

## 小儿流感发烧的护理技巧

□ 常丽华

在日常生活中,我们常常会遇到各种健康问题。其中,小儿流感发烧是一种常见的儿科疾病,它可能会给孩子的身体带来不适,甚至影响他们的日常生活。然而,只要我们采取正确的护理措施,就可以有效地缓解症状,提高孩子的舒适度。本文将向大家介绍小儿流感发烧的护理方法,帮助大家更好地关爱孩子,促进他们的健康成长。

### 一、了解小儿流感发烧的原因

小儿流感发烧主要是由于小儿身体抵抗力较弱,容易受到流感病毒的侵袭。当流感病毒进入孩子体内,与身体的免疫系统发生反应,导致体温升高。通常,发烧是身体的一种自我保护机制,有助于杀死病毒。

### 二、小儿流感发烧的护理措施

- 观察体温:**孩子发烧时,家长要密切关注体温变化,定时测量体温并记录。如果体温超过38.5℃,应及时就医。
- 物理降温:**使用湿毛巾敷额头、温水擦浴等简单方法,有助于降低体温。注意不要给孩子捂汗,以免加重病情。
- 多喝水:**发烧时身体需要水分来调节体温,鼓励孩子多喝水,保持充足的水分摄入。
- 保持室内空气流通:**保持室内空气流通,有助于孩子呼吸通畅。
- 保持充足的休息:**让孩子充分休息,有助于身体恢复。
- 饮食调理:**给孩子提供清淡、易消化的食物,多食用富含维生素C的水果和蔬菜,有助于提高身体免疫力。

7. 观察其他症状:小儿流感发烧可能伴有咳嗽、流鼻涕等其他症状,如有异常,应及时就医。

### 三、不同阶段的应对方法

- 初期:**当孩子出现流感症状时,应及时就医,遵循医生建议,按时给孩子服药,并注意护理细节。
- 中期:**此时,家长要密切关注孩子的体温变化,采取适当的护理措施,如物理降温、多喝水等。同时,保持室内空气流通,让孩子充分休息。
- 后期:**如果孩子的体温逐渐恢复正常,其他症状也逐渐减轻,说明病情正在好转。此时,家长仍需继续关注孩子的身体状况,确保他们完全康复。

### 四、注意事项

- 避免盲目使用退烧药:退烧药只

能缓解症状,不能治疗疾病本身。如需使用,应在医生指导下使用。

2. 避免恐慌:小儿流感发烧是一种常见疾病,只要正确护理,孩子通常能很快康复。家长应避免过度紧张和焦虑,以免影响照顾孩子的情绪和效果。

3. 及时就医:如果孩子的病情持续不改善或出现其他症状,应及时就医,以便医生进行诊断和治疗。

总之,小儿流感发烧是一种常见的儿科疾病,通过正确的护理措施可以有效缓解症状。家长在照顾孩子时,应了解疾病的原因和护理细节,并根据不同阶段采取相应的应对方法。采取正确的护理措施,就可以有效地缓解症状。

(作者单位:河北省魏县中医医院)

## 血常规检验中的红细胞、白细胞和血小板指标解读

□ 陈静新

血常规检验是医学检查中的一项重要项目,它能够反映人体的血液健康状况。红细胞、白细胞和血小板是血常规检验中的三大重要指标,它们各自发挥着不同的作用,共同维护着人体的正常生理功能。本文将为大家详细介绍这三项指标的含义、正常范围、异常表现以及如何预防和治疗。

### 一、红细胞:血液中的运输队

红细胞是血液中最常见的细胞之一,它的主要功能是输送氧气和二氧化碳。红细胞中含有血红蛋白,能够与氧气和二氧化碳结合,形成特殊的化学反应,从而实现氧气的输送。

正常范围:成年男性(4-5.5)×10<sup>12</sup>/L,成年女性(3.5-4.5)×10<sup>12</sup>/L。  
异常表现:红细胞减少(贫血)会导

