

小儿肺炎的症状、预防及治疗方法

□ 陈 萍

小儿肺炎,一种常见的儿童呼吸系统疾病,对于家长来说,了解其症状、病因和预防措施,无疑是保护孩子健康的重要一环。

一、小儿肺炎的主要症状

小儿肺炎的主要症状包括发热、咳嗽、气促等。其中,咳嗽可能是最明显的症状,而且可能会持续较长时间。此外,当医生听诊孩子的肺部时,可能会听到固定的湿啰音,这是肺炎的一个典型体征。值得注意的是,新生儿、小婴儿或重度营养不良的患儿,可能体温不升高,甚至是低于正常值,这种情况下的咳嗽和呼吸困难可能更为严重。

二、小儿肺炎的病因

小儿肺炎的病因多种多样,包括细菌

感染、病毒感染、支原体感染、衣原体感染等。其中,细菌感染是最常见的病因,常见的细菌有肺炎链球菌、金黄色葡萄球菌、肺炎杆菌等。

三、小儿肺炎的预防

预防小儿肺炎,我们需要从日常生活入手,做到以下几点:

- 注意卫生:**保持室内空气流通,定期开窗通风,并使用消毒液或含氯的消毒剂进行室内消毒。
- 增强体质:**鼓励孩子多参加体育锻炼,如慢跑、打篮球等,以增强自身的体质和免疫力。
- 注意饮食:**保证孩子饮食均衡,适当摄入营养物质丰富的食物,如鸡蛋、牛奶、瘦

肉等。

4. **避免交叉感染:**避免带孩子去人多密集的地方,外出时佩戴口罩,以减少接触细菌和病毒的机会。

5. **接种疫苗:**根据医生的建议,及时为孩子接种疫苗。

四、小儿肺炎的治疗

对于已经患上小儿肺炎的孩子,我们需要根据病情制定合适的治疗方案。一般来说,治疗小儿肺炎需要综合考虑病因、病情严重程度和患儿年龄等因素。

- 确认诊断:**通过病史、临床症状、体格检查和影像学检查等综合判断,确定患者是否患有小儿肺炎。
- 抗生素治疗:**对于细菌感染引起的小

儿肺炎,应选择敏感的抗生素进行治疗。如头孢、青霉素和阿奇霉素等。若病情严重,可能需要静脉给药。

3. **辅助治疗:**根据病情,通过输液保持水电解质平衡,定期观察体温、呼吸、心率等生命体征的变化,及时评估疗效。如有需要,可以加用糖皮质激素、支气管扩张剂等药物。

4. **氧疗:**对于缺氧严重的患儿,可以给予吸氧治疗。

总的来说,小儿肺炎虽然是一种常见的疾病,但只要我们了解其症状、病因和预防措施,就可以有效地保护孩子的健康。希望这篇文章能为大家提供一些有用的信息,让我们一起努力,让孩子们远离咳嗽,健康成长!

(作者单位:东平县人民医院)

白内障手术前后的护理要点

□ 白 洁

白内障手术是一种常见的眼科手术,手术前后的护理对于患者的康复至关重要。以下是白内障手术前后的护理要点:

一、术前护理

1. **心理护理:**患者需要进行必要的心理准备,了解手术的过程和必要性,减轻对手术的恐惧和焦虑。医护人员应与患者进行沟通,了解其心理状态,给予必要的支持和安慰。

2. **眼部准备:**患者需要进行眼部清洁和消毒,以保持眼部清洁,避免感染。

3. **术前用药:**根据医生的建议,患者需要在手术前使用抗生素眼药水等药品,以预防感染。此外,患者应避免自行使用其他药物,以免影响手术效果。

二、术后护理

1. **休息与睡眠:**手术后,患者需要充足的休息时间,以促进伤口的愈合和视力的恢复。患者应避免过度劳累,保证充足的睡眠时间。

2. **饮食:**饮食宜清淡,多吃富含维生素A、C、E等的食物,如动物肝脏、胡萝卜、水果等,以促进伤口的愈合和视力的恢复。避免食用刺激性食物和饮品,以免影响伤口愈合。

3. **观察眼部情况:**手术后,需要密切观察患者的眼部情况,如是否有疼痛、视力变化、眼分泌物增多等异常情况。

4. **按规定用药:**根据医生的建议,按时使用眼药水等药品,以促进伤口的愈合和预防

感染。如有疑问,及时咨询医生。

5. **避免剧烈运动:**手术后,应避免剧烈运动,以免对眼部造成不必要的损伤。患者应遵循医生的建议,避免从事重体力劳动或剧烈运动。

6. **定期复查:**手术后,患者需要定期进行复查,以便医生了解患者的恢复情况,及时调整治疗方案。

三、其他注意事项

1. **保持眼部清洁:**手术后,应避免污水进入眼部,以免引起感染。患者可以使用眼罩或用眼罩遮盖眼睛,以保护眼部不受外界刺激。

2. **遵循医嘱:**患者应严格遵循医生的建议,按时按量服用药物和进行必要的检查。

如有疑问或顾虑,及时咨询医生或医护人员。

3. **注意用眼卫生:**手术后一段时间内,应避免长时间用眼,如看电视、手机等。如有必要,可采取适当的休息措施,以减轻眼部疲劳。

总之,白内障手术前后的护理对于患者的康复至关重要。在手术前,需要进行必要的心理准备和眼部准备,并按照医生的建议使用药品。在手术后,需要密切观察眼部情况,遵循医生的建议进行用药和休息,并定期进行复查。同时,保持眼部清洁和避免过度用眼也是重要的护理要点。通过这些措施,我们可以帮助患者更好地康复,提高生活质量。

(作者单位:黄骅市人民医院)

妊娠期心脏负荷变化与应对策略

□ 赵 霞

在人类生命的奇迹中,妊娠期堪称是一个神奇而又复杂的过程。在怀孕期间,女性的身体会经历各种变化,其中包括心脏负荷的显著增加。这种心脏负荷的变化不仅影响着孕妇自身的健康,也直接关系到胎儿的生长发育。那么,面对妊娠期心脏负荷的挑战,我们应该如何有效地应对呢?

