

儿童肺炎的预防与应对

□王刚

儿童肺炎是一种常见的呼吸系统疾病，对孩子的健康构成严重威胁。为了保障孩子们的呼吸健康，本文将详细介绍儿童肺炎的预防与应对措施，帮助家长们成为孩子的“呼吸小卫士”。

一、儿童肺炎的概述

儿童肺炎是指肺部发生的炎症，通常由细菌、病毒、真菌或寄生虫等病原体引起，也可由吸入异物或过敏反应导致。其症状包括但不限于发热、咳嗽、呼吸急促、胸痛、食欲不振、精神萎靡等。婴幼儿由于表达能力有限，可能仅表现为拒食、哭闹不安、口吐白沫等非特异性症状，需家长细心观察并及时就医。

二、儿童肺炎的预防措施

1. 疫苗接种：疫苗接种是预防儿童肺炎最直接、最有效的手段。按照儿童免疫规划程

序，按时完成肺炎球菌疫苗、流感疫苗等疫苗接种，能有效降低儿童感染肺炎的风险。

2. 保持室内通风：每天至少开窗通风两次，每次不少于30分钟，保持室内空气流通，减少室内污浊空气和病原体的滞留。

3. 注重营养均衡：良好的营养状况是增强儿童抵抗力的基础。保证孩子摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，多吃蔬菜水果，少吃油炸、高糖食品，有助于提升免疫力。

4. 避免烟雾环境：烟雾是儿童肺炎的主要诱因之一。不在孩子面前吸烟，远离二手烟、三手烟的危害，确保孩子呼吸到干净的空气。

5. 加强个人卫生习惯：教育孩子养成勤洗手的好习惯，特别是在饭前便后、外出回家后，用流动水和肥皂彻底清洁双手。此外，咳

嗽、打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡，减少病原体的传播。

6. 避免接触感染源：在流感高发季节或前往人群密集场所时，佩戴口罩可以有效阻挡空气中的病原体。

7. 增强体质：鼓励孩子参加户外活动，适量运动，增强体质，提高免疫力。根据天气变化，适时为孩子增减衣物，避免着凉感冒。

三、儿童肺炎的应对措施

1. 及时就医：一旦发现孩子出现发热、咳嗽、呼吸急促等症状，应尽快就医，以免延误治疗。医生会根据病情制定合适的治疗方案，如口服药物、静脉输液、雾化吸入等。

2. 对症治疗：祛痰止咳药、平喘药等可用于对症治疗，缓解孩子的不适症状。在医生指导下，合理使用抗生素等抗感染药物，控制病

情发展。

3. 推拿辅助：对于肺炎痰液较多的孩子，可以通过推拿的方法来缓解症状。推揉小儿的肺经、脾经，帮助痰液排出体外，达到缓解作用。

4. 生活护理：在治疗期间，注意孩子的饮食起居，保持室内空气流通，避免剧烈运动，保证充足的睡眠时间，有助于身体恢复和免疫力提升。

四、结语

儿童肺炎虽然可怕，但通过科学的预防措施和及时的应对治疗，我们完全可以将其风险降到最低。家长们应成为孩子的“呼吸小卫士”，从日常生活中的点点滴滴做起，为孩子提供一个健康、安全的成长环境。

(作者单位：河北省衡水市故城县医院)

心血管疾病患者的日常护理与注意事项

□王蒙

心血管疾病是一类严重影响人类健康的疾病，主要包括高血压、冠心病、心肌梗死等。

患者除了需要积极配合医生的治疗外，日常生活中的护理和注意事项也至关重要。以下是对心血管疾病患者日常护理的详细分条介绍。

1. 合理饮食

心血管疾病患者在饮食上应注重营养均衡，减少高脂、高盐、高糖食物的摄入。建议增加蔬菜、水果、全谷类食物的比重，这些食物富含纤维素、维生素和矿物质，有助于降低心血管疾病的风险。同时，控制总热量摄入，避免暴饮暴食，保持适宜的体重。适量补充富含欧米伽-3脂肪酸的食物，如深海鱼、亚麻籽等，对心血管健康有益。

