

婴儿哮喘家庭护理

□马俊

婴儿哮喘作为儿科常见的慢性疾病,给患儿的身心健康带来了不小的挑战。对于患有哮喘的婴儿,除了在医院接受专业治疗外,家庭护理同样扮演着举足轻重的角色。本文将为大家介绍婴儿哮喘的家庭护理,帮助家长更好地理解 and 执行相关护理措施,以减轻患儿的症状,提高其生活质量。

一、认识婴儿哮喘

婴儿哮喘主要表现为反复发作的喘息、咳嗽、胸闷和呼吸困难,这些症状可能在夜间或清晨加重。哮喘的发作与遗传、环境等多种因素有关,且具有可逆性。通过及时的治疗和护理,可以有效控制症状,减少发作次数。

二、营造舒适环境

家长应确保室内空气流通,定期开窗通风,每次通风时间不少于15分钟,以有效排除室内污浊空气,减少细菌、病毒等污染物的滋生。其次,为了减少尘螨等过敏原的滋生,家长应尽量减少室内的家具和装饰品,特别是毛绒玩具、地毯等容易积尘的物品。此外,家长还应注意保持室内温度和湿度的适宜。温度过低或过高、湿度过干或过湿都可能对婴儿的呼吸道造成刺激,诱发哮喘发作。因此,建议家长使用温湿度计来监

测室内环境,确保温度控制在22-26℃,湿度维持在50%-60%的舒适范围内。

三、合理饮食调养

母乳是婴儿最理想的营养来源,它含有丰富的免疫物质,有助于降低哮喘的发病率。对于已经患有哮喘的婴儿,母乳喂养同样能减轻症状,因为母乳中的营养成分有助于增强婴儿的免疫力和抵抗力。随着婴儿逐渐长大,添加辅食时,家长应确保食物的营养均衡,多给患儿吃富含维生素和矿物质的新鲜蔬菜和水果,这些食物有助于增强患儿的体质。同时,家长应避免给患儿食用过多油腻、辛辣等刺激性食物,以免刺激呼吸道,诱发哮喘发作。此外,适当补充益生菌也是有益的,它可以调节肠道菌群平衡,进一步增强免疫力,帮助减少哮喘的发作。

四、规律作息与运动

充足的睡眠是增强免疫力的关键。家长应确保患儿每晚都能获得足够的睡眠时间,以助于身体的恢复和免疫力的提升。其次,适当的运动不仅有助于增强患儿的心肺功能,还能提高身体抵抗力,减少哮喘的发作。家长可以根据患儿的年龄和身体状况,选择适合的运动方式,如游泳、散步等。在运动过程中,家长要特别留意患儿的反应,如

患儿出现喘息、咳嗽等哮喘症状时,应立即停止运动,并采取相应的护理措施。此外,家长还应避免让患儿进行过于剧烈的运动,以免诱发哮喘发作。

五、定期随访与监测

为了确保婴儿哮喘得到有效控制,家长需要定期带患儿到医院进行随访。随访不仅能让医生了解患儿病情的变化,还能根据具体情况及时调整治疗方案,使治疗更加精准有效。在随访时,医生可能会进行一系列的检查和评估,包括肺功能测试、过敏原检测等,以便更全面地了解患儿的病情。除了定期随访外,家长在日常生活中也应密切观察患儿的症状变化。一旦患儿出现喘息、咳嗽、胸闷等症状加重或持续不缓解的情况,应立即就医,以免延误治疗。同时,家长还应注意观察患儿的精神状态和食欲情况,这些也是反映患儿病情的重要指标。如果患儿出现精神不振、食欲不振等情况,也可能提示病情有变,需要及时就医。

