

# 儿童感冒和流感的区别和预防方法

□ 张钰

随着季节的变化,儿童容易因气温波动而患上呼吸道疾病。在众多的呼吸道疾病中,感冒和流感是最常见的两种。尽管它们有许多相似之处,但在症状、病因和预防方法上却存在显著差异。本文将为大家介绍儿童感冒和流感的区别,以及如何有效预防这两种疾病。

## 一、感冒和流感的区别

1、症状:感冒的症状通常较轻,主要表现为流鼻涕、鼻塞、喉咙痛、咳嗽和偶尔的低烧。儿童感冒时可能会感到轻微的不适,但通常不会严重影响日常活动,他们仍能上学和玩耍。感冒常常逐渐出现,症状缓慢加重,通常持续一周左右。而流感的症状较为严重,除了高烧(38℃以上)、畏寒、头痛、肌肉和关节疼痛外,还会出现严重的疲劳、喉咙痛、咳嗽和鼻塞。儿童流感可能还伴随恶心、呕吐和腹泻,症状通常比感冒更急速和剧烈,通常会在短时间内让孩子感到极度不适,甚至无法正常进行日常活动。

2、病因:感冒由多种不同类型的病毒引起,其中最常见的是鼻病毒。由于感冒病毒种类繁多,儿童在一年中可能多次患上感冒。这些病毒通过空气传播,特别是在寒冷的季节

更容易传播。流感则由流感病毒引起,主要分为A、B、C三型,其中A型和B型病毒最常引起季节性流感。流感病毒每年都会发生变异,因此每年都需要接种新的流感疫苗来预防。流感病毒快速变异使其难以完全根除,每年冬季都会引发流感流行。

3、传播方式:感冒病毒主要通过直接接触和空气中的飞沫传播。儿童在学校、幼儿园等集体环境中很容易被感染,因为这些地方人群密集,病毒传播速度快。流感病毒的传播方式与感冒类似,但传染性更强。通过空气中的飞沫、接触被污染的物体表面,甚至在症状出现前一天到发病后一周内都可以传播病毒。流感病毒在空气中存活时间较长,因此公共场所和交通工具等密闭空间成为高风险传播区域。

## 二、感冒和流感的预防方法

1、保持良好的卫生习惯:勤洗手是防止病毒传播的重要措施之一。教导儿童在饭前便后、外出回家后、咳嗽或打喷嚏后都要用肥皂和流水彻底洗手,至少洗20秒。使用含酒精的免洗洗手液也是有效的替代方法。避免接触眼睛、鼻子和嘴巴是另一个预防措施,病毒可以通过接触黏膜进入体内,因此尽量减

少孩子用手触摸脸部,可以有效降低感染风险。避免与病人密切接触是减少病毒传播的关键措施之一。当家中或周围有感冒或流感患者时,应尽量避免儿童与其密切接触,并在家中设置隔离区,减少病毒传播机会。

2、接种疫苗:流感疫苗是预防流感最有效的方法。建议6个月以上的儿童每年都接种流感疫苗,尤其是在流感高发季节前(秋冬季)。疫苗接种不仅能保护接种者本人,还能通过降低病毒传播率,保护周围的人群,特别是那些免疫系统较弱的人。确保孩子按时接种其他常规疫苗,有助于提高整体免疫力,减少患病风险。常规疫苗包括麻疹、腮腺炎、风疹等疫苗,这些疫苗不仅能预防特定疾病,还能增强儿童的整体免疫力,使他们更好地抵御各种病毒感染。

3、保持健康的生活方式:均衡饮食对增强儿童免疫系统至关重要。保证儿童摄入足够的营养,特别是富含维生素C和锌的食物,如水果、蔬菜、坚果和海鲜,有助于增强免疫系统。充足睡眠是保持健康的重要因素。确保孩子每天有足够的睡眠时间,根据不同年龄段的需求,一般建议学龄前儿童每天睡10-13小时,学龄儿童每天9-11小时。睡眠

