

小儿呼吸系统疾病中的风险因素与预防措施

□ 奚耀超

春夏换季期间,白天温度上升,而夜晚温度降低。昼夜温差较大,故而产生了呼吸道疾病的高发期。对于一些低龄儿童以及免疫力较弱的小儿来讲,一时间无法适应这种昼夜温差。因此便及其容易患上小儿呼吸道疾病。本文就针对小儿呼吸系统疾病进行相关介绍,并且逐步分析小儿呼吸系统疾病发生的病因以及所需要的预防措施和治疗等。

一、初步认识小儿呼吸系统疾病

小儿呼吸系统疾病主要分为上呼吸道感染以及下呼吸道感染。一般来说上呼吸道感染是病毒性感冒以及普通性感冒所引发的。此类症状常见于高热,比如39度-40度之间,或者全身发热,咽喉肿痛,甚至于头痛等等。以上均是感冒引起的炎症症状,整个症状期间可能会持续五到十天,个体之间拥有差异。

下呼吸道感染则较为严重,下呼吸道感染不仅会导致支气管炎的发生,严重者甚至会形成肺部炎症。对于年龄较小以及抵抗力较弱的小儿来讲,症状过于严重的情况下请及时送医。并且遵医嘱,及时给孩子喂服药物。

二、小儿呼吸系统疾病的风险因素

小儿呼吸系统的风险因素包含众多,最

常见的便是环境因素与遗传因素。小儿的呼吸系统发育尚未完全,此时免疫系统也并未完全成熟。在春夏交替期间,昼夜温差加大,小儿便极易患上小儿呼吸系统疾病。部分地区空气质量差,且长期存在污染源,比如废气、尾气以及长期被动吸入二手烟等情况,都会导致小儿呼吸系统疾病的发生。

除此以外,遗传因素也是一个非常重要的原因。在家族之中有长辈曾经患有相关疾病,比如支气管炎或者是哮喘,此类患者的后代相比于一般人更加容易患上小儿呼吸系统疾病,这是由于基因所导致的,无法人为干预。

三、小儿呼吸系统疾病的预防措施

针对于小儿呼吸系统疾病,目前已经有了相对完善的预防措施。首先,小儿需要及时接种相关疫苗。疫苗可以有效防止各类呼吸道感染系统疾病对小儿的人体侵害,并且还可以在在一定程度上减少重症的发生。

其次,远离不良环境也是作为预防小儿呼吸道疾病的主要措施之一。特别是针对抵抗力弱以及具有基因遗传的易发性儿童,一定要远离烟雾缭绕以及具有有害气体

聚集的地方。养成良好的卫生习惯,是防止小儿呼吸道感染的重要途径。在人群聚集的地方需要戴口罩并且勤洗手,而且还要适当的保持社交距离。在打喷嚏或者是说话的时候需要注意飞沫。

三、小儿呼吸系统疾病的治疗与干预

小儿呼吸系统疾病的治疗与干预需要是小儿的具体病情而定。对于年龄较大抵抗力较好并且病情相对较轻的小儿,在咨询相关医嘱之后可以采取居家治疗。家长可以利用相关药物,在严格遵守使用说明的情况下进行保守治疗。要注意的是若是小儿病情加重,那么就要及时到医院进行相关治疗,并且谨遵医嘱。

对于年龄较小及抵抗力较弱的小儿需要及时寻求医疗帮助。医生会根据患者的严重程度进行相对应的计划性治疗。治疗方面主要包括了药物治疗以及物理治疗。比如哮喘患者需要使用吸入类药物以控制相关炎症以及缓解气道痉挛。而支气管炎患者则需要使用相对应的抗生素。在进行治疗时,家长需要严格回答医生的问题,切勿隐瞒病情。且在治疗之后需要根据医生提供的建议和指导对幼

儿进行相对应的保健工作。

四、小儿呼吸系统疾病治疗后的保健

小儿呼吸系统具有一定的交叉感染性以及复发性。因此在病情得到缓解或者治愈之后,也一定要及时的对小儿进行治疗后的保健,治疗后的保健工作主要从以下几个方面着手。

(一)家庭环境。治疗完成之后仍然会有复发的可能。因此在家庭之中需要注意室内通风,且不要在室内吸烟,在气温进行高低变化时也要注意增减衣物。

(二)全面营养,多补充水分。足够的水分能够让小儿的喉咙缓解不适感,但需要注意的是不能让果汁来代替喝水。且在调理期间需要注意营养均衡,不要吃过于辛辣和刺激的食物。

(三)适当运动。适当的运动可以增强小儿的免疫能力,可以让小儿在室内进行活动,或者在天气好的时候可以让小儿到室外进行活动,以达到提升免疫能力的目的。

结语:在春夏交替期间,家长一定要随时注意孩子的衣服是否过多,且需要了解相关知识,并且及时的预防小儿患上呼吸系统疾病。做到早预防、早治疗、早康复。

(作者单位:桂林市中西医结合医院)

