

# 科学护理助宝宝战胜感冒

□ 潘倩春

感冒是婴幼儿时期常见的疾病之一,对于刚刚来到这个世界的宝宝而言,抵抗力尚未完全建立,因此感冒时需要特别细心的护理。本文将家长们详细介绍如何在宝宝感冒时进行科学、有效的护理,以促使宝宝更快康复。

## 一、确诊与监测

当宝宝出现流感症状时,家长首先应该及时寻求医生的帮助,进行确诊,以确定症状的原因。及时的确诊可以帮助医生选择合适的治疗方案,排除其他潜在的疾病。一旦确诊为感冒,接下来的关键是密切监测宝宝的身体状况。家长要关注宝宝的体温变化,使用可靠的体温计测量,以及记录体温的变化趋势。在高热时,家长要及时采取适当的药物来降温,并确保宝宝有足够的休息,帮助宝宝更好地应对疾病。

## 二、保持室内环境清洁

为了确保室内空气清新,家长应定期打开窗户通风,促使新鲜空气流通,排除室内的污浊空气。通风有助于将空气中的细菌、病毒排除,提供一个清新的居住环境,有助于宝宝更快地康复。家长还需要特别关注家居用品的清洁。床上用品和玩具是宝宝日常接触最密切的物品,定期更换和清洗是非常必要的。

被褥、枕头套等床上用品要定期洗涤消毒,以避免细菌滋生。玩具的清洁同样重要,可以选择使用温和的肥皂水或者专用的消毒液对玩具表面进行擦拭,确保宝宝在玩耍时不受到细菌的侵害。在进行家居清洁时,家长需注意避免使用强烈的清洁剂,尤其是含有刺激性气味和化学成分的产品。这些化学物质可能对宝宝的呼吸系统产生刺激,导致不适感。可以选择使用一些温和天然的清洁剂,如白醋、柠檬水等,以确保清洁的同时不会对宝宝的健康造成负面影响。

## 三、合理饮食与补充营养

在宝宝感冒期间,合理的饮食和营养补充对于促进康复至关重要。食欲减退是感冒时常见的现象,但家长不必过分担心,应该根据宝宝的实际情况选择适合的食物。米粥和面条是容易消化的主食选择,能够为宝宝提供所需的能量,并且不会对胃口造成过大的负担。此外,清淡的蔬菜汤也是一个优秀的选择,富含维生素和矿物质,有助于提高宝宝的免疫力。

在饮食方面,及时补充足够的水分对于宝宝的康复非常关键。充足的水分有助于稀释体内的病毒和毒素,促进宝宝的新陈代谢和排毒功能。家长可以通过给宝宝提供温水、

清淡的果汁或者适量稀释的鲜榨果蔬汁来确保宝宝的水分摄入量。

此外,富含维生素C的食物也是宝宝感冒期间重要的补充品。水果中的柑橘类水果、草莓、猕猴桃等都是富含维生素C的食物,可以帮助提升宝宝的免疫力,促使身体更好地抵抗病毒。可以选择将这些水果切成小块或制成果泥,让宝宝更容易接受。

在给予食物时,家长还需要根据宝宝的口味和偏好适量添加调味品,以增加食物的味道,提高宝宝的食欲。但要注意避免给予过于油腻、辛辣或刺激性的食物,以免对宝宝的胃肠道产生不适。

## 四、适量运动促进血液循环

适量的运动有助于促进宝宝的血液循环,加速康复过程。家长可以选择一些轻松的活动,如轻柔的按摩、搓澡,以促进宝宝的血液循环,帮助疾病康复。在确保宝宝不感到过度疲劳的情况下,可以适时进行适量的室内活动,以增强宝宝的体力。

