

## 儿童肺炎的家庭护理和预防措施

□ 秦丽丽

肺炎是一种由细菌或病毒等病原体引起的呼吸道疾病。主要症状包括咳嗽、咳痰、发热、呼吸急促等。儿童是肺炎的高发人群,由于其免疫系统尚未完全发育,更容易受到感染。

### 一、儿童肺炎的家庭护理

- 休息与环境:**保持环境安静,避免嘈杂。让儿童多休息,减少活动量。确保空气流通,但避免直接吹风。
- 饮食调整:**给予易消化、营养丰富的饮食,如粥、蔬菜、水果等。避免辛辣、刺激性和易过敏的食物。
- 观察病情:**密切关注儿童的体温、呼吸、咳嗽和痰液等变化。如有异常,及时就医。
- 保持口腔卫生:**使用温水或淡盐水清

洁儿童口腔,避免因肺炎引起口腔感染。

5. 发热处理:若儿童出现发热,可采用物理降温(如湿毛巾敷额头)或适当使用退烧药。

6. 心理支持:肺炎会使儿童感到不适和烦躁,给予他们适当的心理支持,陪伴他们度过这段时期。

### 二、儿童肺炎的预防措施

- 增强免疫力:**合理膳食,保证儿童获得足够的维生素和蛋白质。适当运动,增强抵抗力。
- 定期接种疫苗:**按照规定接种肺炎疫苗,提高对肺炎的预防能力。
- 改善居住环境:**保持室内空气流通,定期清洁室内环境,减少灰尘和过敏原。

4. 避免接触传染源:尽量避免带儿童去人多

的公共场所,尤其是传染病流行期间。

5. 培养良好习惯:教育儿童注意个人卫生,如勤洗手、保持呼吸道卫生等。

6. 合理饮食:多吃富含维生素 C、A 和 E 的食物,有助于增强呼吸道的抵抗力。

儿童肺炎虽然是一种常见疾病,但通过家庭护理和预防措施,可以有效降低病情的发生和加重。作为家长,了解和掌握这些知识非常重要。

下面我们就来总结一下关于儿童肺炎的家庭护理和预防措施的方法。

1. 家庭护理:保持环境安静,提供营养丰富的饮食,观察病情变化,保持口腔卫生,处理发热症状和提供心理支持。

2. 预防措施:增强免疫力,定期接种疫苗,改善居住环境,避免接触传染源,培养良好习惯和合理饮食。

3. 定期健康检查:定期带儿童进行健康检查,及早发现并治疗潜在的健康问题。

4. 增强家长意识:作为家长,我们需要时刻关注儿童的健康状况,如果他们出现咳嗽、发热等肺炎症状,应及时就医。

5. 团队协作:家庭成员应协作进行护理和预防工作,确保儿童得到全面照顾。

总的来说,通过家庭护理和预防措施,我们可以有效降低儿童肺炎的发生率和病情的严重程度。让我们一起努力,为孩子们创造一个更健康的环境!

(作者单位:河北省廊坊市人民医院)

## 口腔保健的日常方法与技巧

□ 李飞

口腔健康是人体健康的重要组成部分。口腔是消化道的门户,它包含了数以亿计的微生物,这些微生物相互作用,维持着口腔的生态平衡。然而,如果这个平衡被破坏,就可能导致各种口腔疾病,如龋齿、牙周病等。因此,保持良好的口腔卫生习惯对于维护身体健康至关重要。

### 日常口腔保健方法与技巧:

1. 刷牙:刷牙是维护口腔健康最基本的也是最重要的步骤。每天至少两次,最好在早餐和睡觉前刷牙。刷牙时要使用软毛的牙刷,轻轻地刷牙齿和牙龈。刷牙的时间应该足够,至少两分钟。此外,使用牙线也是必要的,它能清理牙刷难以到达的地方。