不足会削弱免疫系统,增加患病风险。适度运动也是增强体质的重要手段。鼓励儿童进行适度的体育锻炼,如跑步、骑自行车和游泳,不仅能增强体质,提高免疫力,还能促进身心健康。

4、环境卫生管理:保持室内空气流通是减少病毒传播的有效方法。经常开窗通风,保持室内空气新鲜,减少病毒在空气中的浓度,特别是在冬季,室内暖气开启时,更需注意通风。定期清洁和消毒对于预防病毒传播也非常重要。对家中的常用物品和玩具进行定期清洁和消毒,特别是在流感高发季节,使用消毒湿巾或含消毒成分的清洁剂,擦拭门把手、遥控器、手机和玩具等经常接触的物品表面,可以有效减少病毒存留和传播机会。此外,保持儿童个人卫生用品的清洁,如毛巾、牙刷等,避免交叉使用,也能有效预防病毒传播。

总之,感冒和流感虽然在症状上有相似之处,但在严重程度、病因及预防方法上存在显著差异。作为家长,我们应当时刻关注孩子的身体状况,及时采取预防和应对措施,为孩子的健康保驾护航。

(作者单位:华中科技大学同济医学院附属同济医院)

# 准妈妈必看:分娩全过程及注意事项

□ 金晓莉

怀孕是一段充满期待与挑战的旅程,分娩则是这个旅程的高潮阶段。对于准妈妈们来说,了解分娩的全过程以及相关注意事项,不仅有助于缓解紧张情绪,还能帮助她们更好地应对这一重要时刻。本文将介绍分娩的各个阶段及其注意事项,帮助准妈妈们做好准备,迎接新生命的到来。

## 一、分娩前的准备阶段

1、产前检查:在怀孕期间,定期进行产前检查是非常重要的。医生会通过各种检查评估孕妇和胎儿的健康状况,确保分娩能够顺利进行。

2、分娩计划:提前制定分娩计划,明确自己的需求和期望。分娩计划可以包括选择分娩方式(自然分娩或剖宫产)、是否使用镇痛药物、选择分娩医院等。与医生和助产士沟通,确保他们了解并尊重你的选择。

3、物品准备:在预产期临近时,提前准备好待产包。待产包应包括必要的证件、洗漱用品、舒适的衣物、婴儿用品等。这样可以分娩时减少不必要的慌乱。

## 二、分娩中的四个阶段

### (1)第一产程——宫口打开期

1、定义:又称为宫颈扩张期,是指从子宫出现规律性的收缩开始,直到宫口完全开大为止。医生或者助产士会通过内检来

评估宫颈的扩张程度,一般宫颈扩张到10厘米时,才进入第二阶段。

2、特点:通常从轻微的疼痛开始,逐渐变得频繁和剧烈。收缩过程是分娩最长的阶段,可能会花15-20个小时。(经产妇此过程会比较快)。

3、注意事项:在宫缩期,准妈妈应尽量保持放松,可以使用拉玛泽呼吸法、按摩、听音乐等非药物镇痛的方式,也可使用药物镇痛来缓解疼痛和紧张情绪。如果胎膜未破,可以在助产士的指导下,与陪产家属跳舞,坐分娩球等方式,有利于胎头的下降。

### (2)第二产程——胎儿娩出期

1、定义:是指从宫口开到胎儿娩出的阶段。此时,准妈妈需要配合宫缩的节奏,用力将胎儿娩出。

2、特点:在用力过程中,准妈妈会有一种解大便的感觉,宫缩时,先深呼吸,然后屏气像排便一样向下用力,尽可能屏气时间长点,这样每次宫缩时用2-3次力,胎儿的头部会逐渐露出,并最终完全娩出。