## 五、正确使用药物

家长要按照医生的建议和处方正确使用退烧药、抗生素等药物。切勿自行更改药物的剂量或停药,以免造成不良反应。在使用药物

的同时,家长还应留意宝宝可能出现的过敏反应,如药物引起的皮疹、呼吸急促等症状,及时就医处理。

## 六、保持心情愉快

在宝宝感冒期间,家长的陪伴和关怀对于宝宝的康复十分重要。家长可以适时给予一些温馨的关怀,如与宝宝轻松地愉快地交流,讲一些有趣的故事,或者进行一些简单的游戏。这不仅有助于分散宝宝的注意力,减轻宝宝的病痛感,同时也能够促进宝宝的愉快心情,有助于提高免疫力。

## 七、结语

宝宝感冒需要家长们细心呵护,科学合理的护理能够有效促使宝宝更快康复。通过及时确诊、保持室内清洁、合理饮食、适量运动、正确使用药物以及保持心情愉快等方法,可以帮助宝宝度过感冒期,恢复健康。同时,家长要保持耐心,密切关注宝宝的变化,有条件的情况下可随时咨询医生的建议。在温馨、关爱的家庭氛围中,宝宝将更快乐地度过感冒期,迎来健康成长。希望本文的科普信息能够为家长们提供实用的参考,让宝宝在感冒中得到更好的照顾。

(作者单位:广西柳州市柳铁中心医院)

# 动态心电图相关知识,你了解多少

□ 何丽程

近年来随着社会环境变化,心血管疾病的发生率逐年升高,引起社会的广泛关注。动态心电图是目前临床筛查心血管疾病的常用检查方法,具有无创、准确率高的优势,在心律失常、心肌缺血的诊断与评估中具有较好的应用效果。但是目前多数人对于动态心电图的认识较少,配合度较低。因此文章主要就动态心电图的相关知识展开科普。

## 一、什么是动态心电图?

动态心电图是指连续24小时或更长时间,记录检查者日常活动中的心电活动状况,并将检测到的心电活动显示为模拟的常规心电图波形,通过计算机分析或人工分析获得最终结论。在实际检测中,需要在体检者身上贴上电极片,然后用两道导线将电极与动态心电图记录仪连接,记录仪可以实时监测体检者的心脏电信号,在检查结束后,将记录仪拆下,连接电脑,就可以利用系统对记录仪采集的信号进行分析与处理,通过波形形态和期间变化,可以判断体检者有无心律失常、心肌缺血等疾病。

动态心电图具有连续性的特点,相比于普通心电图检查来说,可以发现不容易查到的一过性心电异常,还可以根据检查者的

日常活动状况,分析检查者的活动、临床表现、用药等因素与心电活动变化的关系,对于一些隐匿性心律失常、心肌缺血具有较高的敏感性与特异性,还可以为心律失常、心肌缺血的临床治疗效果评估提供有效依据;同时在心脏起搏器植入术患者的应用,可以评估起搏器的运行状况,从而调整起搏器参数。

## 二、动态心电图与普通心电图的差异?

动态心电图与普通心电图存在一定的相似之处,都是从体表记录人体心脏电活动。但是普通心电图只能检测到检查期间体检者短暂的心脏电活动状况;而动态心电图则能够记录24小时或者更长时间内,体检者的心脏心电活动状况,可以提高一过性心肌缺血发作、偶发性与短阵性心律失常的检出率。因此在常规的心脏检查时,通常是选择操作简单、检测速度快、经济实惠的普通心电图检查;但是如果患者出现不明原因的心悸、气促、胸痛等症状,且普通心电图检查无异常时,就可以进行动态心电图检查,可以提高隐匿性疾病的检出率。

