

小窍门大健康：儿童血液病患者生活指南

□ 伍瑛

儿童血液病是一类严重影响儿童健康的疾病,包括白血病、贫血、血小板减少症等。这些疾病不仅影响患儿的身体健康,也对他们的心理和家庭造成巨大的压力。然而,通过科学的生活管理和细心的护理,患儿的生活质量可以得到显著改善。本文将为家长和护理人员提供一些实用的小窍门,帮助血液病患者在日常生活中保持健康和活力。

一、饮食管理

饮食是血液病患者健康管理的重要组成部分。科学合理的饮食可以增强患儿的免疫力,促进恢复。

- 均衡营养:**血液病患者需要均衡的营养来支持身体的康复。家长应确保孩子的饮食中包含丰富的蛋白质、维生素和矿物质。例如,富含铁和叶酸的食物有助于改善贫血症状。
- 避免生冷食物:**血液病患者的免疫系统较弱,容易受到感染。生冷食物容易携带细菌和寄生虫,应该尽量避免。家长应选择熟食,并注意食物的卫生。
- 少食多餐:**一次性摄入过多的食物可能会增加消化系统的负担。建议将一天的食量分成多次少量进食,以减轻胃肠压力,提高营养吸收效率。

二、日常护理

- 保持卫生:**由于血液病患者的免疫力低下,感染风险较高。家长应特别注意保持孩子的个人卫生,如勤洗手、定期清洗玩具和生活用品。
- 适度运动:**适度的运动可以增强体质,提高免疫力。家长可以鼓励孩子进行一些轻松的室内活动,如拼图、绘画等,避免剧烈运动以防止出血和受伤。
- 定期体检:**定期体检是了解病情、调整治疗方案的重要手段。家长应按医生的建议,定期带孩子进行血液检查和其他相关检查,及时了解病情变化。

三、医疗管理

- 医疗管理是血液病患者康复过程中不可或缺的一部分。
- 遵医嘱医:**血液病患者需要长期的治疗和护理。家长应严格遵从医生的建议,按时按量给孩子服药,定期复诊,确保治疗的连续性和有效性。治疗过程中如有任何异常,应及时咨询医生,不可自行停药或更改剂量。
 - 记录病情:**家长应详细记录孩子的病情变化,包括每日的体温、饮食、排便情况以及任何不适症状。这些记录可以帮助医生了

解病情进展,调整治疗方案。

- 了解疾病:**家长应积极了解孩子所患疾病的相关知识,包括治疗方法、预后情况以及日常护理要点。掌握这些知识有助于家长更好地照顾孩子,及时发现和应对问题。

四、教育与学习

- 个性化教育:**血液病的治疗和护理可能会影响孩子的正常学习。家长应与学校沟通,为孩子制定个性化的学习计划,确保他们在治疗期间不落下功课。可以利用线上教育资源,帮助孩子在家中继续学习。
- 学习环境:**为孩子创造一个安静、舒适的学习环境,有助于提高学习效果。家长可以为孩子准备一个专用的学习角,配备必要的学习工具和材料,避免干扰。
- 心理疏导:**长期的疾病治疗可能会让孩子产生学习压力和焦虑。家长应关注孩子的心理健康,及时疏导他们的情绪,帮助他们树立积极的学习态度。可以通过与孩子分享自己的学习经验,帮助他们找到合适的学习方法,增强自信心。

五、家庭支持

家庭的支持和关爱是血液病患者康复的重要保障。

1、**家庭氛围:**一个温馨和谐的家庭氛围有利于孩子的康复。家长应努力营造一个积极、充满爱的家庭环境,让孩子感受到家庭的关爱和支持。家庭成员之间应互相理解、关心,共同面对疾病带来的挑战。

2、**共同参与:**家庭成员可以共同参与孩子的护理和康复过程,例如一起制定饮食计划、参与日常护理和心理疏导等。通过共同努力,可以增强家庭的凝聚力,帮助孩子更好地应对疾病。

3、**外部支持:**家长可以寻求外部的支持和帮助,如加入相关的家长互助组织、寻求专业的心理辅导等。这些支持可以为家长提供有价值的经验和建议,减轻护理的压力。

总的来说,儿童血液病是一场漫长的战斗,需要家长和孩子共同努力。通过科学的饮食管理、细致的日常护理和积极的心理调适,血液病患者的生活质量可以得到显著改善。希望本文提供的小窍门能帮助更多的家庭,让每一个血液病患者都能健康快乐地成长。在与疾病抗争的过程中,家长的关爱和陪伴是孩子最坚实的后盾。让我们共同努力,为血液病患者创造一个健康、快乐的生活环境。
(作者单位:广西桂林医学院附属医院)

预防儿童意外伤害的护理措施

□ 褊鹏远

在儿童成长过程中,意外伤害是一个不可忽视的问题。无论是家中还是户外,儿童都有可能面临各种意外伤害的风险。预防儿童意外伤害,是每个家庭和社会的共同责任。本文将介绍预防儿童意外伤害的几种主要护理措施,包括家庭环境安全、交通安全、学校及公共场所安全、健康教育等方面。

一、家庭环境安全

- 家居安全措施:**确保家中各个区域的安全是关键。首先,要安装防护栏,尤其是在楼梯和窗户附近,以防止儿童坠落。其次,要将药品、化学品等有害物质放置在儿童无法接触到的地方,并使用安全锁。另外,厨房是家庭意外伤害的高发区域,应将刀具、火柴等危险物品放在高处或上锁。
- 电器安全:**电器的使用和放置也是需要特别注意的地方。应使用插座保护盖防止儿童触电,并确保电器的电线不暴露在外。另外,不要让儿童单独使用电器,如电热水壶、微波炉等,避免烫伤和触电事故的发生。
- 玩具安全:**为儿童选择适龄、安全的玩具十分重要。玩具应无尖锐边角、不可拆卸的小部件,避免误食和刺伤。同时,定期检查玩具的完好性,及时修理或更换破损玩具。