脑外伤的防护措施

□ 王继伟

脑外伤是生活中常见的外伤类型,它会对患者的健康和生命造成严重影响。为了保护自己和他人的健康,我们需要了解一些脑外伤防护小贴士,并积极行动起来。以下将为您详细介绍脑外伤防护的相关知识。

一、增强安全意识

1.遵守交通规则:在道路上行驶时,要佩戴安全带或头盔,避免超速行驶和酒后驾驶。这样可以有效减少交通事故对头部造成的伤害。

2.避免危险场所:尽量避免进入危险场所,如建筑工地、工厂等。这些场所存在各种安全隐患,容易发生意外伤害。

3.防止跌倒:在公共场所或家中,要保持地面干燥、平坦,避免老年人或儿童跌倒受伤。

二、加强个人防护

1.戴头盔:在进行骑行、运动等高风险活动时,要佩戴头盔,加强个人防护。头盔可以有效地减轻头部受到的冲击力,降低脑外伤的风险。

2.使用安全网:在农场、园林等场所,要使用安全网,防止动物或物品坠落伤人。这样可以减少意外伤害的发生,保护自己和他人的安全。

3.穿防滑鞋:在室内或室外行走时,要穿防滑鞋,避免因滑倒而摔倒受伤。

三、加强自我保护

1.避免头部直接受到撞击:在摔倒、碰撞等意外事件中,要尽量避免头部直接受到撞

击。这样可以减少脑外伤的发生概率。

2.定期进行体检:定期进行体检可以及时发现身体异常,并采取相应的治疗措施。如果发现脑部疾病或损伤,应及时就医。

3.定期进行头部检查:对于经常进行头部操作的人群,如运动员、矿工等,应定期进行头部检查,了解自己的脑部健康状况。

四、提高自救能力

1.学习急救知识:了解基本的急救知识和技能,如心肺复苏术、止血包扎等。这样可以在遇到意外事件时,及时采取急救措施,为专业人员的到来争取时间。

五、做好家庭防护措施

1.定期检查家中的设施:对于家中存在

的安全隐患要及时进行排查和维修,避免因设施故障而造成意外伤害。

2.加强家居安全教育:对于家庭成员尤其是儿童,要加强家居安全教育,让他们了解哪些行为可能造成意外伤害,并学会如何进行自我保护。

总之,脑外伤防护需要我们每个人的共同努力。增强安全意识、加强个人防护、加强自我保护、提高自救能力以及采取家庭防护措施都是重要的防护措施。通过这些措施,我们可以减少脑外伤的发生概率,保护自己和他人的健康。让我们一起行动起来,共同创造一个安全的生活环境。

(作者单位:河北省唐山市玉田县中医医院)

腰椎椎管狭窄症的治疗方法与预防措施

□ 赵富强

在我们的日常生活中,腰椎椎管狭窄症是一种常见的疾病,常常导致患者走路疼痛跛行。那么,什么是腰椎椎管狭窄症?它又是如何影响我们的生活的?本文将为您揭开这个问题的神秘面纱。

一、腰椎椎管狭窄症的基本知识

腰椎椎管狭窄症,顾名思义,是指腰椎椎管内的空间变窄,导致脊髓和神经根受压,引发一系列症状。腰椎椎管是由骨性结构、韧带、椎间盘、和脂肪组织等构成的,这些结构在某些情况下可能会变得松弛或增生,导致椎管狭窄。

二、走路疼痛跛行的原因

当腰椎椎管狭窄症发生时,走路时可能

会感到疼痛和跛行。这是因为脊髓和神经根受压后,神经功能受到干扰,导致下肢感觉、运动和反射异常。具体来说,患者可能会感到腿部无力、麻木,甚至出现反射减弱等症状。

三、如何诊断腰椎椎管狭窄症

诊断腰椎椎管狭窄症需要一系列的检查和测试。医生可能会通过体格检查,如神经系统检查,来评估患者的症状。此外,影像学检查,如X光、CT扫描和MRI,可以帮助医生了解椎管的形态和神经根受压的情况。

