

# 小儿呼吸道感染的症状、预防及治疗方法

□ 段风焕

小儿呼吸道感染是儿童最常见的疾病之一,无论是上呼吸道感染还是下呼吸道感染,都可能让孩子饱受咳嗽之苦。作为家长,了解并掌握一些有效的预防和治疗方法,就像是掌握了秘密武器,能帮助孩子远离咳嗽,健康成长。

首先,让我们了解一下小儿呼吸道感染的主要症状。上呼吸道感染的主要症状包括咳嗽、流鼻涕、打喷嚏、喉咙痛、发热等,而下呼吸道感染则可能伴有咳嗽、咳痰、气促、呼吸困难的发热等症状。这些症状可能会让孩子感到不适,甚至影响他们的日常生活和学习。面对小儿呼吸道感染,我们应该如何应对呢?

## 一、预防胜于治疗

### 1. 避免诱因:

尽量避免孩子受凉、淋雨、过度疲劳等,这些都是引发呼吸道感染的常见诱因。同时,避免孩子与感冒患者接触,避免用脏手接触口、眼、鼻等部位,以减少感染的机会。

### 2. 注意防护:

在呼吸道感染流行期间,让孩子戴口罩,避免在人多的公共场所出入。加强室内通风,避免有害粉尘、烟雾和有害气体吸入。此外,要教育孩子养成打喷嚏和咳嗽时用肘部遮挡或戴口罩的好习惯,以防止病毒传播。

### 3. 均衡饮食:

让孩子多吃高蛋白、高热量、高维生素、低脂、易消化的食物,避免食物过咸、油炸和易产气的食物,提高孩子的免疫力,有助于预防呼吸道感染。

防呼吸道感染。

### 4. 增强体质:

鼓励孩子进行适度有规律的户外运动,增强体质,提高免疫力。这是预防呼吸道感染的重要手段。

## 二、及时治疗

### 1. 病毒感染:

对于病毒感染引发的呼吸道感染,一般采用对症治疗。如退烧、止咳、缓解鼻塞等。同时,保持室内空气流通,多喝水,补充维生素C等,有助于提高免疫力,缓解症状。

### 2. 细菌感染:

对于细菌感染引发的呼吸道感染,需要根据病原菌选用相应的抗生素进行治疗。在

使用抗生素时,遵医嘱,切勿滥用。

### 3. 辅助治疗:

除了药物治疗外,还可以尝试一些辅助治疗方法,如小儿推拿、清肺经等。这些方法通过刺激穴位、调节气血等,有助于缓解咳嗽等症状。

总之,小儿呼吸道感染虽然常见,但只要我们掌握了正确的预防和治疗方法,就能让孩子远离咳嗽,健康成长。作为家长,我们要时刻关注孩子的身体状况,及时发现并治疗呼吸道感染,同时加强预防措施,提高孩子的免疫力,让他们远离疾病的困扰。希望这篇文章能帮助家长们更好地了解小儿呼吸道感染的秘密武器,让孩子远离咳嗽,茁壮成长。

(作者单位:山东省泰安市东平县人民医院)

# 伤口造口失禁患者的心理调适与支持

□ 顾家琪

伤口造口失禁是一种常见的生理问题,对于患者的生活质量和心理健康产生了一定的影响。对于伤口造口失禁者,除了必要的医疗护理外,心理调适与支持也是非常重要的。本文将从多个方面阐述伤口造口失禁者心理调适与支持的重要性、方法以及注意事项。

## 一、心理调适与支持的重要性

伤口造口失禁会给患者带来身体和心理上的双重压力。患者可能会感到自卑、焦虑、沮丧、抑郁等不良情绪,影响生活质量和工作能力。因此,心理调适与支持对于伤口造口失禁者至关重要。通过有效的心理调适,患者可以逐渐适应身体变化,减轻负面情绪,提高生活质量。