## 三、什么情况下需要进行动态心电图检查?

1、在日常生活中,如果出现一过性心悸、气促、头晕、晕厥、胸闷胸痛等症状时,且常规

心电图检查未发现异常,可以进行动态心电图检查,辅助临床诊断。2、对于已经确诊的心律失常患者,可以进行进一步的动态心电图检查,可以明确心律失常的类型、性质以及严重程度,辅助临床治疗。3、对于疑为心肌缺血且普通心电图检查未发现异常的患者,可以进行进一步的动态心电图检查,可以尽早发现无症状心肌缺血,从而提高疾病的检出率。4、对于已经确诊的心脏病患者,在规范化治疗期间,可以进行动态心电图检查,能够评估临床治疗效果,调整治疗方案。5、对于心脏起搏器植入术患者,在术后可以进行动态心电图检查,能够评估起搏器的运行状况,调整治疗参数。6、对于特殊职业工作者,例如潜水员、驾驶员,可以进行动态心电图检查,全面评估心脏功能状况,及时发现疾病,及时干预。

## 四、动态心电图的适用证与禁忌症

1、动态心电图的适用证:动态心电图属于无创检查,一般来说,婴幼儿、儿童、青少年、孕妇、老年人都可以做动态心电图。但是由于动态心电图的检查时间较长,对于一些婴幼儿、儿童以及老年人来说,在检查过程中,需要注意防止电极片脱落,并协助检查者

做好生活日志记录,主要内容为检查期间的症状、活动情况。

2、动态心电图的禁忌症:对于敷贴电极片部位皮肤存在感染、红肿、溃破、过敏的体检者,或者是精神状态无法长期配合检查的体检者,禁止进行动态心电图检查。

## 五、动态心电图检查有不良反应吗?

动态心电图的不良不良反应主要在于少数检查者在敷贴电极片部位可能出现皮肤红肿、瘙痒等过敏症状,如果症状不严重,应避免抓挠皮肤,在检查结束之后,使用干净的湿毛巾擦拭皮肤后,症状通常会逐步消失。如果症状没有及时缓解甚至加重,需要及时到医院进行检查,在医生的指导下进行抗过敏治疗。总体来说,动态心电图具有较高的安全性,在基层获得推广使用。

## 六、结语

动态心电图在筛查心血管疾病中具有较好的应用价值,具有操作简单、安全无创、准确率高的优势,对于疑为心脏病、已经确诊的心血管疾病患者,都可以进行动态心电图检查,可以辅助疾病诊断,为临床治疗提供有效依据。

(作者单位:广西柳城县人民医院)

# 滚蛋疗法治感冒

□ 谢婧

感冒是一种常见的呼吸道疾病,给人们的生活带来了不便。为了摆脱感冒的困扰,人们一直在寻找各种疗法。近来,一个奇特的疗法引起了广泛关注——滚蛋疗法。这种疗法声称通过将鸡蛋滚热来治疗感冒,引起了人们的好奇心。在本文中,我们将为大家介绍滚蛋疗法的由来、原理和实践,以及它是否真的是治愈感冒的奇迹。

## 一、滚蛋疗法的由来

滚蛋疗法并非现代医学的产物,而是源自古老的民间传统。据说在古代,人们发现通过将鸡蛋滚热能够缓解感冒症状。这一传统可能与热敷疗法有关,而滚蛋疗法则是在这个基础上的一种变异。随着时间的推移,这种疗法在一些地区逐渐演变成一种家庭常规,被认为是一种廉价而有效的自我治疗方式。

## 二、滚蛋疗法的原理

滚蛋疗法的原理基于热敷疗法对感冒的缓解作用。热敷被认为能够促进血液循环、缓解肌肉疼痛,同时有助于打开堵塞的鼻腔和减轻喉咙的不适感。而将鸡蛋滚热后,其表面温度适中,可用于局部的热敷。这种热敷作用被认为能够在一定程度上减轻感冒的症状,使患者感到舒适。

