

儿童常见呼吸道感染的护理与预防

□ 石曼曼

- 保持室内空气清洁：空气中尘螨、细菌、病毒等微生物是呼吸道感染的主要传播途径。定期清洁室内空气，保持房间通风，是预防感染的有效措施之一。使用空气净化器可以帮助过滤空气中的有害物质，提高室内空气质量。
- 个人卫生习惯：儿童应勤洗手，特别是在接触公共物品或生病的人之后。使用肥皂和水或含酒精的洗手液进行洗手，可以有效减少细菌和病毒的传播。家长应教导孩子正确的洗手方法，避免用手触摸脸、眼、口。
- 增强体质：充足的睡眠、均衡的饮食、适量的运动是提高儿童免疫力的关键。家长应鼓励孩子进行户外活动，以增强身体素质，降低感染的风险。
- 接种疫苗：根据医生的建议，为儿童接种流感、肺炎等疫苗，可以有效预防相关呼吸道疾病的发生。疫苗可以增强儿童的免疫力，降低感染的风险。
- 避免接触呼吸道感染患者：呼吸道感染具有传染性，家长应避免让孩子接触呼吸道感染患者，减少感染的风险。
- 关注天气变化：家长应关注天气预报，根据气温变化情况及时给孩子增减衣物，减少外界温度变化给儿童身体健康带来的影响。

三、儿童常见呼吸道感染的护理

- 保持呼吸道通畅：呼吸道感染可能导致鼻塞和痰液积聚，影响呼吸。家长应帮助孩子清除鼻涕和痰液，使用生理盐水或盐水喷雾器进行鼻腔冲洗，有助于缓解鼻塞。
- 适当休息与保暖：呼吸道感染会消耗

孩子的体力，因此保持适当的休息至关重要。家长应让孩子多喝水，保持身体水分平衡。

- 遵循医生的指导：在医生的指导下，为孩子使用适当的药物进行治疗。注意药物的剂量、给药时间和途径，避免自行增减药物剂量或停药。

- 保持良好的营养摄入：呼吸道感染期间，孩子的食欲可能受到影响。家长应为孩子提供营养丰富的食物，以满足身体需求。

- 心理支持：呼吸道感染可能导致孩子感到不适和焦虑。家长应给予孩子足够的关爱和支持，帮助他们度过病程。

通过了解并掌握儿童常见呼吸道感染的预防与护理方法，我们可以更好地保护儿童的呼吸健康，为他们的成长提供坚实的保障。

(作者单位：河北省廊坊市香河县人民医院)

骨关节炎的成因及治疗方法

□ 孙涛

- 针灸疗法：通过刺激特定穴位，针灸可以调节体内的气血流动，促进血液循环和修复功能，缓解疼痛和肌肉紧张。
- 推拿按摩：通过推揉点按、拔伸屈膝等手法，推拿可以舒筋通络、活血化瘀，改善关节僵硬和疼痛。
- 中药治疗：结合患者实际病情，选择中草药进行熏洗、敷贴和离子导入，全身性调节，改善瘀血、痰湿、血虚等特征性改变。
- 三、西医治疗骨关节炎的方法

西医治疗骨关节炎主要侧重于对症治疗和炎症控制，常用的治疗手段包括药物治疗和手术治疗。

- 药物治疗：

- 非甾体抗炎药：如布洛芬，用于缓解疼痛和减轻炎症反应。

关节黏弹性补充剂：如玻璃酸钠注射液，提供关节所需的黏滑物质，改善关节功能。

软骨保护剂：如硫酸氨基葡萄糖和硫酸软骨素，促进软骨修复，延缓骨关节炎的发展。

2. 手术治疗：

关节镜手术：适用于早中期膝关节骨关节炎患者，通过微创技术清理关节腔内的炎性物质和增生组织。

关节置换术：对于严重关节损伤和功能障碍的患者，可以考虑进行关节置换术，如全髋关节置换术。

四、中西医结合的优势

中西医结合治疗骨关节炎的优势在于综合利用两者的疗效，通过综合运用中西医方法，可以达到更好的治疗效果。

骨关节炎是一种常见的慢性疾病，尤其在老年人群中更为普遍。它主要表现为关节软骨的退变和炎症，导致关节疼痛、僵硬和功能障碍。尽管骨关节炎目前无法完全治愈，但通过中西医结合的治疗方式，可以显著缓解症状，提高患者的生活质量。

一、骨关节炎的成因与症状

骨关节炎主要由年龄增长、遗传因素、关节受伤或过度使用等多种因素引起。随着关节软骨的逐渐磨损，关节间的摩擦增加，导致疼痛和僵硬。尤其好发于膝盖、髋关节、手腕和指关节等部位。

二、中医治疗骨关节炎的优势

中医治疗骨关节炎注重整体观念和平衡调理。通过辨证施治的方法，调整人体内部的阴阳平衡，促进气血流通和关节修复。

胃肠外科常见病解惑

□ 王晓辉

胃肠外科是医院中专门负责胃肠道疾病手术治疗的科室，涵盖的疾病种类繁多，涉及从食管到直肠的各类问题。本文将为您分条解析胃肠外科常见的几种疾病，帮助您更好地理解这些疾病及其治疗。

1. 食管炎

食管炎是食管黏膜的炎症，通常与饮食不当、呕吐等因素有关。患者可能感到烧灼感和疼痛。预防和治疗食管炎，建议保持清淡的饮食，如豆腐鸡蛋羹、白菜汤等，并避免刺激性食物。