一、妊娠期心脏负荷变化

在妊娠期间,心脏负荷会发生变化,主要是由于孕妇体内激素水平的变化和胎儿的生长发育。这些变化会对心脏的泵血功能产生一定的影响,尤其是在妊娠后期,心脏负荷会明显增加。具体变化包括:

1. **心率加快:**孕妇的心率会比正常成年人快,以适应

妊娠期间身体所需的额外血流量。

2. **心输出量增加:**

随着胎儿的生长,孕妇所需的血流量也会增加,此时心脏需要加快泵血速度以满足身体需求,导致心输出量增加。

3. **心脏负担加重:**

在妊娠后期,由于子宫增大和胎盘发育,心脏需要承担更大的负担。这种情况下,心脏的负担会逐渐加重,尤其是在分娩前后。

二、应对策略

面对妊娠期心脏负荷变化,孕妇和家属需要采取相应的应对策略,以保障孕妇和胎儿的健康。以下是一些应对策略:

1. **定期检查:**

孕妇应定期进行产前检查,监测心脏功

能和胎儿的生长发育情况。如有异常情况,应及时就医。

2. **合理饮食:**

孕妇应保持健康的饮食习惯,控制盐分和脂肪的摄入,避免过度肥胖,以免增加心脏负担。

3. **适量运动:**

孕妇应根据自身情况,适量进行有氧运动,如散步、瑜伽等,以增强心肺功能,促进血液循环。但应注意避免剧烈运动和过度劳累。

4. **控制情绪:**

孕妇应保持良好情绪状态,避免过度紧张和焦虑,以免影响心脏功能。

5. **紧急处理:**

如孕妇出现心悸、胸闷、气短等心脏不适

症状,应及时就医,并遵循医生的建议进行相应的处理。

三、特殊情况处理

在妊娠期间,如孕妇出现特殊情况如心力衰竭等,应及时就医并遵循医生的建议进行相应的处理。此外,孕妇在妊娠期间应避免使用对心脏有害的药物,如抗生素、抗凝剂等,以免对胎儿造成不良影响。在分娩过程中,孕妇应根据医生建议选择合适的分娩方式,以减轻心脏负担。

总之,妊娠期心脏负荷变化是正常生理现象,但孕妇和家属应给予足够的重视,采取相应的应对策略,并遵循医生的建议进行相应的处理。只有在共同努力下,才能保障母婴健康。

(作者单位:潍坊市中医院)

宫颈癌患者的自我护理与保健措施

□ 唐立寅

宫颈癌患者的自我护理与保健对于疾病的治疗和康复非常重要。通过正确的自我护理方法,患者可以更好地应对疾病带来的挑战,提高生活质量,并加速康复过程。以下是一份关于宫颈癌患者自我护理与保健的科普文章:

1. 保持积极的心态:

宫颈癌是一种严重的疾病,但患者需要保持积极的心态,相信自己能够战胜疾病。保持乐观、开朗的情绪,与家人和朋友交流,寻求支持和理解,都是非常重要的。

2. 定期接受检查和治疗:

宫颈癌患者需要定期接受医生安排的各项检查和治疗。按照医生的建议进行治疗方案,按时服药,不得擅自更改剂量或停止治疗。在

治疗过程中,如有不适,应及时向医生咨询。

3. 合理饮食:

宫颈癌患者需要合理饮食,摄入足够的营养物质,以增强身体抵抗力。建议食用高蛋白、高维生素、低脂肪的食物,如瘦肉、蛋类、蔬菜、水果等。避免食用辛辣、刺激性和过度油腻的食物。

4. 注意个人卫生:

宫颈癌患者要注意个人卫生,特别是外阴部的清洁。使用温水清洗外阴部,穿着棉质、透气的内衣,保持干燥和舒适。避免使用刺激性的洗液或护理产品。

5. 避免过度劳累:

宫颈癌患者应避免过度劳累,保证充足

的睡眠时间,适当进行休息。过度劳累可能会影响身体免疫力和康复速度。

6. 坚持适当的锻炼:

适当的锻炼有助于增强身体免疫力和提高心肺功能。宫颈癌患者可以选择适合自己的运动方式,如散步、瑜伽、太极等,但要避免剧烈运动。

7. 定期进行宫颈癌筛查:

宫颈癌是一种可预防和可治愈的疾病,定期进行宫颈癌筛查非常重要。建议女性每年进行一次宫颈细胞学检查或HPV检测,及早发现和治病变。

8. 预防感染:

宫颈癌患者应预防感染,避免不洁性生

活和多个性伴侣。同时,注意避孕方式,减少对宫颈的损伤和感染机会。

9. 密切关注身体变化:

宫颈癌患者应密切关注身体变化,如出现异常症状、出血、疼痛等,应及时就医。

总之,宫颈癌患者的自我护理与保健对于疾病的康复非常重要。通过保持积极的心态、合理饮食、注意个人卫生、避免过度劳累、坚持适当的锻炼、预防感染、密切关注身体变化等方法,患者可以更好地应对疾病带来的挑战,提高生活质量。同时,患者应积极配合医生的治疗方案,遵循医生的建议和指导。如有任何不适,应及时就医,以便得到及时的治疗和关怀。

(作者单位:盐山县阜德医院)