## 二、心理调适的方法

1. 接受现实:患者需要认识到伤口造口失禁是一种客观事实,无法改变,需要逐渐适应并接受这个事实。

2. 寻求专业帮助:如有必要,患者可以寻求心理医生或社会工作者的帮助,进行心理咨询和治疗。

3. 保持积极心态:患者需要保持乐观、积极的心态,相信自己能够克服困难,恢复正常生活。

4. 与他人交流:患者可以与有相似经历的人交流,分享经验,获得支持和鼓励。

5. 培养兴趣爱好:通过培养兴趣爱好,患者可以转移注意力,减轻负面情绪。

## 三、支持体系

家庭、朋友和社区的支持对于伤口造口失禁者来说非常重要。家庭成员应该给予患者关爱和照顾,帮助患者适应身体变化。朋友和社区可以提供精神支持和帮助,组织社交活动,让患者与其他人交流。此外,专业的组织机构如伤口失禁护理小组、失禁问题协会等可以为患者提供更加全面和专业的支持。

## 四、注意事项

1. 尊重隐私:伤口造口失禁者需要尊重自己的隐私,避免在公共场合暴露伤口。

2. 保持卫生:患者需要保持伤口部位的清洁和干燥,选择合适的敷料和护理产品。

3. 避免过度清洗:过度清洗可能会破坏皮肤屏障,导致伤口感染。

4. 积极应对负面情绪:伤口造口失禁带来的负面情绪是正常的生理反应,患者需要学会调整心态,寻求支持和帮助。

5. 定期就医:患者需要定期就医,向医生反馈身体状况和情绪变化,以便及时调整治疗方案。

总之,伤口造口失禁者心理调适与支持对于患者的康复和生活质量至关重要。通过接受现实、寻求专业帮助、保持积极心态、与他人交流、培养兴趣爱好等方式,患者可以逐渐适应身体变化,减轻负面情绪,提高生活质量。家庭、朋友、社区和专业组织可以提供全方位的支持体系,帮助患者克服困难,恢复正常生活。

(作者单位:秦皇岛市第一医院)

# 针灸的原理、适应症与注意事项

□ 葛信艳

针灸是一种古老而有效的中医治疗手段,通过刺激人体特定的穴位,激发人体自身的免疫调节能力,从而达到治疗疾病的目的。针灸不仅可以治疗许多常见疾病,还能对一些疑难杂症起到独特的效果。本文将介绍针灸的原理、作用机制、适应症和注意事项,让大家更深入地了解针灸的神奇疗效。

## 一、针灸的原理

针灸疗法是以中医理论为基础,通过针刺或艾灸人体穴位来达到治疗疾病的目的。针灸的作用机制主要基于中医的经络学说,认为人体内存在着一条条经脉,连接着身体各部位,通过刺激穴位可以激发经气,达到调节脏腑功能、改善气血运行的目的。

## 二、针灸的作用机制

针灸的作用机制主要包括以下几个方面:

1. 调整阴阳:通过针灸调节人体气血的运行,使机体阴阳平衡,从而达到治疗疾病的目的。

2. 疏通经络:针灸可以疏通人体经络,促进气血运行,缓解疼痛、肿胀等症状。

3. 调和气血:针灸可以调节气血的运行,使气血畅通,促进新陈代谢,从而达到治疗疾病的效果。

4. 调节神经:针灸可以刺激神经,调节神经功能,缓解疼痛、麻木等症状。

## 三、针灸的适应症

针灸可以治疗多种疾病,包括但不限于:

感冒、咳嗽、哮喘、失眠、头痛、痛经、胃痛、腹泻、高血压、糖尿病、关节炎等。对于一些疑难杂症,如颈椎病、腰椎间盘突出、面瘫、癫痫等,针灸治疗效果尤为显著。

## 四、注意事项

在进行针灸治疗时,需要注意以下事项:

1. 针灸前需要清洁消毒针具,防止感染。

2. 需要在医生的指导下进行针灸治疗,避免因不了解病情而耽误治疗。

3. 需要注意针刺的深度和强度,避免损伤内脏和神经。

4. 针灸后需要避免剧烈运动和过度劳累,以免影响治疗效果。

5. 孕妇和小孩等特殊人群需要谨慎使用针灸治疗。

针灸作为一种古老而有效的中医治疗手段,具有调整阴阳、疏通经络、调和气血、调节神经等多重作用。无论是常见疾病还是疑难杂症,针灸都能发挥出显著的治疗效果。同时,针灸治疗无副作用、无创伤、安全性高,深受广大患者和医生的青睐。

总之,了解和掌握针灸的原理和作用机制,对于更好地利用这一传统医学手段具有重要意义。同时,我们也要认识到针灸并非万能,对于一些严重疾病,还需要结合其他治疗方法综合施治。希望通过本文的介绍,大家能对针灸有更全面和深入的了解,更好地利用这一神奇的中医治疗手段。

(作者单位:新郑市龙湖镇祥和路社区卫生服务中心)

# 产科超声检查的作用、项目及注意事项

□ 董琼

随着现代医疗技术的不断进步,超声检查已成为孕期筛查的重要手段。产科超声检查不仅有助于早期发现胎儿是否存在异常,还能帮助准妈妈们更好地了解胎儿的生长发育情况。本文将带您了解产科超声的相关知识,让您在孕期更加安心。

## 一、什么是产科超声检查?

产科超声检查是一种利用超声波技术对孕妇和胎儿进行医学影像检查的方法。通过超声检查,医生可以观察胎儿的形态、结构、运动和呼吸等生理活动,从而对胎儿的健康状况做出评估。产科超声检查通常在孕期进行多次,以便及时发现和解决潜在的健康问题。

## 二、产科超声检查的作用

### 1. 早期筛查:通过产科超声检查,准妈妈

们可以在孕早期(怀孕前三个月)发现胎儿是否存在畸形、异常发育等情况,以便及时采取措施。

2. 孕期监测:随着孕期的进展,产科超声检查可以帮助医生监测胎儿的生长发育情况,评估胎盘、羊水等妊娠指标,确保母婴健康。

3. 胎儿生理评估:产科超声检查可以观察胎儿的呼吸、消化、神经等系统的生理活动,为医生提供胎儿健康状况的评估依据。

## 三、产科超声检查的注意事项

1. 无需空腹:进行产科超声检查时,准妈妈无需空腹,但需适量饮食,以保证胎儿在检查过程中保持活跃。

2. 无需憋尿:与妇科超声检查不同,产科超声检查通常无需憋尿。准妈妈们可以轻松地进行检查。

3. 配合医生:在进行产科超声检查时,准妈妈们需积极配合医生的指示,以便获得准确的检查结果。

## 四、常见的产科超声检查项目

1. 孕早期(怀孕前三个月)的筛查项目包括:NT(颈后透明带)厚度筛查、胎心搏动检测、孕周评估等。

2. 孕中期的畸形筛查项目包括:胎儿面部、神经系统、消化系统、泌尿系统、心脏血管系统等的筛查。

3. 孕晚期的评估项目包括:胎儿生长发

育评估、胎盘成熟度、羊水指数等。

## 五、如何选择合适的医院进行产科超声检查?

准妈妈们选择进行产科超声检查的医院时,应选择具有专业超声设备和经验丰富超声医生的医疗机构。同时,应考虑医院的地理位置、服务质量和费用等因素。在孕期,准妈妈们应定期前往医院进行产科超声检查,以确保母婴健康。

总之,产科超声检查是孕期筛查和监测的重要手段,有助于准妈妈们更好地了解胎儿的生长发育情况。通过了解相关知识,准妈妈们可以更加安心地度过孕期。祝愿每位准妈妈都能孕育一个健康快乐的宝宝!

(作者单位:郑州市第一人民医院)