

## 浅谈常见儿科疾病的护理方法

□ 张焕新

宝宝是每个家庭的小天使,一旦宝宝生病,家长们往往会感到焦虑和无助。本文将为您介绍宝宝生病时的应急处理方法,包括观察病情、初步处理、寻求专业帮助等方面,帮助家长们在面对宝宝生病时能够更加从容应对。

### 一、观察病情

在宝宝生病时,首先要观察病情。观察的重点包括宝宝的体温、呼吸、面色、精神状态等方面,同时注意宝宝是否有咳嗽、呕吐、腹泻等症状。通过观察,可以初步判断宝宝的病情,为后续治疗提供基础。

### 二、初步处理

在初步判断病情的基础上,家长们可以进行初步处理。例如,如果宝宝发热,可以使用温毛巾擦拭身体帮助降温;如

果宝宝呕吐频繁,可以适当抬高头部,防止窒息;如果宝宝腹泻严重,可以及时更换尿布和裤子,避免长时间暴露在空气中。

### 三、寻求专业帮助

在初步处理后,如果宝宝的病情没有得到缓解或者症状加重,家长们应该及时寻求专业帮助。可以通过拨打急救电话或者前往医院就诊,让专业的医生进行检查和治疗。在就诊过程中,家长们应该尽可能提供详细的病情信息,以便医生能够准确诊断和治疗。

### 四、常见儿科疾病的护理方法

- 感冒:感冒是宝宝最常见的疾病之一,家长们可以通过多喝水、保持室内空气流通、适当增减衣物等方式帮助宝宝缓解病情。
- 发热:发热是宝宝身体免疫系统

在工作的一种表现,家长们可以通过物理降温(如使用退热贴、多喝温水、温水擦拭身体等)来缓解病情。如果宝宝体温超过38.5℃,需要就医治疗。

- 腹泻:腹泻可能是由于饮食不当、感染等原因引起的,家长们可以通过调整饮食、补充水分、保持卫生等方式缓解病情。如果症状持续不减或者加重,需要及时就医。

- 湿疹:湿疹是一种常见的皮肤疾病,可能与遗传、环境等因素有关。家长们可以通过保持皮肤清洁、避免过度清洗、使用适当的保湿霜等方式缓解病情。如果症状严重,需要就医治疗。

- 鼻子出血:先压迫鼻翼,冷毛巾冷敷,填塞棉球或纸球压迫止血,及时就诊。
- 烫伤烧伤:立即用流动的冷水冲洗

烫伤处,不要强撕开宝宝的衣服,以免造成更大的伤害。

### 五、注意事项

- 保持冷静:面对宝宝生病时,家长们应该保持冷静,不要过于紧张和焦虑,以免影响宝宝的情绪和病情。

- 遵循医嘱:在就医过程中,需要遵循医生的建议和指导,按时按量服药,不要自行调整治疗方案。

- 定期复查:在宝宝病情好转后,需要定期到医院进行复查,以便及时发现复发迹象并及时处理。

总之,宝宝生病时家长们需要冷静应对,观察病情、初步处理、寻求专业帮助等方面入手,同时注意常见儿科疾病的护理方法。

(作者单位:河北省盐山县寿甫中医院)

## 完全性胎膜早破与部分性胎膜早破的区别

□ 张建安

胎膜早破是妊娠期常见的并发症,可导致母婴双重风险。根据胎膜破裂的程度,胎膜早破可分为完全性胎膜早破和部分性胎膜早破。了解这两种类型的胎膜早破及其影响对于孕妇和医生来说至关重要。本文将详细介绍完全性胎膜早破与部分性胎膜早破的区别,并分析它们对母婴的影响。

### 一、完全性胎膜早破

完全性胎膜早破是指胎膜破裂完全,意味着整个羊膜腔内的羊水全部流出,或部分流出。这种类型的胎膜早破通常在较短时间内发生,孕妇可能会突然感到有液体从阴道流出。完全性胎膜早破的风险较高,可能导致早产、脐带脱垂、感染和胎盘早剥等并发症。