致乏力、头晕、心慌等症状;红细胞增多(真性红细胞增多症)会导致呼吸困难、心慌、眩晕等症状。

预防与治疗:针对红细胞异常,我们需要保持良好的生活习惯,如饮食均衡、适量运动等。对于贫血患者,应积极寻找病因,针对病因进行治疗。对于红细胞增多症患者,可以通过放血疗法、药物治疗等手段进行治疗。

### 二、白细胞:免疫卫士

白细胞是血液中的免疫细胞,能够识别并消灭入侵体内的细菌、病毒等病原体。白细胞包括淋巴细胞、单核细胞、中性粒细胞等,它们在数量和功能上各有不同。

正常范围:成人(4-10)×10<sup>9</sup>/L。

异常表现:白细胞增多(感染、炎症

等)和白细胞减少(病毒感染、免疫系统疾病等)。

预防与治疗:白细胞异常通常是由于感染或炎症引起的,我们需要及时就医,根据医生的建议进行治疗。对于感染患者,可以使用抗生素等药物进行治疗;对于炎症患者,可以通过消炎药物进行治疗。同时,保持良好的生活习惯和增强免疫力也是预防白细胞异常的重要手段。

### 三、血小板:凝血守护者

血小板是血液中的有形细胞,主要功能是参与凝血过程。当人体受伤出血时,血小板会迅速聚集形成血栓,帮助血液凝固,从而防止继续出血。

正常范围:参考值(100-300)×10<sup>9</sup>/L。

异常表现:血小板减少(原发性血小

板减少性紫癜、脾功能亢进等)会导致出血不止、皮肤瘀点瘀斑等症状;血小板增多(原发性血小板增多症等)会导致血栓形成、血流缓慢等表现。

预防与治疗:对于血小板异常的患者,需要积极就医,针对病因进行治疗。同时,保持良好的生活习惯和饮食习惯,增强身体抵抗力也是预防血小板异常的重要手段。

血常规检验中的红细胞、白细胞和血小板是维持人体健康的重要指标。了解这三项指标的正常范围、异常表现以及如何预防和治疗,对于维护身体健康具有重要意义。通过保持良好的生活习惯和饮食习惯,增强身体抵抗力,我们可以更好地预防和应对血常规检验中的异常指标。

(作者单位:河北省隆化县医院)

## 探讨中医治疗重症疾病的优势

□ 陈泽花

在许多人的印象中,中医常常被视为“慢郎中”,认为其在治疗重症疾病时效果不如西医迅速。然而,这种观点并不完全准确,中医在许多情况下,尤其是重症疾病的治疗中,同样具有显著的效果。

首先,我们需要明确的是,中医和西医是两种不同的医学体系,各有其独特的理论和方法。中医注重整体调理,通过调整人体的内部环境,达到治疗疾病的目的。而西医则更注重对疾病的直接干预,通过药物和手术等手段来治疗疾病。

在重症疾病的治疗中,中医的优势在于其独特的理论和方法。中医认为,许多重症疾病的发生和发展都与人体内部环

境的失衡有关。通过调理人体内部环境,恢复气血、阴阳、脏腑的平衡,中医能够有效地治疗重症疾病。此外,中医还注重个体化治疗,根据患者的具体情况,采用不同的治疗方法,以达到最佳的治疗效果。

以一个具体的病例为例。一位老年患者患有严重的肺炎,病情十分危重。在西医治疗的基础上,医生同时使用了中医治疗,如中药汤剂、针灸等。经过一段时间的治疗,患者的病情明显好转,肺部炎症得到了有效的控制,最终康复出院。这个例子充分说明了中医在重症疾病治疗中的有效性。

当然,中医并不是万能的,它也有其局限性。对于一些严重的疾病,如恶性肿瘤等,中医的治疗效果可能并不理想。但是,对于许多其他类型的重症疾病,中医能够起到非常好的治疗效果。而且,中医在治疗过程中注重整体调理,有助于提高患者的生存质量,减轻患者的痛苦。

