

儿童哮喘的预防与治疗方法

□ 李健梅

儿童哮喘,作为一种常见的慢性呼吸系统疾病,不仅给孩子带来了身体上的痛苦,也给家庭和社会带来了沉重的负担。近年来,随着环境污染的加剧和生活方式的改变,儿童哮喘的发病率呈上升趋势。因此,深入了解儿童哮喘的预防与治疗知识,对于提高患儿的生活质量、减轻家庭负担具有重要意义。本文将从儿童哮喘的病因、症状、预防与治疗等方面进行科普,以期为广大家长提供有益的参考。

一、儿童哮喘的病因

儿童哮喘的病因复杂多样,主要包括遗传因素和环境因素两个方面。遗传因素在哮喘的发病中起着重要作用,家族中有哮喘病史的孩子更容易患上哮喘。环境因素主要包括空气污染、过敏原(如花粉、尘螨等)、病毒感染等,这些因素都可能触发哮喘发作。此外,儿童哮喘的发病还与儿童的年龄、性别、营养状况等因素有关。

二、儿童哮喘的症状

儿童哮喘的典型症状包括喘息、咳嗽、呼吸困难和胸闷感。这些症状通常在夜间或清晨加重,可能会影响孩子的睡眠和日常活动。有些孩子在运动或暴露于过敏原后容易出现哮喘发作。值得注意的是,儿童哮喘的症状可

能因个体差异而有所不同,部分患儿可能仅表现为咳嗽或喘息,而无明显的呼吸困难和胸闷感。

三、儿童哮喘的预防

儿童哮喘的预防主要从以下几个方面入手:

- 避免过敏原:**尽量避免孩子接触过敏原,如花粉、尘螨等。保持室内空气清洁,定期清洗床上用品和玩具。在季节更替时,确保孩子的室外活动时间避开花粉较多的时段。如果家中有宠物,要确保宠物的清洁与健康,减少宠物皮屑对孩子的刺激。
- 锻炼身体、增强抵抗力:**适度的锻炼可以增强孩子的免疫力和身体抵抗力,降低哮喘发作的概率。推荐孩子进行适合自己年龄的运动,如游泳、瑜伽等。但需要注意的是,运动时应选择清洁且空气流通的场所,避免过度激发孩子的呼吸系统敏感性。
- 保持良好的生活习惯:**保证充足的睡眠时间,合理饮食,多吃蔬菜水果,避免过多摄入油腻、辛辣等刺激性食物。同时,要教育孩子养成良好的生活习惯,如勤洗手、戴口罩等,以减少病毒感染的风险。
- 定期进行健康检查:**家长应定期带孩子

子到医院进行健康检查,及时发现并治疗呼吸道感染疾病。对于已经确诊为哮喘的患儿,家长应严格按照医生的要求进行治疗和管理。

四、儿童哮喘的治疗

儿童哮喘的治疗目标是控制症状、预防发作和改善生活质量。常见的治疗方法包括以下几个方面:

- 避免过敏原:**如上所述,尽量避免孩子接触过敏原是哮喘治疗的重要措施之一。
- 药物治疗:**常用的药物包括吸入性糖皮质激素、长效 β_2 受体激动剂等。这些药物可以通过吸入器或雾化器给予,以减轻气道炎症和扩张气道。家长应严格按照医生的要求给孩子用药,并定期复诊,了解孩子的病情变化。
- 教育和管理:**家长和孩子应接受哮喘管理的教育,学会正确使用吸入器和了解哮喘发作的预防措施。建立哮喘日记,记录症状和哮喘发作的触发因素,以便及时调整治疗方案。
- 适度运动:**儿童哮喘并不意味着不能参加体育活动。适度的运动可以增强肺功能和身体素质,但需要注意避免过度劳累和适当的休息。
- 定期随访:**儿童哮喘需要定期随访,医

生会根据孩子的症状和肺功能情况调整治疗方案。及时就医和随访可以有效控制病情,减少哮喘发作的次数和严重程度。

儿童哮喘是一种常见的慢性呼吸系统疾病,但通过合理的预防和治疗措施,大部分患儿可以有效控制病情,减少发作次数和严重程度。家长应全面了解孩子的病情并与医生密切配合,共同制定并执行详细的防治方案。同时,政府和社会各界也应加强儿童哮喘的宣传教育力度,提高公众对哮喘的认识和重视程度,为儿童哮喘的防治提供有力支持。

