物，保证患者每日所需营养素的摄入量，良好的营养状态有利于康复过程中的身体修复和功能恢复。

## 四、情绪调节与心理支持

1. 情绪调节：家属应确保患者处于安静的环境中，避免噪音等环境因素的刺激。

亲属探望时应避免交谈刺激患者情绪的话题，以免情绪激动。

2. 心理支持：给予患者充分的理解和支持，帮助其树立战胜疾病的信心，使其积极配合治疗。良好的心理状态对病情恢复有积极影响。

## 五、并发症预防与康复训练

1. 并发症预防：定期翻身拍背、按摩肢体，促进血液循环，防止褥疮及深静脉血栓形成。

保持呼吸道通畅，及时吸痰，必要时行气管切开术，预防肺部感染。

2. 康复训练：请专业康复师制定个性化康复计划，包括肢体和言语恢复。

积极参与康复训练，坚持药物治疗，定期复查，确保居住环境安全，以促进患者尽早回归正常生活。

综上所述，脑出血患者的家庭护理需要全面而细致，家属应密切关注患者的生命体征，做好饮食管理、血压控制、情绪调节和并发症预防等工作，为患者提供全方位的护理支持，促进患者早日康复。

（作者单位：河北省张北县大囿圉中心卫生院）

# 药物剂型的重要性及其选择

□ 赵燕花

药物剂型在医疗实践中扮演着至关重要的角色。每种药物剂型都有其独特的特性，如稳定性、吸收速度、生物利用度、副作用等。

正确选择和使用药物剂型，对于确保治疗效果、降低副作用、提高患者满意度等方面具有重要意义。本文将详细阐述药物剂型的重要性及其选择方法。

## 一、药物剂型的重要性

1. 药物剂型影响药物的吸收和生物利用度：不同的药物剂型会影响药物的吸收速度和程度。例如，口服药物通过胃肠道吸收，而注射药物则直接进入血液循环。

因此，选择合适的药物剂型可以确保药物在体内的有效浓度和最佳疗效。

2. 药物剂型影响药物的稳定性：药物的稳定性受到许多因素的影响，如温度、湿度、光照等。某些药物剂型在特定条件下容易变质，选择合适的包装材料和储存条件可以延长药物的稳定性。

3. 药物剂型影响药物治疗的效果和安全性：不同疾病需要采用不同的药物剂型，以适应患者的病情和身体状况。

合适的药物剂型可以确保药物治疗的安全性和有效性，降低不良反应的发生率。

## 二、药物剂型的选择

1. 根据病情和身体状况选择合适的药物剂型：每种药物都有其特定的适用范围和禁忌症，因此应根据患者的病情和身体状况选择合适的药物剂型。例如，对于急性感染性

疾病，口服药物是最佳选择；而对于需要迅速起效的疾病，注射药物可能更为合适。

2. 根据药物的性质选择合适的药物剂型：药物的性质包括药物的溶解度、稳定性、药理作用等。根据药物的性质选择合适的药物剂型可以确保药物的疗效和安全性。例如，对于不稳定的药物，应采用适当的包装材料和储存条件以延长药物的稳定性；对于需要快速起效的药物，可以采用注射或直肠给药等方式。

3. 考虑患者的身体状况和耐受性：患者的身体状况和耐受性对药物的选择和使用具有重要影响。对于某些患者，某些药物剂型可能更为安全和有效。例如，老年人可能对口服药物吸收较慢，而注射药物可能更为合适；对

于胃肠道疾病患者，口服药物是最佳选择；而对于肝肾功能不全的患者，应谨慎使用对肝肾功能有影响的药物剂型。

4. 考虑经济因素：在选择药物剂型时，还应考虑经济因素。不同的药物剂型价格差异较大，应根据患者的经济状况和病情选择合适的药物剂型。

总之，正确选择和使用药物剂型对于确保治疗效果、降低副作用、提高患者满意度等方面具有重要意义。医务人员应根据患者的病情和身体状况，综合考虑药物的性质、患者的身体状况和耐受性、经济因素等因素，为患者选择合适的药物剂型。

（作者单位：河北省张北县南山路社区卫生健康服务中心）