2. 定期监测

心血管病患者应定期进行血压、心率、血糖、血脂等指标的监测。及时发现异常情况并调整治疗方案，有助于控制病情。定期进行心电图、心脏超声等检查，评估心脏结构和功能，为临床治疗提供依据。特别是高血压患者，应将收缩压控制在120mmHg以下，舒张压控制在80mmHg以下，老年高血压患者可适当放宽标准，但不宜超过140/90mmHg。

3. 规范用药

心血管病患者需按照医生处方规范用药，不可随意更改药物种类、剂量和用药时间。在用药过程中，密切观察药物疗效和不良反应，如有异常及时就诊。切勿自行购买非处方药物，以免造成药物相互作用和不良反应。家中应常备急救药物，如硝酸甘油、速效救心

丸等，以备不时之需。

4. 心理支持

心血管病患者往往承受着较大的心理压力，容易产生焦虑、抑郁等情绪。家庭成员和社会支持体系应给予患者关爱和鼓励，帮助患者树立战胜疾病的信心。患者可参加心理辅导、社交活动等，以缓解心理压力，提高生活质量。保持情绪稳定，有利于血压的稳定，防止血压升高而发生脑血管意外。

5. 生活习惯调整

养成良好的生活习惯对心血管病患者的康复至关重要。患者应戒烟限酒，避免过度劳累，保证充足的睡眠。适当进行有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，有助于改善心肺功能，降低心血管疾病风险。同时，注意天气变化，及时增减衣物，避免呼吸道感染而诱

发心脏衰竭。

6. 定期复查与紧急应对

心血管病患者应定期到医院进行血压、血脂、血糖等方面的检测，并根据具体情况做心电图、心脏彩超、冠脉增强CT等检查。

一旦发生身体不适，应及时就医，以免病情加重。急性心肌梗死发作时，应立即拨打120急救电话，安静休息，不要随意搬动患者，等待专业救援。

心血管疾病患者的日常护理需要从饮食、监测、用药、心理、生活习惯等多方面入手。患者和家庭成员要共同努力，积极配合医生的治疗方案，才能有效降低心血管疾病风险，提高生活质量。通过科学合理的日常护理，心血管疾病患者能够更好地控制病情，享受健康的生活。

(作者单位：河北省霸州市第三医院)

心电图与心脏彩超为高血压心脏病诊断提供全面依据

□王莹

高血压心脏病，作为心血管疾病中的常见类型，严重威胁着人们的健康。高血压的长期控制不佳会导致心脏结构和功能的改变，从而引发一系列临床症状。为了准确诊断高血压心脏病，心电图和心脏彩超这两种检查手段常被联合使用，它们各自具有独特的优势，相互补充，为医生提供了全面的诊断信息。

一、心电图：电活动的侦探

心电图是诊断高血压心脏病的常用方法之一。它通过记录心脏的电活动，帮助医生发现心脏节律异常、心肌缺血等情况。高血压心脏病患者的心电图可能出现左心室高电压的改变，以及ST段压低和T波倒置等心肌缺血的表现。这些异常通常与心脏肥厚和心肌缺血有关，为医生提供了初步的诊

断线索。

心电图检查具有操作简便、价格低廉、可重复性强等优点，因此在临床上得到了广泛应用。

然而，心电图的局限性在于它只能反映心脏的电活动，无法直观地观察心脏的结构和形态变化。因此，单纯依靠心电图往往难以做出准确的诊断，需要结合其他检查手段。

二、心脏彩超：结构与功能的透视镜

心脏彩超是一种无创检查，利用超声波技术直观地评估心脏的结构和功能。它可以清晰地显示心脏的大小、形态、室壁运动情况，以及心脏的收缩和舒张功能。对于高血压心脏病患者而言，心脏彩超能够发现心肌肥厚、左心房和左心室扩大、室壁运动减弱等改变，这些改变是高血压心脏病的重要诊

断依据。

心脏彩超的优势在于它能够直观地展示心脏的结构和功能状态，为医生提供了详细的诊断信息。此外，心脏彩超还能评估心脏瓣膜的运动情况，发现瓣膜结构异常、狭窄、闭合不全等心脏瓣膜疾病。这些信息对于制定治疗方案和判断病情预后具有重要意义。