在科普儿童哮喘的预防与治疗知识的同时,我们还应关注儿童哮喘的心理健康问题。哮喘患儿常常因病情反复发作而产生焦虑、抑郁等负面情绪,这些情绪不仅会影响患儿的治疗效果和生活质量,还可能对其成长和发展产生不利影响。因此,家长和医生应关注患儿的心理状态,提供必要的心理支持和干预措施。

总之,儿童哮喘的预防与治疗需要家长、医生和社会界的共同努力。通过科学的方法和有效的措施,我们相信一定能够战胜儿童哮喘这一顽固的敌人,为孩子们创造一个健康、快乐的成长环境。

(作者单位:广西桂平市人民医院)

浅谈激素的调控与作用

□ 郭维琼

内分泌系统是人体内重要的生命调节系统,通过分泌各种激素来调节身体各部分的功能。这些激素就像是一场看不见的“化学战”,在体内进行着激烈的战斗,维持着身体内环境的稳定。

一、激素的分类与作用

内分泌系统中有多种激素,按其化学组成和作用可分为四类:蛋白质激素、类固醇激素、氨基酸衍生物和其他激素。蛋白质激素在调节代谢、生长和发育等方面发挥着重要作用,如胰岛素和促甲状腺激素释放激素等。类固醇激素如肾上腺皮质激素和性激素,在调节免疫、代谢和生长发育等方面起着关键作用。氨基酸衍生物如肾上

腺素和多巴胺,在调节代谢、生长和应激反应等方面发挥着重要作用。其他激素如前列腺素等,在调节血管舒缩、炎症反应等方面也有一定作用。

二、激素的调控机制

激素的调控机制非常复杂,主要通过激素的合成、运输、释放、受体结合和信号转导等过程进行。激素合成主要由内分泌腺或内分泌细胞完成,这些细胞具有高度特异性和内分泌功能。当激素合成后,它会释放到血液中,并随着血液循环到全身各处。当激素达到特定组织时,它会与组织中的受体结合,进而引发一系列的信号转导,影响细胞代谢和功能。此外,激素之间的相

互作用、反馈调节和级联反应等也参与了激素的调控机制。

三、激素的作用特点

激素的作用具有特异性、高效性和相对专一性等特点。特异性是指激素只能作用于特定的靶细胞或靶器官,而不会影响其他细胞或组织。高效性是指微量甚至无刺激性的激素就能发挥明显的作用。相对专一性是指不同的激素对不同的生理功能和生长发育阶段产生不同的影响。此外,激素的作用还具有时相性,不同的激素在不同的生理阶段发挥其特定的作用。

四、激素与身体机能

激素在身体各部分的功能调节中发挥着

重要作用。例如,生长激素在生长发育过程中起着关键作用,它可以促进身体的生长和发育。甲状腺激素对于身体的代谢活动起着至关重要的作用,它参与了身体的能量代谢、蛋白质合成和骨骼生长等。

五、结语

总的来说,激素在内分泌系统中起着至关重要的作用,它通过复杂的调控机制和作用方式,维持着身体内环境的稳定,促进身体的生长发育,调节各种生理功能。了解和关注激素的调控与作用,对于维护身体健康具有重要意义。同时,也要注意避免长期接触有害激素的环境,以保持身体健康。

(作者单位:河北省怀安县医院)

呼吸内科护理的重要性与实践

□ 李纪娥

呼吸,作为维持生命的基本活动,其健康状况对我们的生活质量有着重大影响。呼吸内科护理,作为呼吸健康的重要守护者,对于预防和治疗呼吸系统疾病起着关键作用。本文将就呼吸内科护理的重要性和实践进行深入探讨。

一、呼吸内科护理的重要性

呼吸内科护理是医学领域中一项专门针对呼吸系统疾病的护理工作。其重要性体现在预防、治疗和康复三个环节。首先,通过有效的护理措施,如空气流通、湿度调节等,可有效预防感冒、咳嗽等常见呼吸疾病。其次,对于已患病人群,呼吸内科护理能提供专业的治疗建议,协助患者进

行合理用药,调整生活方式,促进病情好转。最后,呼吸内科护理在患者康复阶段,提供身心一体的护理,帮助患者尽快回归正常生活。

二、呼吸内科护理实践

- 生命体征监测:**呼吸内科患者通常存在不同程度的呼吸困难,护理人员需密切关注患者的生命体征,如体温、脉搏、呼吸、血压等,以便及时发现病情变化。
- 呼吸道管理:**保持呼吸道通畅是呼吸内科护理的重要任务。护理人员应协助患者排痰,防止痰液堵塞导致呼吸困难。同时,保持口腔卫生,预防口腔感染。
- 用药指导:**根据医嘱,为患者提供正确

