

# 关注儿童的饮食健康与心理健康

□王蓉

儿童健康是家庭幸福、社会和谐的重要基石。儿童正处于生长发育的关键时期,良好的健康状况能为他们的成长打下坚实的基础。因此,家长们应当关注儿童的健康,了解一些基本的健康知识,为他们的健康成长保驾护航。

## 一、儿童常见疾病及预防

- 感冒:**保持室内空气流通,多让孩子喝水,适当休息。避免过度劳累,加强营养,增强抵抗力。
- 咳嗽:**保持空气湿润,多喝水。咳嗽严重时,可适当服用镇咳药。
- 腹泻:**注意饮食卫生,避免暴饮暴食。可适当使用益生菌等肠道益生菌,增强肠道免疫力。
- 预防接种:**根据儿童年龄,按时接种疫苗,预防传染病的发生。

## 二、儿童饮食健康

- 均衡饮食:**保证蛋白质、碳水化合物、脂肪的摄入平衡,多吃蔬菜水果,补充维生素和矿物质。
- 定时定量:**养成良好的饮食习惯,合理安排餐食时间,避免零食过多影响正餐。
- 饮食卫生:**注意食物的清洁,避免食物变质引起腹泻等肠道疾病。
- 限制高糖、高盐、高脂肪食物的摄入,**特别是对于患有慢性疾病的儿童,应特别关注饮食健康。

## 三、儿童运动与休息

- 运动:**适当的运动可以增强儿童的体质,提高免疫力。建议每天保证一定的户外活动,根据年龄和体质选择适宜的运动项目。

运动项目。

- 休息:**保证充足的睡眠时间,有利于儿童的生长发育。应尽量避免熬夜,养成良好的作息习惯。

3.环境舒适:为儿童创造一个安静、舒适的睡眠环境,有助于提高睡眠质量。

- 噪音控制:**在家中应注意噪音的干扰,避免影响儿童的休息和情绪。

## 四、儿童心理健康

- 情绪管理:**教育儿童学会控制情绪,避免情绪波动过大。遇到问题时,鼓励他们积极寻求解决方式。
- 社交能力:**鼓励儿童与同龄伙伴交往,学习与人相处的方法。家长也应适当引导,培养儿童的社交能力。
- 自信心培养:**给予儿童充分的肯定和鼓励,让他们树立自信心。遇到挫折时,应引导他们学会面对并寻找解决问题的方法。

鼓励,让他们树立自信心。遇到挫折时,应引导他们学会面对并寻找解决问题的方法。

## 五、儿童安全知识

- 家居安全:**定期检查家居环境,消除安全隐患。如锐利物品放置在儿童无法触及的地方,电源插座加装防护罩等。
  - 出行安全:**在儿童出行时,应注意交通安全,教育他们遵守交通规则。不让他们独自进入水池、池塘等危险区域。
  - 药品管理:**教育儿童认识药品标签,不随便服药。家中药品应妥善保管,避免儿童误食。
- 总结:**儿童健康科普及知识大全小常识涵盖了儿童常见疾病预防、饮食健康、运动与休息、心理健康和安全知识等方面。家长们应当关注这些知识,为儿童的健康成长创造良好的环境。
- (作者单位:四川省宜宾市第二人民医院)

# 头皮损伤护理的五个方法

□钟玉琼

头皮损伤是指头皮受到外力或其他原因引起的创伤,这种情况在我们日常生活中并不少见。头皮损伤如果得不到及时有效的护理,可能会引发感染、疼痛和其他并发症。下面是五个关于头皮损伤护理的方法,让我们牢记。

## 一、常见的头皮损伤问题有哪些?

- 头皮损伤是指头部皮肤受到外界力量或其他因素的影响而造成的伤害。常见的头皮损伤问题有以下几种:
- 头皮擦伤:**由于摩擦或划伤头皮而导致的损伤。常见的原因包括剃须刀刮伤、头发梳理时过度用力等。擦伤一般不严重,但可能会导致头皮疼痛和出血。
  - 头皮割伤:**当头部受到尖锐物体的冲击时,可能会导致头皮被划破。这种损伤通常会伴随头皮出血,并可能需要缝合。
  - 头皮烧伤:**接触高温物体或热液体时,头皮可能会被烫伤。这种损伤通常会伴随头皮红肿、水泡或溃烂,并可能引起疼痛和感染。
  - 头皮撞伤:**当头部受到剧烈冲击时,可能会导致头皮组织受损。撞伤后,头皮可能出现淤血、瘀伤、疼痛和肿胀。
  - 头皮感染:**由于细菌、真菌或其他病原