四、治疗腰椎椎管狭窄症的方法

治疗腰椎椎管狭窄症的方法因个体差异而异,医生会根据患者的具体情况制定相应的治疗方案。以下是一些常见的治疗方法:

1.保守治疗:对于轻微的椎管狭窄,可以通过休息、物理治疗、药物治疗等保守方法来缓解症状。

2.手术治疗:对于严重的症状或保守治疗无效的患者,可能需要进行手术治疗。手术的目标是扩大椎管形态,以减轻神经受压。

五、预防腰椎椎管狭窄症的措施

预防腰椎椎管狭窄症的措施包括保持良好的生活习惯、正确的姿势以及适当的锻炼。以下是一些预防措施:

1.保持良好的生活习惯:保持充足的睡眠、合理的饮食和适度的运动,有助于增强身体抵抗力,减少椎管狭窄的风险。

2.正确的姿势:长期保持不正确的姿势,如弯腰、翘二郎腿等,会增加腰椎负担,可能导致椎管狭窄。因此,保持良好的坐姿、站姿和行走姿势非常重要。

3.适当的锻炼:适当的体育锻炼可以增强腰部肌肉力量,提高关节稳定性,从而减少椎管狭窄的发生。建议进行有氧运动如散步、慢跑等,同时结合腰部肌肉锻炼如拱桥、燕飞等动作。

总之,腰椎椎管狭窄症是一种常见的疾病,可能导致走路疼痛跛行。通过了解该疾病的基本知识、症状、诊断方法、治疗方法和预防措施,我们可以更好地应对这一疾病。

(作者单位:开封市中医院)

重度贫血的养护方法

□ 毕利娟

重度贫血是一种常见的血液系统疾病,对于患者的身体和心理健康都会产生很大的影响。为了更快地恢复健康,重度贫血患者需要采取合理的养护措施。以下将为您介绍一些有助于重度贫血恢复的养护方法,帮助您更好地管理病情。

一、合理饮食

1.增加富含铁、叶酸和维生素B12的食物摄入,如动物肝脏、红肉、绿叶蔬菜、豆类等。这些食物中的营养物质有助于红细胞生成,改善贫血症状。

2.适当食用高蛋白食物,如鱼、虾、鸡蛋、奶制品等,有助于促进身体恢复。

3.避免过度食用生冷、油腻、辛辣刺激性食物,

食物,以免影响肠胃功能,延缓恢复进程。

4.多吃富含维生素C的食物,如新鲜水果和蔬菜,有助于促进铁吸收和消化。

5.对于严重贫血患者,可以适当食用一些阿胶、红枣、枸杞等中药,有助于补气血,促进恢复。

二、充足休息

充足的休息有助于身体恢复,避免过度劳累和精神紧张。保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠,有助于加快身体康复。同时,避免熬夜和过度疲劳,以免加重贫血症状。

三、适当运动

适当运动可以增强身体免疫力,加快新陈代谢,有助于改善贫血症状。建议在医生建

议下进行轻度有氧运动,如散步、八段锦、五禽戏等,避免剧烈运动导致身体不适。在运动过程中,注意补充水分和营养物质。

四、积极治疗原发病

查明贫血原因并积极治疗,是加速重度贫血恢复的关键。常见导致重度贫血的原因包括缺铁、骨髓造血功能障碍、白血病等。针对病因进行治疗,可以取得更好的疗效。在治疗过程中,要积极配合医生的治疗方案,确保疾病得到有效控制。

五、保持良好心态

情绪对身体健康影响很大,保持积极乐观的心态有助于加快身体恢复。面对疾病,要相信科学和医生,积极应对,树立战

胜疾病的信心。同时,学会调整情绪,放松心情,可以通过听音乐、阅读、社交等方式来缓解压力和焦虑情绪。

总之,养护重度贫血需要从饮食、休息、运动、治疗原发病、保持良好心态等多个方面入手。通过合理的养护方式,可以加快重度贫血的恢复进程,让患者早日康复。同时,患者要遵循医生的建议,积极配合治疗,树立战胜疾病的信心。此外,对于重度贫血患者来说,预防和避免感染也是非常重要的。要避免去人多拥挤的公共场所,加强个人卫生,勤洗手、戴口罩等,以减少感染的风险。同时,加强营养和身体锻炼,提高身体免疫力,也有助于加快恢复进程。

(作者单位:廊坊市中医医院)