3、注意事项:准妈妈应听从医生和助产士的指导,在子宫收缩间隙可以喝水或者吃巧克力等补充体力。当胎头即将娩出时,一定要配合助产士,不要再屏气向下用力,避免造成会阴裂伤。

### (3)第三产程——胎盘娩出期

1、定义:是指胎儿娩出直至胎盘娩出的阶段。

2、特点:这个过程通常比较短暂,但也需要准妈妈配合用力。如胎儿娩出30分钟后胎盘仍未娩出,则应听从医生的安排进行人工剥离。胎盘娩出后助产士会仔细检查胎盘是否完整,并检查子宫以及会阴裂伤的情况。

3、注意事项:此时准妈妈应注意休息,保持饮食均衡,补充足够的营养。产后一般不会马上排便,如果感到肛门有坠胀或者大便的感觉,需要及时告诉医生,排除软产道血肿的可能。

### (4)第四产程——产后2小时

1、定义:从分娩出到产后2小时之内,是产妇身体生理再调适的开始。

2、特点:准妈妈需要留在产房观察,包括子宫收缩、阴道出血、会阴伤口以及新生儿的情况,并协助宝宝进行早接触早吮乳。

3、注意事项:产妇分娩时,血液丧失可达到500毫升;胎盘剥离娩出后,如果子宫肌肉收缩乏力,则将导致产后大出血。因此,分娩后1-2小时是个重要的时刻,助产士会定时按压子宫底,评估子宫肌肉收缩力,你也可以自己按摩子宫,尽早母乳喂养以

预防产后大出血以及感染。

## 三、分娩后的护理阶段

1、分娩后,准妈妈的身体需要一段时间来恢复。要注意多休息,避免过度劳累。饮食方面应注重营养均衡,多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物。注意个人卫生,保持外阴清洁干燥,及时更换内裤,预防感染。

2、产后检查:产后定期进行检查是确保身体恢复正常的重要步骤。此外,顺产分娩后盆底肌损伤也是常见的问题,准妈妈可以在一周左右后尝试做提肛运动,对促进盆底肌肉、会阴组织和产道恢复有帮助,也可来医院进行盆底肌康复治疗。

3、新生儿护理:在产后,还需要学习如何照顾新生儿。提倡母乳喂养,有助于提高新生儿的免疫力,每天母乳喂养次数8-10次为宜。新生儿喂养完毕,将其竖抱轻拍背,排出胃内空气,并让其侧卧位,以防吐奶。

总的来说,分娩是每位准妈妈都必须经历的重要过程,了解分娩的全过程及注意事项,可以帮助准妈妈们更好地面对这一时刻。通过科学的准备和正确的护理,分娩将变得更加顺利和安全。希望本文能为准妈妈们提供有益的信息,祝愿每一位准妈妈都能顺利迎接新生命的到来。

(作者单位:上海市浦东新区人民医院)

# 宫腔镜检查与传统子宫检查的区别

□ 莫洪敏

宫腔镜检查 and 传统子宫检查是现代医学中用于诊断和治疗妇科疾病的重要手段。随着医学技术的不断进步,宫腔镜检查因其独特的优势逐渐被广泛应用。本文将介绍宫腔镜检查与传统子宫检查的区别,帮助女性更好地了解和选择适合自己的检查方式。

## 一、检查原理

1、宫腔镜检查:宫腔镜检查是通过宫腔镜这一微型摄像仪器进入子宫腔内,直接观察子宫内腔、宫腔形态及病变情况。宫腔镜检查不仅可以进行诊断,还可以在观察的同时进行治疗。

2、传统子宫检查:传统子宫检查主要包括超声波检查和刮宫术。超声波检查利用高频声波成像,以间接方式了解子宫内的情况。刮宫术则是通过刮取子宫内膜组织进行病理检查,但无法直接观察子宫内部情况。

## 二、检查过程

1、宫腔镜检查过程:①准备阶段:在进行宫腔镜检查之前,患者需排空膀胱,以确保检查的顺利进行。医生会对患者的宫颈进行消毒,减少感染的风险。②检查过程:医生将宫腔镜通过阴道和宫颈缓慢进入子宫腔内,宫