六、心理护理与支持

婴儿哮喘的患儿在面对疾病时,可能会感到恐惧和不安,这种心理压力不仅影响患儿的情绪状态,也可能影响哮喘的治疗效果。因此,家长应给予患儿足够的关爱与支

持,让他们感受到家庭的温暖和安全。在患儿哮喘发作时,家长要保持冷静,避免过度焦虑或恐慌,以免给患儿带来额外的心理负担。此外,家长可以学习一些应对哮喘发作的应急处理方法,如正确使用吸入型速效 β_2 受体激动剂,以及在紧急情况下及时联系医生。这些知识的掌握和应用,不仅能有效缓解患儿的病情,还能增强家长对疾病的掌控感,减轻心理压力。同时,家长也应关注自身的心理状态,避免将焦虑情绪传递给患儿。如果感到压力过大,可以寻求专业心理医生的帮助,通过心理咨询或治疗来缓解压力,提高应对能力。

七、结语

婴儿哮喘的家庭护理是一项长期而细致的工作。家长需要全面了解哮喘的相关知识,为患儿营造舒适的生活环境,提供营养均衡的饮食,合理安排作息与运动时间,并定期带患儿到医院接受专业医生的随访与监测。通过科学的家庭护理和专业的医疗支持,我们可以帮助患儿更好地控制哮喘症状,提高生活质量。同时,家长也应关注患儿的心理状态,给予足够的关爱与支持,共同面对哮喘带来的挑战。

(作者单位:广西壮族自治区妇幼保健院)

高发时节,要预防幼儿园感染手足口病和疱疹性咽峡炎

□蒙燕梅

每年4-7月和9-11月是手足口病和疱疹性咽峡炎发病高峰期,幼儿一旦患上该病,家长要及时如实地上报幼儿园,同时做好预防!手足口病和疱疹性咽峡炎均属肠道病毒性传染性疾病,因传染性很强、传播快,学龄前儿童易感染,容易在幼儿园爆发流行,所以患儿要及时隔离。下面带着大家一起去看看这两个危害孩子的家伙……

一、关于手足口病

1、手足口病早期临床表现:1-10天的潜伏期,大部分家长只有当孩子的手心、脚心、口腔出现疱疹了才会意识到孩子可能患上了手足口病,其实,手足口病是有早期信号的,家长可以注意一下:1.孩子与平时不一样了,幼儿哭闹次数增多、口水增多、饮食不正常、食欲下降、拒食、易惊等;大一点的孩子出现嗜睡、呕吐、头痛、手抖、脚抖、走不稳、站不牢等情况。发热39℃以上,且持续三天不退。其典型症状是发热,手、足、口、臀等部位出现斑丘疹、疱疹,疱疹周围有炎性红晕,疱内液体较少,不疼不痒,皮疹恢复不结痂、不留疤。非典型症状是皮疹小、厚、硬、少,可见淤点、淤斑。

2、什么病原体会引起手足口病:引发手足口病的肠道病毒有20多种(型),柯萨

奇病毒A组的16、4、5、9、10型,B组的2、5型,以及肠道病毒71型均为手足口病较常见的病原体。

3、手足口病有什么特点和危害:患儿、隐性感染者均为本病传染源,隐形感染比例较大。患儿发病前数天咽部和粪便就可检出病毒,以发病后1周内传染性最强。传播途径复杂、传播速度快,主要经粪-口或呼吸道飞沫传播,经接触患者皮肤、黏膜疱疹液感染。

二、关于疱疹性咽峡炎

1、临床以发热、咽痛、肿胀、以悬雍垂、扁桃腺和软腭边缘出现散在性小疱疹和浅表溃疡,只是与手足口病出疹的部位不完全一样。疱疹性咽峡炎最需要注意的就是由于体温较高而产生的抽搐以及惊厥,还需要避免脑膜炎的发生。