2. 漱口水的使用:漱口水有助于清洁口腔,去除食物残渣和细菌。可以在饭后使用漱口水,尤其是吃了甜食或喝了含糖饮料后。但是要注意,漱口水不应该替代刷牙,它只是口腔保健的辅助工具。

3. 定期洁牙:定期洁牙可以预防龋齿和牙周病。一般来说,成年人每年至少需要洁牙一次。洁牙可以帮助去除牙齿表面的牙菌斑和结石,保持牙齿的清洁。

4. 饮食健康:保持均衡的饮食对于口腔健康至关重要。吃富含纤维的食物可以帮助清洁牙齿,而富含维生素的食物则有助于保持牙龈健康。避免过多的甜食和糖果,因为它们可能导致蛀牙。

5. 避免过度饮酒和吸烟:过量饮酒和吸烟对口腔健康有负面影响。烟草中的有害物质可以破坏口腔黏膜,导致口腔癌,而酒精则可能导致牙龈炎。因此,要尽可能减少或避免饮酒和吸烟。

6. 定期检查:定期到牙医那里进行检查是非常重要的。牙医可以及时发现任何问题,并提供专业的建议和治疗。一般来说,儿童应在 6-7 岁时开始定期看牙医,成年人则应该每半年或一年进行一次口腔检查。

7. 使用含氟水:含氟水有助于增强牙齿的抗腐蚀能力,减少龋齿的发生。可以使用含氟的漱口水或使用含氟的牙膏。但是要注意,过量摄入氟化物可能会对骨骼造

成伤害,因此在使用含氟产品时需要遵循产品说明。

8. 保持良好的口腔卫生习惯:除了以上提到的技巧外,保持良好的口腔卫生习惯也非常重要。这包括保持良好的口腔清洁习惯,如及时漱口、刷牙和使用牙线;避免长时间暴露在污染空气中,以保护牙齿免受有害物质的侵害。

总之,口腔保健是一项需要长期坚持的任务。通过采取正确的日常方法与技巧,我们可以维护口腔健康,预防各种口腔疾病的发生。同时,定期到牙医那里进行检查也是非常重要的,以便及时发现并治疗任何问题。

(作者单位:河北省献县中医院)

## 肝癌的早期症状与预防方法

□ 宋晓怡

肝癌是一种常见的恶性肿瘤,其早期症状往往容易被忽视。了解肝癌的早期症状,以及如何预防肝癌的发生,对于提高患者的生活质量具有重要意义。本文将从多个方面介绍肝癌的早期症状和预防方法。

### 一、肝癌的早期症状

1. 肝区疼痛:肝区疼痛是肝癌最常见的症状之一,通常表现为持续性胀痛或钝痛。疼痛部位多位于右肋部或剑突下,疼痛性质多较剧烈,通常难以忍受。

2. 消化道症状:肝癌患者常伴有食欲减退、恶心、呕吐、腹胀等消化道症状。这是因为肿瘤生长导致肝包膜张力增加,或肿瘤破

裂出血等原因所致。

3. 发热:肝癌患者常出现低热或中度发热,通常为持续性或间歇性发热。这是由于肿瘤组织坏死释放致热物质,引起机体免疫反应所致。

4. 乏力、消瘦:肝癌患者常出现全身乏力、食欲不振、体重下降等症。这是由于肿瘤代谢产物的堆积和机体代谢紊乱所致。

5. 出血倾向:肝癌患者常有牙龈出血、皮下瘀斑等出血倾向,这是由于肝功能受损、凝血因子合成减少所致。

除了以上常见症状,肝癌还有一些不典型症状,如发热、腹泻、黄疸等。如果出现以上

症状,应及时就医,进行相关检查以排除肝癌的可能性。

### 二、预防肝癌的方法

1. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒是肝癌的主要危险因素之一,戒烟限酒可以降低肝癌的发病风险。

2. 饮食健康:保持均衡饮食,多摄入富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物,避免高脂肪、高热量、高盐、高糖的食物。