腔镜的微型摄像头能够清晰地显示子宫内的情况。医生通过屏幕实时观察子宫内腔和宫颈的状况,发现异常时可以立即进行治疗性操作,例如切除息肉或取出异物。③恢复阶段:检查结束后,患者需在医院短暂休息,通常不需要住院。大多数患者在检查后无明显不适,少数可能会有轻微的腹痛和阴道出血,一般数天内即可恢复正常。

## 2、传统子宫检查过程:①超声波检查:进行超声波检查时,患者需充盈膀胱,以便更清晰地显示子宫图像。医生将超声探头置于患者的腹部或阴道内,通过高频声波获取子宫及其周围结构的图像。超声波检查过程无创,患者通常没有明显的不适感。②刮宫术:刮宫术需要在全身或局部麻醉下进行,患者会处于无痛状态。医生使用刮宫器械刮取子宫内膜组织,将其送检进行病理分析。刮宫术为有创操作,术后患者需在医院观察一段时间,以确保没有并发症。

## 三、检查优缺点

1、宫腔镜检查优缺点:①优点:宫腔镜检查直观性强,可以直接观察子宫内的情况,提供清晰、直观的视觉信息,诊断病变更为准确。宫腔镜不仅用于诊断,还可以在同一次操

作中进行治疗,如切除息肉、分离粘连等,减少了患者的痛苦和治疗次数。宫腔镜检查创伤小,术后恢复快,患者通常在几天内即可恢复正常活动,并发症的风险较低。②缺点:由于宫腔镜设备昂贵,检查费用相对较高,可能增加患者的经济负担。操作宫腔镜需要医生具备较高的技术水平和丰富的经验,需经过专门的培训。

2、传统子宫检查优缺点:①优点:超声波检查设备普及率高,操作简单,费用较低,适合广泛的常规检查。超声波检查无创,对患者身体无直接损伤,检查过程舒适,适用范围广泛。②缺点:超声波检查提供的是间接成像,图像可能受患者体型、气体干扰等因素影响,诊断准确性相对较低。刮宫术为有创操作,可能导致子宫内膜损伤和并发症,如感染、出血等,术后恢复时间较长。

## 四、适用范围

1、宫腔镜检查适用范围:①诊断性:适用于诊断子宫内膜病变,如子宫内膜增生、息肉、粘连等。②治疗性:适用于治疗子宫内病变,如息肉切除、粘连分离、异物取出等。③不孕症检查:适用于不孕症患者的宫腔形态检查,评估子宫内环境。

2、传统子宫检查适用范围:①超声波检查:适用于子宫及附件的常规检查,如子宫肌瘤、卵巢囊肿等。②刮宫术:适用于诊断子宫内膜病变、治疗子宫内膜增生或异常出血等。

## 五、患者体验

1、宫腔镜检查患者体验:①舒适度:宫腔镜检查因创伤小,术后恢复快,患者不适感较少。②心理负担:由于检查过程直观,患者对病情了解更清楚,心理负担较小。

2、传统子宫检查患者体验:①舒适度:超声波检查无创,患者无明显不适感;但刮宫术为有创操作,可能导致术后疼痛和不适。②心理负担:超声波检查结果间接,患者需等待病理结果,心理负担较大;刮宫术则因创伤和并发症风险,患者心理压力较大。

总之,宫腔镜检查与传统子宫检查各有优缺点,适用范围也有所不同。宫腔镜检查因其直观性和治疗结合的优势,逐渐在临床上得到广泛应用。然而,传统子宫检查如超声波检查因其无创和普及性,仍是妇科常规检查的重要手段。患者应根据自身情况,选择适合的检查方式,确保获得准确的诊断和及时的治疗。

(作者单位:广西桂林市人民医院)