的用药指导,讲解药物的作用和副作用,帮助患者正确使用药物。

4.心理疏导:呼吸系统疾病往往给患者带来巨大的心理压力,护理人员应关注患者的心理状态,提供必要的心理疏导,增强患者战胜疾病的信心。

5.康复训练:在病情允许的情况下,鼓励患者进行适当的康复训练,如呼吸操、肢体运动等,以增强身体抵抗力,促进康复。

6.健康教育:定期为患者及家属开展健康教育活动,讲解呼吸系统疾病的成因、预防和治疗知识,提高患者自我护理能力。

三、呼吸内科护理的挑战与未来

尽管呼吸内科护理在维护呼吸健康方面

发挥了重要作用,但我们也应看到其中面临的挑战。如医护人员人力不足、医疗资源分配不均等问题,都制约了呼吸内科护理的发展。为此,我们需要更多的社会关注和政策支持,以应对这些挑战。

然而,随着医学科技的进步和人们对健康需求的提高,我们相信呼吸内科护理将在未来得到更大的发展。例如,人工智能和大数据将在辅助诊断、治疗和监测方面发挥更大的作用;新型药物的研发和应用将为呼吸系统疾病的治疗带来更多选择;而患者自我管理 and 家庭护理能力的提升,将使呼吸内科护理工作更加人性化。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

孕期健康知识,你了解吗

□ 刘兴敏

孕期是一段充满喜悦与期待的时光,但同时也伴随着各种身体与心理上的变化。为了确保母婴健康,准妈妈们需要掌握一些必要的健康知识,为即将到来的小生命做好充分的准备。

一、合理营养与饮食

孕期营养是保障胎儿健康发育的基础。准妈妈们应保证膳食的多样化,摄入足够的蛋白质、维生素、矿物质等营养素。特别是要增加富含铁、钙、叶酸等营养素的食物摄入,以预防贫血、缺钙和胎儿神经管缺陷等问题。同时,避免食用过多油腻、辛辣、刺激性食物,以免影响消化吸收和胎儿发育。

二、适度运动与休息

孕期适当的运动可以增强准妈妈的体

质,提高身体抵抗力,促进胎儿健康发育。适合孕妇的运动方式包括散步、孕妇瑜伽、游泳等。但在运动前,一定要咨询医生或专业教练的意见,选择适合自己身体状况的运动方式。此外,孕期要保证充足的睡眠和休息,避免过度劳累和熬夜。

三、避免不良习惯

孕期应避免吸烟、饮酒等不良习惯。这些习惯不仅会对准妈妈的身体造成损害,还会对胎儿的发育产生严重影响。同时,也应避免接触有害化学物质、放射线等危险因素,确保母婴安全。

四、情绪与心理调适

孕期情绪与心理状态的稳定对胎儿的健

康发育至关重要。准妈妈们应学会积极调适自己的情绪,保持愉悦的心情。可以通过听音乐、看书、与家人朋友交流等方式来缓解压力和焦虑感。如遇到严重情绪问题,应及时寻求专业心理咨询师的帮助。

五、定期产检与咨询医生

定期产检是保障母婴健康的重要手段。通过产检可以及时了解胎儿的发育情况,及时发现并处理潜在的健康问题。准妈妈们应按照医生的建议定期进行产前检查,并咨询医生关于孕期饮食、运动、心理调适等方面的问题。

六、预防孕期常见病症

孕期常见病症包括感冒、便秘、水肿等。

准妈妈们应学会预防这些病症的发生,如注意个人卫生、避免受凉、多摄取富含纤维素的食物等。如遇到病症问题,应及时就医并遵医嘱进行治疗。

七、分娩前准备

分娩是孕期的重要时刻,准妈妈们应提前做好分娩前的准备工作。包括了解分娩过程、选择合适的分娩方式、准备分娩所需物品等。同时,也要保持积极的心态和信心,相信自己能够顺利度过分娩期。

总之,孕期是准妈妈们需要特别关注和呵护的时期。通过掌握这些必要的健康知识并付诸实践,准妈妈们可以为母婴健康保驾护航。

(作者单位:河北省曲阳县灵山中中心卫生院)