体感染而导致的头皮问题。常见的头皮感染包括头癣、脓疱疮和毛囊炎等。这些感染通常会导致头皮瘙痒、发红、脱屑和疼痛。

## 二、头皮损伤如何护理

### (一)清洁伤口

头皮上的伤口较为敏感且容易感染,正确的清洁方法能有效预防伤口感染并促进伤口愈合。在清洁伤口前,要准备一些必要的物品,如医用手套、洗伤液、无菌纱布等,将双手彻底清洁,戴上医用手套,以保持伤口的清洁和安全。接下来,用温水轻轻清洗头皮周围的伤口,可使用洗伤液或生理盐水,注意不要用力擦拭伤口,以免增加伤口的疼痛和出血。可以用无菌纱布轻轻擦拭伤口周围的污垢,或者用纱布蘸取洗伤液轻轻擦拭。如果伤口上有结痂或血块,应该小心地用温水轻轻浸泡伤口,使其软化,然后用纱布轻轻擦拭。切忌用力撕扯结痂,以免伤口继续出血,导致感染。在清洁完伤口后,可以用干净的纱布轻轻按压伤口周围的皮肤,以吸收多余的水分。然后将伤口用无菌纱布进行包扎,以保护伤口免受外界细菌的侵入。

### (二)止血

及时有效地止血是头皮损伤护理中非常

重要的步骤,下面我将介绍几种常用的止血方法。

- 直接压迫:**当头皮受伤出血时,可以用干净的纱布或手帕直接压迫伤口,使出血点与血管壁贴合,从而减少出血。压迫的力度要适中,不宜过紧,以免影响血液循环。
- 提高伤口部位:**可以通过将头稍微抬高,使受伤部位比心脏高一些,来减少头皮出血。这样可以降低局部血流量,减轻出血情况。
- 冷敷止血:**可以使用冰块或冷水毛巾进行冷敷,将冰块包裹在毛巾中,然后轻轻压迫在伤口处。冷敷可以收缩血管,减缓血液流动,起到止血作用。
- 使用止血药物:**在头皮受伤部位可以涂抹一些止血药物,如止血粉、止血膏等。这些药物能够加速血液凝固,形成血块,并防止进一步出血。

### (三)避免过度清洁和刺激

在护理头皮损伤时,应避免过度清洁和刺激,以促进头皮的健康恢复。过度清洁头皮可能会导致头皮干燥和脱屑,虽然清洁头皮是保持头发和头皮健康的重要步骤,但频繁使用洗发水或清洁剂可能会去除头皮上的

自然油脂。这些油脂有助于保持头皮的水分平衡,防止头皮干燥和脱屑。因此,在护理头皮损伤时,应选择温和的洗发水,并尽量减少使用频率,以避免过度清洁。同时,过度刺激头皮可能会加重头皮损伤并延缓愈合过程,头皮损伤可能包括擦伤、划伤或烧伤等,这些伤口需要时间来修复。然而,过度刺激头皮可能导致疼痛和瘙痒感,增加头皮损伤的恢复时间。因此,在护理头皮损伤时,应避免过度梳理头发,尽量减少使用热风、吹风机和卷发棒等热工具,以及避免暴露在阳光下或者使用刺激性化学物质。

### (四)注意头皮的保湿

头皮损伤后,头皮可能会变得干燥和紧绷,这时需要适当的保湿。可以使用温和的护发产品,如洗发水和护发素,来保持头皮的湿润。同时,保持饮水量充足也有助于头皮的保湿。

### (五)避免使用刺激性物质和过度用力

在头皮损伤的恢复期间,应避免使用含有刺激性成分的化妆品或护肤品,并尽量避免使用过热的水洗头。此外,不要过度用力梳理头发或按摩头皮,以免对伤口造成额外的压力和刺激。

(作者单位:广西钦州市第一人民医院)

# 腰椎间盘突出症的症状及预防措施

□黄文贤

腰椎间盘突出症是一种常见的脊柱疾病,由于腰椎间盘的退行性改变、外力损伤等原因,导致腰椎间盘的纤维环破裂,髓核突出,压迫神经根或脊髓,从而引发一系列的临床症状。在快节奏的现代生活中,腰椎间盘突出症已成为许多人面临的健康问题。腰椎间盘突出症的发病与年龄、性别、职业等因素有关,中老年人、体力劳动者、长时间坐着工作的人群以及肥胖者更容易患病。了解腰椎间盘突出症的预防及护理,对于保护腰椎健康、预防腰椎间盘突出症的发生具有重要意义。

