

# 小儿低血糖的急救处理方法与注意事项

□ 樊红霞

小儿低血糖是一种常见的儿科疾病,常常发生在年龄较小的孩子身上。它通常是由于身体无法产生足够的能量或血糖来满足身体的需求,导致身体出现一系列症状。了解小儿低血糖的急救处理与注意事项,对于家长来说非常重要,可以帮助家长更好地应对这种情况。

## 一、小儿低血糖的症状

小儿低血糖的症状包括饥饿感、颤抖、头晕、冒汗、心悸等。这些症状通常在低血糖发作时出现,如果孩子出现这些症状,家长应立即带孩子去医院就医。

## 二、小儿低血糖的急救处理

### 1.立即补充糖分:

如果孩子出现低血糖症状,家长应立即给孩子吃一些含糖的食物,如糖果、巧克力

等,以快速升高血糖水平。如果家中没有糖果或巧克力,可让孩子喝一些葡萄糖水或吃一些饼干等食物。

### 2.保持呼吸道畅通:

在给孩子补充糖分时,家长应确保孩子的呼吸道畅通,避免呛咳或窒息。如果孩子意识模糊或惊厥,应将孩子放置于平卧位,头部偏向一侧,避免误吸。

### 3.紧急就医:

如果孩子低血糖症状持续不缓解或反复发作,应及时就医。

## 三、小儿低血糖的注意事项

### 1.合理饮食:

家长应合理安排孩子的饮食,保证营养均衡。早餐是非常重要的,应给孩子提供易

于消化吸收的糖类食品,以确保孩子身体所需能量得到满足。在餐间不要让孩子吃零食或随便吃东西,以免造成血糖波动。

### 2.规律作息:

家长应帮助孩子养成良好的作息习惯,保证充足的睡眠时间。良好的睡眠有助于孩子身体恢复能量,预防低血糖的发生。

### 3.适量运动:

适当的运动可以帮助孩子消耗多余的能量,提高身体素质。但是要注意避免过量运动导致的低血糖发生。家长可以和孩子一起制定合理的运动计划,并在运动前后的适当时间给孩子补充糖分。

### 4.定期体检:

家长应定期带孩子去医院检查血糖水平,

了解孩子是否存在其他可能导致低血糖的疾病,如糖尿病等。如有异常情况,应及时就医。

### 5.避免空腹剧烈运动:

在日常生活中,家长应避免让孩子在空腹时进行剧烈运动,以免造成低血糖的发生。

### 6.紧急处理措施:

如孩子出现低血糖症状,家长应保持冷静并采取适当的急救措施。同时应密切关注孩子的生命体征,如有异常情况应及时就医。

总之,小儿低血糖是一种常见的儿科疾病,家长应了解其症状和急救处理方法,并注意合理安排孩子的饮食和养成良好的生活习惯。如遇到紧急情况,应及时就医并采取适当的急救措施。

(作者单位:沧州市妇幼保健院)

# 自测老年痴呆病的方法及预防措施

□ 赵蓉

老年痴呆病是一种神经系统退行性疾病,会导致记忆力、认知能力和行为障碍。及早发现和预防老年痴呆病对于提高患者的生活质量具有重要意义。本文将介绍自测老年痴呆病的方法,帮助您及早发现异常,采取相应的预防措施。