那么,为什么有些人仍然认为中医是“慢郎中”呢?这主要是因为他们对中医的认知不够深入,缺乏对中医理论和方法的理解。实际上,中医的治疗过程往往需要较长的时间,需要医生根据患者的具体情况进行治疗。这种个性化治疗方式需要医生对患者的身体状况有深

人的了解,同时也需要患者和家属的积极配合。

总的来说,中医是一种非常有价值的医学体系,其在重症疾病的治疗中具有显著的效果。中医并不是“慢郎中”,而是一种独特的医学智慧和治疗方法。只有深入了解和学习中医理论和方法,我们才能真正领略到中医的魅力。

在未来的医学发展中,我们应当加强对中医的认知和推广,让更多的人了解和接受中医。只有当我们真正理解并尊重中医,才能充分发挥其优势,为人类的健康事业做出更大的贡献。

(作者单位:湖南省邵阳市中医医院)

## 微生物实验操作中常见注意事项

□ 高小星

微生物实验是生物学领域中重要的一环,它可以帮助我们深入了解微生物的特性和行为。然而,由于微生物的特殊性质和操作的复杂性,我们在进行实验操作时需要格外小心。

### 一、实验前的准备

1. 实验室准备:在进行微生物实验前,确保实验室已经准备妥当。实验室应该保持清洁、干燥、无尘,并具有适当的温度和湿度。实验室内的设备如显微镜、培养箱等应确保性能良好。

2. 个人防护:在进行微生物实验前,必须穿戴适当的个人防护装备。这包括实验室大褂、手套、口罩、护目镜等。确保这些装备是新的、没有使用过的,并且符合实验室的安全标准。

### 二、实验操作

1. 样品处理:在处理微生物样品时,应避免用手直接接触。应该使用工具(如勺子、镊子)来处理样品,以减少接触时间。同时,不要将样品直接置于工作服或皮肤上。

2. 防止交叉污染:微生物实验室中有很多病原微生物,因此在实验过程中要特别注意防止交叉污染。避免将不同种类的微生物样本或培养物混合在一起,以防止可能的感染风险。

3. 避免直接接触:在进行微生物实验时,应避免直接接触培养物、样本或试剂。应该使用工具或仪器来处理这些物质,以减少直接接触的可能性。

4. 小心处理锐利物品:在实验过程中,应小心处理锐利物品,如剪刀、刀片

等。这些物品应该存放在专门的容器中,并且只在其需要时才取出。

5. 记录实验过程:在进行微生物实验时,应该详细记录实验过程和结果。这有助于在出现异常情况时进行追溯,并有助于其他研究人员了解实验方法和结果。

### 三、常见注意事项

1. 避免吸入有害物质:在微生物实验中,某些物质可能对人体有害。因此,应该避免长时间暴露在高浓度有害物质的环境中。在通风不良的实验室中工作时,应使用通风设备。

2. 正确处理废弃物:在进行微生物实验时,会产生一些有害的废弃物,如培养物、试剂瓶等。应该按照实验室的废弃物处理程序正确处理这些废弃物。这些物品不应该被随意丢弃或倒入垃圾桶中。

3. 注意生物安全:微生物实验室具有一定的生物安全要求。在进行涉及病原体的实验时,必须遵循相关的生物安全准则和程序。这包括使用适当的防护装备、遵循正确的操作步骤等。

4. 遵守实验室规定:微生物实验室通常有严格的规章制度和规定,必须严格遵守。这些规定可能包括实验时间、实验区域的使用、个人防护装备的使用等。违反这些规定可能会导致严重的后果。

总之,微生物实验是一项具有挑战性和重要性的工作,需要高度关注和小心。只有遵循正确的操作步骤和注意事项,才能确保实验结果的准确性和安全性。以上总结了一些微生物实验操作中的常见注意事项,希望对您有所帮助。

(作者单位:河北省魏县人民医院)