## 一、腰椎间盘突出症的预防

### 1. 保持良好的坐姿和站姿

腰椎间盘突出症主要是由于腰椎间盘的退行性改变、损伤或炎症等因素导致。腰椎间盘突出症的发病率较高,严重影响患者的生活质量。常见的症状包括腰部疼痛、下肢放射性疼痛、麻木及感觉异常、肌力下降和肌肉萎缩等。

1.腰痛:腰痛是腰椎间盘突出症最常见的症状,疼痛多位于腰部正中或偏一侧,可为持续性胀痛或间歇性钝痛,疼痛程度因人而异。

2.坐骨神经痛:当突出的腰椎间盘压迫神经根时,可引起坐骨神经痛,表现为臀部、

大腿后侧、小腿外侧至足部的放射性疼痛,有时伴有麻木感。

3.下肢无力:由于神经根受压严重,患者可能出现下肢肌力减弱,行走时腿部无力的情况。

4.间歇性跛行:当突出的腰椎间盘压迫脊髓时,患者可能出现行走时腿部疼痛加重,休息后缓解的间歇性跛行症状。

5.马尾综合征:严重的腰椎间盘突出可能导致马尾综合征,表现为会阴部麻木、大小便失禁、性功能障碍等。

### 二、腰椎间盘突出症的预防措施

在现代生活中,随着工作方式的转变和生活节奏的加快,越来越多的人开始面临腰椎健康问题。其中,腰椎间盘突出症是一种常见的脊柱疾病,其发病率逐年上升,且年轻化趋势明显。这种病症是由于腰椎间盘的退行性改变、外力损伤等原因导致纤维环破裂,髓核突出,进而压迫神经根或脊髓,引发一系列临床症状。对腰椎间盘突出症进行深入研究,提出有效的预防措施,对于保障人们的健康和生活质量具有重要意义。

1.保持良好的坐姿和站姿:长时间保持正确的坐姿和站姿是预防腰椎间盘突出症的

关键。在坐着时应保持腰部挺直,避免弯腰驼背。站立时应双脚与肩同宽,保持身体平衡。

2.加强腰背肌肉锻炼:强壮的腰背肌肉可以更好地支撑腰椎,减少腰椎间盘的压力。建议进行如平板支撑、俯卧撑等能够锻炼腰背肌肉的运动。

3.控制体重:肥胖会增加腰椎的负担,容易导致腰椎间盘突出。因此,保持合适的体重对于预防腰椎间盘突出症具有重要意义。

4.避免长时间久坐:长时间久坐会使腰椎间盘承受持续的压力,增加腰椎间盘突出症的风险。因此,建议在工作或学习时适时起身活动,缓解腰部压力。

5.注意保暖:腰部受凉会导致腰部肌肉紧张,增加腰椎间盘的压力。因此,在寒冷的环境中要注意腰部保暖,避免腰部受凉。

6.合理搬运重物:在搬运重物时应尽量避免弯腰或扭转身体,尽量让重物靠近身体,以减少腰椎所受的压力。

7.定期体检:定期进行脊柱方面疾病的检查可以及时发现并治疗腰椎间盘突出症,避免病情恶化。

### 三、腰椎间盘突出症的康复与护理

1.急性期护理:急性期患者应卧床休息,

避免剧烈运动,以减轻腰椎间盘的压力。同时,可以使用药物、物理疗法等手段缓解疼痛。

2.康复锻炼:在急性期过后患者可以进行适当的康复锻炼,如腰背肌肉锻炼、拉伸运动等,以增强腰部肌肉力量,改善腰椎活动功能。

3.生活调整:在日常生活中患者应注意保持良好的生活习惯,如避免长时间久坐、注意腰部保暖等,以减少腰椎间盘突出症的风险。

### 结语

腰椎间盘突出症是常见的脊柱疾病,主要表现为腰痛、下肢放射性疼痛、麻木、肌力下降等症状,了解其症状及预防措施、康复与护理对于保护腰椎健康具有重要意义。通过保持良好的坐姿和站姿、加强腰背肌肉锻炼、控制体重、避免长时间久坐、注意保暖、合理搬运重物以及定期体检等措施,可以有效预防腰椎间盘突出症的发生。同时,在康复与护理方面患者应注意急性期护理和康复锻炼,调整生活习惯以促进腰椎活动功能的恢复。在日常生活中一旦出现腰痛、下肢疼痛和麻木等要及时就医,进行科学的治疗。

(作者单位:广西贵港市中西医结合骨科医院)