3. 定期筛查:对于有肝癌家族史的人群,应定期进行肝脏超声检查和肝功能检测,以便及早发现肝癌。

4. 避免感染乙肝病毒:乙肝病毒是肝癌的主要病因之一,接种乙肝疫苗、避免

与乙肝患者发生性关系可以有效预防肝癌的发生。

5. 保持良好心态:情绪对肝脏健康有重要影响,保持乐观开朗的心态有助于预防肝癌的发生。

6. 定期体检:定期进行身体检查,包括肝功能、乙肝病毒 DNA、肝脏超声等检查,以便及时发现潜在的肝病风险。

总之,了解肝癌的早期症状和预防方法对于提高患者的生活质量具有重要意义。通过戒烟限酒、保持健康饮食、定期筛查、避免感染乙肝病毒、保持良好心态和定期体检等方法,可以有效预防肝癌的发生。

(作者单位:江苏省苏州市立医院东区)

## 孕期常见问题与解答

□ 陈晨

怀孕是一段充满未知和变化的旅程,每个孕妇都会遇到各种疑问和挑战。在这篇文章中,我们将探讨一些孕期常见问题,并给出来自产科专家的建议。

### 问题一:孕期如何保持健康饮食?

专家建议:孕妇在孕期需要更多的营养,以确保胎儿的发育和自身的健康。建议孕妇遵循均衡饮食的原则,摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。应避免高糖、高盐和高脂肪的食物,选择富含纤维的食物以帮助控制体重。此外,孕妇应多喝水,确保身体水分充足。

### 问题二:孕期如何应对便秘?

专家建议:孕妇容易发生便秘,这是因为

激素水平的变化和饮食习惯的改变。为了缓解便秘,孕妇应增加膳食纤维的摄入,多吃富含纤维的食物,如水果、蔬菜、全麦面包等。此外,适当运动、保持水分充足和放松心情也有助于改善便秘。如果便秘严重,可以咨询医生并使用安全的通便药物。

### 问题三:孕期如何应对孕期焦虑和抑郁?

专家建议:孕期焦虑和抑郁是常见的心理问题,对孕妇和胎儿的健康都会产生负面影响。孕妇可以通过与家人和朋友交流、参加孕期辅导课程、保持运动、保持良好的睡眠习惯等方式来缓解焦虑和抑郁。如果症状严重,应及时咨询医生,必要时使用安全的抗抑郁

药物。

### 问题四:孕期如何应对孕期疼痛?

专家建议:孕妇在孕期可能会感到各种疼痛,如背痛、关节痛、头痛等。这些疼痛可能与激素水平的变化、身体姿势的改变或过度疲劳有关。孕妇可以通过保持良好的睡眠姿势、适当运动、放松心情、减轻压力等方式来缓解疼痛。如果疼痛严重或持续时间较长,应及时就医,以排除其他潜在的健康问题。

### 问题五:孕期如何应对孕期尿频?

专家建议:孕妇在孕期由于胎儿的发育和膀胱位置的变化,会出现尿频的现象。孕妇应保持足够的水分摄入,避免过多咖啡因和

酒精的摄入,以减轻尿频症状。同时,保持良好的排尿习惯,避免长时间憋尿。如果尿频严重影响生活质量,可以咨询医生并排除尿路感染等潜在健康问题。

孕期是一段充满挑战和变化的旅程,孕妇需要了解和应对各种常见问题。本文提供了来自产科专家的建议,帮助孕妇保持健康饮食、应对便秘、焦虑和抑郁、缓解疼痛和尿频等问题。同时,孕妇应保持与医生的沟通,及时了解自己的健康状况和应对策略。在孕期中,孕妇还应保持积极的心态、良好的生活习惯和适当的运动,以迎接一个健康、快乐的孕期。

(作者单位:河北省定州市妇幼保健院产二科)