2、疱疹性咽峡炎注意事项:①如果患者体温在38.5度以下,可以使用温毛巾进行全身擦拭,要着重擦拭腹股沟以及腋窝等大动脉处。②如果体温增高到38.5度以上,患者需要退热治疗,可以口服安瑞克颗粒、布洛芬颗粒或者美林颗粒。但是最好是应用肠道给药,可以使用退热栓进行治疗,效果良好。但是退热时要多喝水,患者不需要口服抗生素,因为一般是病毒感染,可以口服利巴韦林颗粒或者奥司他韦颗粒进行

治疗。治疗期间需要多喝水,多注意休息。大约一周可以痊愈。

三、医生答疑

1、手足口病可以打预防针预防么?引发手足口病的肠道病毒有20多种(型),其中重症及死亡病例以肠道病毒71型(EV71)最为常见。目前我国手足口病的疫苗主要是EV71型疫苗,可降低因EV71感染引起的手足口病发病、重症和死亡。

2、手足口得了以后还会再得么?引起手足口病的肠道病毒有多种,得过一次手足口病的孩子有可能因感染不同种肠道病毒或不同的血清型病毒而导致多次发病,所以临床上会遇到有的宝宝年年得,甚至一年的几次的也有。

3、高峰季节可吃药降低被感染风险么?有的家长或托幼机构给孩子服用板蓝根或使用开喉剑/利巴韦林喷喉增加孩子抵抗力预防手足口病,这些是不靠谱的。药物滥用不仅起不到预防手足口病的作用,反而会给孩子带来不良影响。

4、孩子得了手足口要隔离多少天?手足口病的隔离期应该是从感染后的14天结束。通常潜伏期2-7天,也就是说,从发现该病后的10天内,孩子都是传染源,要避免与其他易感人群接触。

5、如何预防?①勤洗手:家长要督促孩

子勤洗手,特别是外出玩耍回家后,应先洗手再进食。家长在接触宝宝、替宝宝换尿片、洗屁屁前后,也要注意洗手。②多通风:家里要多通风透气,在手足口病流行季节,家长要少带孩子人多密集、通风有限的场所。③勤清洁:孩子餐饮具、奶瓶使用煮沸的方式或者消毒柜进行消毒;玩具及地面、家具等表面要每周清洁,可以使用84消毒液进行消毒,衣物被褥常换洗晾晒。④吃熟食:教育孩子不要吃生冷及来源不明、不安全的食物,避免病从口入。⑤勤锻炼:运动会增强体质,能有效抗病。⑥做好儿童监护:儿童出现发热、出疹等症状应及时到正规医院就诊,根据医生建议住院或居家隔离治疗。其实手足口病不可怕,可怕的是它的并发症。但总的来说手足口病还是“可防、可治、可控”的,最重要的就是“洗净手、喝开水、吃熟食、勤通风、晒衣被、接种疫苗”。⑦家庭预防:家庭预防手足口病重在勤洗手、加强居室内空气流通;经常彻底清洗儿童的玩具或其他用品,勤晒衣被;尽量少让孩子到人群拥挤的公共场所;如有不适,及早到正规医院就诊。由于肠道病毒种类较多,若小孩曾患过手足口病也不能掉以轻心,有可能在一段时间内再次感染另一种肠道病毒,再次发病。

(作者单位:广西来宾市人民医院)

儿童上呼吸道感染性疾病的护理方法

□马姜艳

儿童上呼吸道感染性疾病是儿科常见的疾病之一,包括感冒、喉炎、扁桃体炎等。这些疾病不仅影响儿童的身体健康,还可能致学习和生活质量的下降。本文将为大家介绍儿童上呼吸道感染性疾病的护理要点,旨在帮助大家更好地照顾患儿,促进患儿早日康复。

一、了解上呼吸道感染性疾病的基础知识

上呼吸道感染性疾病主要由病毒引起,也可由细菌引起。患儿通常表现为发热、咳嗽、流涕、喉咙疼痛等症状。了解这些基础知识有助于家长和医护人员更好地判断病情,并采取针对性的护理措施。