三、联合诊断：更全面、更客观

心电图和心脏彩超在诊断高血压心脏病时各有千秋，但它们也存在各自的局限性。因此，将这两种检查手段联合使用，可以相互补充，提高诊断的准确性。

通过心电图，医生可以了解心脏的电活动情况，发现心律失常和心肌缺血等问题。而心脏彩超则能够直观地观察心脏的结构和功能变化，为医生提供更详细的诊断信息。两者

结合，可以全面评估心脏的健康状况，为制定治疗方案提供科学依据。

四、注意事项

在进行心电图和心脏彩超检查时，患者需要注意以下几点：

1. 保持放松状态，避免紧张情绪影响检查结果。

2. 穿着宽松衣物，便于检查时暴露胸部。

3. 遵循医生指导，配合完成检查。

综上所述，心电图和心脏彩超是联合诊断高血压心脏病的双刃剑。它们各自具有独特的优势，相互补充，为医生提供了全面的诊断信息。通过这两种检查手段的结合使用，我们可以更准确地诊断高血压心脏病，为患者制定更有效的治疗方案。

(作者单位：山东省郯城县第一人民医院)

烟草对心脏的隐形伤害

□姚佳辰

吸烟，这一看似简单的行为，实则隐藏着对心脏健康的巨大威胁。烟草中的有害物质不仅侵蚀着我们的肺部，更在无声无息中损害着心脏这一生命的核心器官。本文将深入探讨吸烟对心脏的隐形伤害，以及为何戒烟是保护心脏健康的关键。

烟草中的有害物质

烟草烟雾中含有数千种化学物质，其中数百种对人体有害，包括尼古丁、一氧化碳、焦油等。尼古丁是烟草中的主要成瘾物质，它能刺激交感神经，导致心率加快、血压升高，从而增加心脏负担。

一氧化碳则与血红蛋白结合，形成碳氧血红蛋白，降低了血液的携氧能力，使心肌缺氧。焦油和其他有害物质则损伤血管内皮，促进动脉粥样硬化的发展。

吸烟对心脏的直接影响

1. 心率加快与血压升高：尼古丁刺激交感神经，导致血液中肾上腺素水平升高，从而使心率加快、血压升高。这种短期的生理反应长期累积，会增加心脏病的发病风险。

2. 冠状动脉痉挛与心肌缺血：尼古丁可直接作用于冠状动脉，引起冠状动脉痉挛，导致心肌供血不足。长期吸烟还会使冠状动脉内皮细胞受损，促进血小板聚集和血栓形成，增加心肌梗死的风险。

3. 动脉粥样硬化：吸烟会升高血液中的胆固醇和甘油三酯水平，降低高密度脂蛋白胆固醇(好胆固醇)的含量，从而促进动脉粥样硬化的形成。动脉粥样硬化使血管壁增厚、变硬，影响心脏和全身的血液循环。

4. 心律失常：吸烟会使心脏的电生理活

动发生紊乱，影响心肌细胞的正常兴奋和传导，导致心律失常。长期吸烟还可能引发更严重的心律失常，如室性心动过速、心房颤动等，增加猝死的风险。

5. 心力衰竭：吸烟损害心肌细胞，降低心脏的收缩和舒张能力。长期吸烟还会导致肺部疾病，如慢性阻塞性肺疾病，进而影响心脏的功能，增加心力衰竭的发生几率。

吸烟的间接影响

除了对心脏的直接影响，吸烟还会通过影响其他系统间接损害心脏健康。例如，吸烟是许多呼吸道疾病的主要诱因，如慢性支气管炎、肺气肿和肺癌等。这些疾病会降低呼吸系统的功能，影响心脏的氧气供应。此外，吸烟还会影响生殖系统和消化系统，增加不孕不育、性功能障碍、胃十二指肠溃疡等疾病的

风险，这些疾病都可能间接影响心脏健康。

戒烟的重要性

面对烟草对心脏的隐形伤害，戒烟显得尤为重要。戒烟可以显著降低心脏病、中风等心血管疾病的发病风险。戒烟后，心脏功能会逐渐恢复，血压、心率等指标也会趋于正常。此外，戒烟还能改善呼吸功能、提高生活质量，为心脏健康创造更好的环境。

结语

吸烟对心脏健康的危害不容忽视。为了自己 and 家人的健康，我们应该坚决戒烟，远离烟草的侵害。

同时，我们也应该积极宣传吸烟的危害，提高公众对心脏健康的重视程度。让我们携手努力，共同守护心脏健康，享受美好生活。

(作者单位：河北医科大学第三医院)