### 对母婴的影响:

- 早产:完全性胎膜早破的主要影响之一是可能导致早产。由于孕妇无法控制羊水的流出,胎儿无法在子宫内继续发育,最终只能提前分娩。

- 脐带脱垂:完全性胎膜早破也可能导致脐带脱垂,这会危及胎儿的生命。如果脐带被羊水浸泡,其营养供应可能会受到影响,导致胎儿窘迫。

- 感染:破裂的羊膜为细菌提供了进入阴道和子宫的机会,可能导致感染,增加产后感染的风险。

- 胎盘早剥:完全性胎膜早破可能导致胎盘早剥,即胎盘在分娩前从子宫壁剥离。这可能导致孕妇严重出血,对母婴健康构成威胁。

### 二、部分性胎膜早破

部分性胎膜早破指胎膜在部分区域破裂,羊水流出较少,可能仍在羊膜腔内。这种类型的胎膜早破通常有一个逐渐的过程,孕妇可能会察觉到逐渐增多的液体流出。部分性胎膜早破的风险相对较低,但仍可能引发一些并发症。

### 对母婴的影响:

- 宫内压力改变:部分性胎膜早破可能导致宫内压力改变,影响胎儿在子宫内的发育环境。

- 羊水减少:随着液体从阴道流出,部分性胎膜早破可能导致羊水减少,影响胎儿的生长发育环境。

- 宫内感染风险:部分性胎膜早破虽然感染风险相对较低,但仍有可能增

加孕妇发生宫内感染的风险。

### 三、应对策略

- 孕妇应定期进行产前检查,及早发现胎膜早破的迹象,以便及时就医。

- 医生应对孕妇进行充分的评估,包括液体流失的程度、胎儿状况等,以制定适当的处理方案。

- 对于完全性胎膜早破的孕妇,医生可能会建议提前分娩,以降低风险。

总之,完全性胎膜早破与部分性胎膜早破在症状和影响上存在显著差异。了解这两种类型的胎膜早破及其影响对于孕妇和医生来说至关重要。在妊娠期间,孕妇应定期进行产前检查,及时发现并就医,以降低母婴风险。

(作者单位:河北省怀安县医院)

## 如何通过科学饮食预防结石形成

□ 张金磊

泌尿系结石是尿液中的矿物质晶体在泌尿系统沉积,是泌尿系统的常见疾病。我们可以通过科学的饮食来预防结石的形成。下面就为大家介绍一些实用的建议。

### 一、增加饮水

水是预防结石形成的最有效方法。每天至少喝水3升,也就是矿泉水6瓶的量。尤其是早上醒来之后,应该及时补充水分。多喝水可以稀释尿液,防止尿液浓缩,减少晶体沉积。同时,多喝水还可以提高尿路内静水压,有助于冲刷尿道,减少结石的形成。

### 二、合理饮食

- 多吃富含维生素A的食物:维生素A可以起到防止尿道上皮角化,增强尿道黏膜的抵抗能力,减少结石的形成。

富含维生素A的食物有胡萝卜、南瓜、菠菜等。

- 限制含钙高的食物:高钙食物会与结石发生化学反应产生草酸钙,加剧结石的形成。所以,我们应该少吃高钙食物,如牛奶、奶酪、坚果、浓茶等。

- 控制糖的摄入:摄入过多的糖可以导致尿中的钙离子浓度增加,从而增加结石形成的可能性。因此,我们应该控制糖的摄入量,尤其是单糖和果糖等容易吸收的糖类。

### 三、合理选择食物

- 多食用富含纤维的食物:如芹菜、韭菜、红薯等,这些食物可以促进肠道蠕动,减少肠道对钙的吸收,从而减少结石的形成。

- 适当食用富含草酸的食物:草酸

是形成结石的主要成分之一,但是适量的草酸可以帮助我们消化和吸收钙质,因此我们可以在饮食中适当摄入富含草酸的食物,如菠菜、草莓、巧克力等。但是要注意控制摄入量,避免过量。

- 避免高嘌呤食物:如动物内脏、海鲜等,这些食物含有大量的嘌呤,容易形成尿酸结石。

### 四、健康的生活习惯

除了饮食,健康的生活习惯也对预防结石的形成非常重要。以下是一些建议:

- 保持良好的作息时间,避免熬夜。晚上是尿液形成的关键时刻,保持充足的睡眠有助于预防结石的形成。

- 规律排便,避免长时间憋尿。憋尿容易让尿液长时间积存在膀胱内,导致晶体沉积和细菌感染,进而增加结石形成的可能性。

成的可能性。

- 适度运动,避免久坐不动。长期坐着不动会增加尿流在尿路中滞留的时间,容易形成结石。

- 注意个人卫生,定期清洗尿道口和外阴部。保持尿道口清洁卫生可以减少尿路感染的风险,从而减少结石形成的可能性。

综上所述,科学饮食、增加饮水、合理选择食物以及健康的生活习惯是预防结石形成的有效方法。我们应该根据个人的体质和健康状况,调整饮食和生活习惯,以降低结石形成的可能性。此外,定期进行身体检查也是预防结石的重要措施之一。

(作者单位:河北省保定市陆军第82集团军医院)

## 探讨小儿脊柱侧弯的预防与锻炼方法

□ 张慧园

脊柱是人体最重要的支撑结构之一,它承载着人体的重量,同时也起到了保护内脏器官的作用。然而,脊柱侧弯这种疾病可能会对脊柱的正常功能产生严重影响。特别是在儿童时期,正确的预防和锻炼对于保持脊柱健康至关重要。本文将深入探讨小儿脊柱侧弯的预防与锻炼,帮助家长们更好地了解这一疾病,并采取积极的措施来维护孩子的脊柱健康。

### 一、小儿脊柱侧弯的预防

- 定期健康检查:定期带宝宝去医院进行健康检查,可以及时发现脊柱侧弯的早期迹象。医生可以通过视诊和触诊来判断宝宝的脊柱是否弯曲,以及弯曲的程度。

- 均衡饮食:确保宝宝摄入足够的营养,特别是富含钙、蛋白质和维生素D的食物,这些营养物质对骨骼的健康至关重要。

- 避免长时间的不良姿势:长时间处于不良姿势,如长时间坐立、站立、弯腰等,都可能加重脊柱的负担,增加脊柱侧弯的风险。因此,要教导宝宝正确的姿势,如坐时挺胸收腹,站立时保持背部挺直。

- 适当的运动:适当的运动可以增强脊柱和肌肉的力量,提高稳定性。鼓励宝宝进行一些有助于增强核心肌肉力量的运动,如游泳、瑜伽等。

- 避免过度使用电子产品:过度使用电子产品(如手机、电脑、平板电脑)可

能会使宝宝保持同一姿势过久,增加脊柱侧弯的风险。应适当限制宝宝使用电子设备的时间,并鼓励他们多进行户外活动。

### 二、小儿脊柱侧弯的锻炼

- 伸展运动:适当的伸展运动有助于增强脊柱和肌肉的柔韧性,减少肌肉疲劳和疼痛。家长可以陪同宝宝进行一些简单的伸展运动,如扩胸运动、伸懒腰等。

- 游泳:游泳是一项对脊柱非常友好的运动,它可以减轻脊柱和关节的负担,增强肌肉力量和灵活性。建议宝宝每周至少进行一次游泳锻炼。

- 瑜伽:瑜伽可以帮助增强宝宝的柔韧性、平衡感和自信心。家长可以

陪同宝宝一起进行瑜伽锻炼,以提高亲子互动的质量。

- 正确的站姿和坐姿:教导宝宝保持正确的站姿和坐姿,有助于增强脊柱和肌肉的力量,减少脊柱侧弯的风险。家长可以给宝宝树立榜样,并监督他们的姿势。

小儿脊柱侧弯是一种常见的疾病,但通过正确的预防和锻炼措施,我们可以有效地降低其发生的风险。定期健康检查、均衡饮食、避免长时间的不良姿势、适当的运动、避免过度使用电子产品以及正确的伸展运动、游泳、瑜伽等锻炼方式,都是维护宝宝脊柱健康的有效方法。让我们携手共进,为孩子们的健康成长保驾护航。

(作者单位:河北省张家口市第二医院)