二、保持室内空气流通

室内空气的新鲜度直接影响儿童的呼吸健康。家长应养成定期开窗通风的习惯,尤其是在天气晴好、空气质量良好的时候,通过自然通风可以有效更新室内空气,减少病菌滋生。此外,家长还应注意避免室内污染物的积聚。烟雾、灰尘等不仅会影响室内空气质量,还可能刺激儿童的呼吸道,加重上呼吸道感染的症状。因此,家长应禁止在室内吸烟,定期清洁家具和地面,减少灰

尘的积累。同时,合理使用空气净化器也有助于提升室内空气质量,为患儿创造一个更加舒适、健康的康复环境。

三、合理饮食与营养补充

家长在安排患儿饮食时,应以清淡、易消化、营养丰富的食物为主,如粥、面条、蔬菜、水果等,这些食物既能满足患儿的营养需求,又不会给胃肠道带来过重的负担。此外,保持身体的水分平衡也是非常重要的。家长应鼓励患儿多喝水,以稀释痰液,促进痰液的排出,同时也有助于降低体温,缓解发热症状。值得注意的是,对于食欲不振的患儿,家长可以适当补充一些维生素和矿物质,以增强免疫力。例如,维生素C有助于增强免疫力,促进身体恢复;锌元素对于维护呼吸道健康也具有重要意义。然而,在补充营养时,家长应注意遵循医生的建议,避免过量摄入,以免对身体造成不必要的负担。

四、发热护理

家长应密切监测患儿的体温变化,一旦发现体温过高,应及时采取物理降温措施,如温水擦浴、贴退热贴等,以缓解患儿的不适。同时,要注意避免给患儿穿过多衣物,保持室内空气流通,以促进散热。若患

儿出现高热持续不退、精神萎靡不振等严重情况,应立即就医,以免延误病情。正确的发热护理不仅有助于减轻患儿的痛苦,还能为疾病的康复创造有利条件。

五、呼吸道护理

呼吸道护理对于缓解上呼吸道感染性疾病的症状具有重要意义。家长应帮助患儿保持呼吸道通畅,及时清理鼻腔分泌物。对于咳嗽的患儿,可以适当给予止咳药物,但需注意药物的剂量和使用方法。同时,鼓励患儿多进行深呼吸和咳嗽练习,以促进痰液的排出。

六、休息与活动

充足的休息对于患儿的恢复至关重要。家长应确保患儿有足够的睡眠时间,避免过度劳累。在病情允许的情况下,可以适当安排一些室内活动,如阅读、绘画等,以丰富患儿的生活,同时也有助于提高患儿的情绪。

七、心理关怀与安慰

上呼吸道感染性疾病可能给患儿带来不适和痛苦,家长应给予患儿充分的心理关怀和安慰。与患儿保持沟通,了解他们的需求和感受,鼓励他们积极面对疾病。同

时,家长自身的情绪也会影响患儿,因此家长应保持冷静和乐观的态度,为患儿树立一个好榜样。

八、预防与健康教育

预防上呼吸道感染性疾病的发生同样重要。家长应教育患儿养成良好的卫生习惯,如勤洗手、不随地吐痰等。此外,定期接种疫苗也是预防上呼吸道感染性疾病的有效手段。同时,加强健康教育,提高家长和患儿的疾病防范意识,有助于降低疾病的发生率。

儿童上呼吸道感染性疾病的护理是一个综合性的过程,需要家长和医护人员的共同努力。通过了解疾病的基础知识,保持室内空气流通,合理安排饮食与营养补充,妥善处理发热和呼吸道症状,保证充足的休息与活动,以及提供良好的关怀与安慰,我们可以为患儿创造一个良好的康复环境。同时,加强预防与健康教育,提高患儿和家长的疾病防范意识,也是降低上呼吸道感染性疾病发生率的有效途径。希望本文能为大家家长和医护人员提供有益的参考,共同为儿童的健康成长保驾护航。

(作者单位:河北省昌黎县妇幼保健院)