## 一、自测老年痴呆病的方法

1.记忆力测试:回忆近期发生的事情或地点,是否出现记忆力减退的情况。可尝试记录日常生活中的琐事,如购物清单、电话号码等,观察是否容易遗忘或记错。

2.语言能力测试:与他人交流时是否出现词不达意、表述不清的情况。观察是否能理解他人的言语,是否有无法理解简单的指令

或指示的情况。

3.判断力测试:观察是否有判断力下降的表现,如是否容易受他人影响而做出错误的决策。

4.注意力测试:观察是否有注意力不集中、易分心的情况,如是否容易受到外界干扰而无法专注于某项任务。

5.行为异常:观察是否有异常行为,如重复动作、无目的的徘徊、情绪波动大等。

6.时间观念测试:观察是否出现时间观念紊乱的情况,如忘记重要的约会或重要事件。

## 二、预防老年痴呆病的方法

1.保持健康的生活方式:合理饮食、适量运动、保持充足的睡眠和良好的心态等都

有助于预防老年痴呆病的发生。

2.社交活动:积极参与社交活动,与他人交流,有助于保持大脑的活跃性和灵活性。

3.学习能力:持续学习新知识和技能有助于保持大脑的活力和功能,减少老年痴呆病的风险。

4.健康的生活习惯:避免吸烟、饮酒过量等不良生活习惯,有助于预防老年痴呆病的发生。

5.定期体检:定期进行体检,关注神经系统健康,及早发现异常情况,以便及时采取相应的治疗和预防措施。

## 三、老年痴呆病的危害和应对措施

老年痴呆病会对患者的日常生活造成严

重影响,导致生活质量下降。患者可能出现记忆力减退、语言障碍、判断力下降、行为异常等症状,严重影响患者的社交、学习和生活能力。及早发现和预防老年痴呆病对于提高患者的生活质量具有重要意义。

综上所述,自测老年痴呆病对于及早发现异常情况具有重要意义。通过保持健康的生活方式、积极参与社交活动、持续学习新知识和技能等预防措施,可以降低老年痴呆病的发生风险。最后,请记住,良好的心态和生活习惯是保持身心健康的基础。让我们一起努力,为老年人创造一个更好的生活环境,减少老年痴呆病的发生风险,提高他们的生活质量。

(作者单位:石家庄市中医院)

# 真假宫缩的区别和应对方法

□ 尹绍娟

真假宫缩是孕妇在孕期常见的一种症状,孕妇常常会感到肚子紧绷、疼痛或者腰部酸痛,有些人会误以为这是临产前的征兆,但实际上,这可能是假宫缩的表现。为了避免混淆和不必要的恐慌,我们需要了解真假宫缩的区别和应对方法。下面我们来详细了解下真假宫缩的知识。

## 一、真假宫缩的区别

真假宫缩的主要区别在于宫缩的频率、强度和持续时间。真宫缩是有规律的,伴随着疼痛和宫颈口的扩张,是临产前的标志。而假宫缩则是不规则、强度不大、持续时间短,通常不会导致宫颈口的扩张。常见的真假宫缩的区别如下:

### 1.频率:

真宫缩是逐渐增强,伴随着子宫的周期

性收缩,逐渐变得有规律。假宫缩则可能出现不规则的间隔时间,时强时弱。

### 2.强度:

真宫缩通常会伴随不同程度的疼痛,但强度会逐渐增强,最终导致宫颈口的扩张。假宫缩则可能只是在腹部紧绷感和轻微的酸痛。

### 3.持续时间:

真宫缩一般持续时间较长,逐渐增加宫颈的扩张程度;而假宫缩通常不会持续很长时间,可能是偶尔发生或短时间紧绷感。

### 4.伴随症状:

真宫缩通常伴随着宫颈口的扩张和胎儿下降的感觉,而假宫缩则可能不会。

### 5.孕妇状态:

假宫缩通常是孕妇劳累、过度运动等

生理反应所致。如果孕妇没有伴随见红、腹部下坠感等症状,通常无需过于紧张和焦虑。

## 二、应对真假宫缩的方法

针对真假宫缩的不同特征,我们也有一些应对方法:

### 1.充分休息:

在孕晚期,孕妇要保持足够的睡眠,避免过度劳累。适当的休息有助于缓解身体疲劳,减少假宫缩的发生频率。

### 2.避免剧烈运动:

孕妇在孕期应避免剧烈运动和高强度活动,以免增加不适感。但适当的散步、瑜伽等轻度运动有助于身体健康。

### 3.放松心情:

孕妇保持心情愉快、情绪稳定,有助于减

少假宫缩的发生。可以尝试听音乐、阅读、与他人交流等方式来放松心情。

### 4.观察身体状况:

孕妇定期进行产检,关注自身健康状况。如有异常情况,及时就医咨询专业医生的建议。

## 三、结语

真假宫缩是孕期常见的症状,孕妇无需过度恐慌。了解真假宫缩的区别和应对方法,有助于孕妇轻松应对这一现象。在孕晚期,孕妇要保持充足的睡眠和良好的心态,合理安排作息时间,避免剧烈运动和高强度活动。如有异常情况,及时就医咨询专业医生的建议。总之,了解真假宫缩的相关知识,有助于孕妇和家人更好地关注自身健康状况,共同迎接宝宝的到来。

(作者单位:宜宾市第一人民医院)

# 孕期羊水过少的应对方法

□ 张元庆

孕期羊水过少是一种常见的孕期并发症,对孕妇和胎儿都会产生一定的影响。本文将介绍孕期羊水过少的处理方法,包括一般处理、药物治疗和手术治疗等,帮助孕妇和家人了解和处理孕期羊水过少的问题。

## 一、了解孕期羊水过少

羊水是胎儿在母体内生长发育所需的重要物质,羊水的量和质对胎儿的生长发育和母体的安全都有重要影响。孕期羊水过少是指妊娠晚期羊水量少于300ml的说法,属于妊娠晚期并发症之一。

## 二、孕期羊水过少的原因

1.胎儿发育异常:如胎儿泌尿系统发育不良,导致尿液生成不足,进而引起羊水过少。

2.胎盘老化:胎盘无法提供胎儿足够的

营养物质和氧气,导致胎儿在母体内缺氧,进而引发羊水过少。

3.胎儿吞咽功能异常:胎儿的吞咽功能异常,无法正常吞咽羊水,导致羊水循环受阻,羊水减少。

4.孕妇饮水不足:孕妇饮水不足也是引起羊水过少的原因之一,孕妇应多喝水来保证充足的水分摄入。

## 三、孕期羊水过少的应对方法

1.观察身体状况:孕妇应定期进行产检,关注羊水指数和胎儿发育情况。如发现异常,及时就医。

2.调整饮食:孕妇应多喝水,保证充足的水分摄入。同时,多吃一些富含水分的食物,如水果、蔬菜等,以促进羊水量增加。

3.药物治疗:在医生的指导下,孕妇可使用一些药物来促进胎盘发育和胎儿吞咽功能。

4.实施羊膜腔输液:对于严重的羊水过少孕妇,医生可能会考虑实施羊膜腔输液。这是一种通过将营养物质注入羊膜腔,以增加羊水量,保障胎儿安全的方法。

5.胎儿镜处理:对于一些因胎儿吞咽功能异常引起的羊水过少情况,医生可能会考虑通过胎儿镜将胎儿的食管或气管刺破,使胎儿能够正常吞咽羊水。

## 四、孕期羊水过少的预防方法

除了及时就医并遵从医生建议外,孕妇还可以采取以下方法预防孕期羊水过少:

1.定期产检:孕妇应定期进行产检,以便

及时发现并处理孕期问题。

2.合理饮食:孕妇应保证营养均衡,多吃富含水分的食物,避免过度饮食或摄入过多的高盐、高糖食品。

3.适当运动:孕妇应适当进行运动,以促进血液循环和水分代谢,有助于预防孕期羊水过少的发生。

4.保持良好心态:孕妇应保持心情愉快、情绪稳定,避免过度紧张、焦虑等不良情绪影响母婴健康。

总之,孕期羊水过少是一种常见的孕期并发症,孕妇应了解相关知识,积极应对并预防其发生。在医生的指导下采取相应的措施,以保证母婴安全。

(作者单位:宜宾市第一人民医院)