2. 胃炎

胃炎是胃黏膜的炎症，通常由饮食不规律、病原体感染等引起。症状包括消化不良和胃痛。患者应避免辛辣食物，如芥末、辣椒等，

以免加重症状。若症状持续，应就医接受专业治疗。

3. 胃溃疡

胃溃疡是胃的黏膜及以下组织出现溃疡，多与饮食不当和饮食不规律有关。表现为食欲不振和腹痛。治疗方法包括药物治疗，如胶体果胶铋胶囊、西咪替丁片、兰索拉唑片等，以及调整饮食习惯。

4. 胃息肉

胃息肉是胃黏膜表面的隆起性病变，可能与胃炎和胃溃疡有关。多数患者无明显症状，少数可能有腹痛和呕吐。胃息肉的治疗通常采用内镜手术，如胃息肉内镜氩等离子体凝固术、胃息肉内镜治疗术等。

5. 胃穿孔

胃穿孔是胃壁穿通，胃内容物进入腹腔的一种病理改变，多与胃溃疡和外伤有关。症状包括发热和剧烈腹痛。治疗方法包括显微缝合术和切除术，需要紧急就医。

6. 胃肠道恶性肿瘤

胃肠道恶性肿瘤包括胃癌、肠癌等，是胃肠外科常见的严重疾病。早期症状不明显，中晚期可能出现体重减轻、腹痛和腹部肿块。治疗方法包括手术、化疗和放疗，需要早期发现和

7. 胃肠道良性疾病并发症

一些良性疾病，如胃溃疡引起的大出血、梗阻和穿孔，也属于胃肠外科的治疗范围。这些疾病需要紧急手术干预，以防止病情恶化。

8. 其他胃肠外科疾病

胃肠外科还处理其他多种疾病，如溃疡性结肠炎、克罗恩氏病(内科治疗效果不佳时)、憩室、肠梗阻、肠扭转、食管裂孔疝等。这些疾病在内科治疗效果不佳时，可能需要外科手术

结语

胃肠外科的疾病种类繁多，涵盖了从食管到直肠的各类问题。了解这些疾病的常见症状和治疗方法，有助于我们更好地预防和

治疗这些疾病。在日常生活中，我们应保持良

好的饮食习惯，定时定量进餐，少吃辛辣、油腻、刺激性食物。同时，定期进行胃肠镜检查，有助于早期发现和

治疗胃肠疾病。若出现胃肠相关的不适症状，应及时就医，接受专业治疗。

(作者单位：河北工程大学附属医院)

精神病的定义与症状

□ 祖国辉

在当今社会，人们对精神健康的关注度越来越高，精神病不仅仅是我们通常所说的“心病”，它涉及到一系列复杂的生理和心理机制。精神健康问题，无论是抑郁、焦虑、强迫症、精神分裂症，还是其他形式的心理健康问题，都需要全面、综合的治疗方式。

一、精神病的定义与症状

精神病是指一组复杂的神经、精神疾病，包括但不限于抑郁症、焦虑症、强迫症、精神分裂症、创伤后应激障碍等。这些疾病的症状可能包括情绪低落、焦虑、恐惧、失眠、注意力不集中、幻觉、妄想等。

二、精神病的病因

精神病的病因非常复杂，涉及到遗传、环

境、生物化学等多个因素。遗传因素在某些精神疾病中起着重要作用，如精神分裂症和抑郁症。环境因素，如压力、应激、缺乏社交支持等，也可能对精神健康产生负面影响。此外，生物化学因素，如荷尔蒙变化，也可能导致某些精神疾病的发生。

三、精神病的诊断和治疗

精神病的诊断通常需要专业的医生进行。医生会通过询问患者症状、进行身体检查和必要的实验室检查来确定具体的疾病类型。治疗方式包括药物治疗、心理治疗和康复治疗等多种方式。药物治疗通常使用抗抑郁药、抗精神病药等，心理治疗则包括认知行为疗法(CBT)、心理动力疗法等。康复治疗包

括社会康复、职业康复等，旨在帮助患者重新融入社会。

四、患者自我管理和心理调适

对于精神病患者来说，自我管理和心理调适同样重要。患者需要了解自己的病情，接受治疗，积极参与康复过程。他们需要学会应对压力和挫折的策略，建立支持网络，保持健康的生活习惯，如充足的睡眠、均衡的饮食和适量的运动。此外，患者需要对自己的情绪进行管理，学习应对压力和挫折的技巧，如深呼吸、冥想和放松技巧。

五、家庭和社会的作用

家庭和社会在精神病的康复过程中起着关键作用。家庭成员需要提供持续的支持和关

爱，帮助患者应对压力和困难。社会机构可以提供就业机会、社交活动和社区支持网络，帮助患者更好地融入社会。同时，教育和宣传对于提高公众对精神健康的认知也至关重要。我们应该加强心理健康教育的普及，让更多人了解精神健康的重要性以及如何处理常见的心理困扰。

六、结语

精神病不仅仅是个人问题，它涉及到生理、心理和社会等多个层面。我们需要从多个角度来理解和应对精神病，包括专业的诊断和治疗、患者的自我管理和心理调适以及家庭和社会的支持。只有全社会共同努力，我们才能更好地保护和促进每个人的精神健康。

(作者单位：河北省第三荣军优抚医院)