## 三、滚蛋疗法的实践步骤

要进行滚蛋疗法,首先需要准备一些基本的材料,包括鸡蛋、一口锅和清水。

1、选用新鲜鸡蛋:确保选择新鲜的鸡蛋,因为新鲜的鸡蛋不仅口感更好,而且更有可能保持完整,避免在滚热的过程中破裂。

2、洗鸡蛋:在滚蛋之前,应当仔细清洗鸡蛋表面,以确保疗法的卫生安全性。

3、煮沸清水:将适量的清水倒入一口锅中,将水煮沸。确保水足够覆盖鸡蛋。

4、放入鸡蛋:将准备好的鸡蛋放入煮沸的水中,用中小火慢慢滚煮。

5、滚热鸡蛋:等待鸡蛋完全滚热,然后用工具将其取出,稍微晾凉一下,以免烫伤。

6、热敷部位:在进行滚蛋疗法时,选择正确的热敷部位是确保疗效的关键。通过将滚热的鸡蛋轻轻放在感冒症状较为突出的部位,可以实现更有针对性的热敷,进而提高治疗的效果。①前额:将滚热的鸡蛋轻轻放在前额部位,有助于缓解头痛和额头紧绷的感觉。热量通过鸡蛋传递至额头,促使血管扩张,增加血流,有助于缓解头部不适感。②鼻梁:鼻子是感冒症状最为显著的部位之一,经常出现鼻塞、流感和打喷嚏等症状。将滚热的鸡蛋轻轻放在鼻梁

上,可以通过热量的传导舒缓鼻黏膜,减轻鼻塞感,同时促使鼻腔畅通。③喉咙:喉咙痛是感冒常见的不适症状之一。通过将滚热的鸡蛋放在喉咙区域,可以实现局部的温热热敷,缓解喉咙疼痛和炎症。这种方式有助于减轻吞咽时的不适感,提高患者的舒适度。④胸部:将滚热的鸡蛋放在胸部,可以通过热传导进一步促进血液循环,有助于减轻胸闷感。对于伴随感冒而出现的咳嗽,这种热敷方式也能够一定程度上缓解肺部不适。⑤背部:背部是身体的重要区域之一,而且背部肌肉群与呼吸系统密切相关。通过在背部放置滚热的鸡蛋,可以缓解背部肌肉的紧张,有助于提高呼吸舒适度。

在选择热敷部位时,可以根据个体感受和感冒症状的主要表现来进行调整。同时,注意避免将滚热的鸡蛋直接接触皮肤,以免引起烫伤。建议使用柔软的布料或纱布将鸡蛋包裹起来,再进行热敷,以确保疗法的安全性。

## 四、滚蛋疗法的科学性评估

尽管滚蛋疗法在一些人中间得到了一定的认可,但科学界对其疗效存在争议。有一些研究认为,热敷本身对缓解感冒症状是有一定效果的,而滚蛋疗法相较于其他热敷方式并没有显著优势。此外,滚蛋疗法可能存在破

裂的风险,导致烫伤或其它安全隐患。

## 五、滚蛋疗法的适用人群和注意事项

在选择滚蛋疗法时,应特别注意适用人群和相关的安全事项。孕妇由于身体状况的特殊性,以及婴幼儿和老年人对热源的敏感性,不适宜采用滚蛋疗法。孕妇可能面临胎儿发育的风险,而婴幼儿和老年人则更容易受到热源的影响而引发其他健康问题。在进行滚蛋疗法前,强烈建议在医生的建议下谨慎操作,以确保疗法的安全性和有效性。不同个体的生理状况各异,因此在采用任何疗法前都应当优先咨询专业医生的意见。

## 六、结语

滚蛋疗法虽然在一些地区被当作一种传统的自我治疗方法,但其科学性仍有待进一步验证。在寻求治疗感冒的途径时,建议患者首先采用经过科学验证的医学方法,如药物治疗、保持充足的休息和适量的水分摄入等。最终,科学方法和传统疗法可以相辅相成,但在采用任何疗法之前,都应慎重考虑,并在专业医生的指导下进行。在医学领域中,保持对各种疗法的开放态度,不断进行科学研究,将有助于更好地理解利用传统疗法的潜力。(作者单位:广西中医药大学附属国际壮医医院)