二、交通安全

交通安全是预防儿童意外伤害的重要方面,特别是在上下学和外出游玩时。

- 行走和乘车安全:**教育儿童遵守交通规则,如红灯停、绿灯行,走斑马线过马路等。家长应陪同年幼的儿童过马路,并确保其走在人行道上。乘车时,要使用儿童安全座椅,并确保儿童正确佩戴安全带。
- 自行车和其他交通工具的使用:**儿童骑自行车时应佩戴头盔和护具,遵守交通规则,不在机动车道上骑行。另外,对于滑板车、滑轮鞋等交通工具的使用,也应做好相应的安全防护措施。

三、学校及公共场所安全

- 学校安全:**学校应定期检查教学设施和运动器材的安全性,确保没有破损或安全隐患。教师应教育学生在课间活动和体育课上注意安全,避免剧烈碰撞和危险动作。此外,学校应设立急救设施和急救人员,确保在意外发生时能够及时处理。
- 公共场所安全:**家长应时刻关注儿童在公园、游乐场等公共场所的活动,避免其独自攀爬高处或进入危险区域。同时,教会儿童识别危险标志,远离水域、建筑工地等

危险地带。在公共场所活动时,家长应保持对儿童的视线范围,防止走失或遭遇危险。

四、运动与活动安全

运动和活动是儿童成长过程中不可或缺的部分,但在参与这些活动时也需要注意安全。

- 运动器材的安全使用:**儿童在使用运动器材时,应在家长或教练的指导下进行,确保正确使用方法。运动前应做好热身运动,减少肌肉拉伤的风险。运动器材应定期检查和维修,确保其在安全状态下使用。
- 户外活动的安全:**在进行户外活动时,家长应选择安全的场地,避免在交通繁忙或地形复杂的地方活动。儿童应穿戴合适的运动装备,如护膝、护肘等,减少跌倒受伤的风险。家长还应随身携带基本急救用品,以备不时之需。

五、健康教育

健康教育是预防儿童意外伤害的基础,家长和教师应重视对儿童进行安全意识和自我保护能力的培养。

- 安全知识普及:**定期向儿童普及安全知识,如防火、防电、防溺水等基本常识。通过故事、视频、游戏等形式,使儿童易于接受

和记忆。

2、**急救知识培训:**教授儿童基本的急救知识,如呼叫帮助、止血包扎等。家长也应接受专业的急救培训,以便在意外发生时能够及时、正确地处理。

六、心理支持与情感支持

- 建立良好的亲子关系:**家长应与儿童建立良好的沟通,关注他们的情感需求。通过倾听和理解,帮助儿童建立安全感和信任感,减少因为情绪波动引发的意外伤害。
- 培养儿童的自信与勇气:**鼓励儿童参加各种活动,培养他们的自信和勇气,使他们在面对危险时能够冷静应对。家长应提供积极的支持和指导,帮助儿童学会自我保护和求助。

总之,预防儿童意外伤害需要家庭、学校和社会的共同努力。通过采取有效的家庭环境安全措施,教育儿童交通安全规则,确保学校及公共场所的安全,以及普及健康教育,我们可以大大降低儿童意外伤害的发生率,保障他们的健康成长。家长和教师应时刻保持警惕,不断提高安全意识,为儿童创造一个安全、健康的成长环境。
(作者单位:广西桂林医学院附属医院)

影像检查的辐射风险与防护措施

□ 陆健

现代医学影像技术的广泛应用显著提高了疾病诊断和治疗的精准度。然而,影像检查在带来诸多益处的同时,也伴随着一定的辐射风险。本文将介绍影像检查的辐射风险、辐射对人体的影响以及有效的防护措施,以提高公众对影像检查辐射风险的认识,并提供科学的防护指导。

一、影像检查的辐射风险

- X射线检查:**X射线是最常见的医学影像检查手段之一,广泛用于骨折、肺部疾病和牙科检查。尽管其辐射剂量相对较低,但频繁接触仍会累积辐射剂量,增加健康风险。
- CT扫描:**CT扫描能够提供高分辨率的三维图像,在疾病诊断中发挥关键作用。然而,CT扫描的辐射剂量较高,特别是腹部和盆腔部位的CT检查,辐射剂量是常规X射线的数十倍甚至更高。
- 核医学检查:**核医学检查利用放射性同位素标记的药物进行成像,如PET-CT,用于肿瘤、心脏病和脑部疾病的诊断,其伴随着较高的辐射暴露。核医学检查的辐射剂量不仅取决于成像所需的放射性药物剂量,还与药物在体内的代谢有关。患者应当与医生

详细讨论检查的益处和潜在风险,确保检查的必要性和合理性。

二、辐射对人体的影响

- 短期影响:**高剂量的辐射暴露可能引起皮肤红斑、脱发等症状。这些症状通常在几小时至几天内出现,严重程度取决于暴露的辐射剂量和时间。一般来说,常规的影像检查不会达到导致明显皮肤损伤的辐射剂量。极高剂量辐射可导致恶心、呕吐、疲劳等急性辐射病症状。这种情况通常在核事故或医疗辐射事故中发生,日常医疗影像检查的辐射剂量远低于引发急性辐射病的剂量。
- 长期影响:**长期或高剂量的辐射暴露可能增加癌症发生的风险,特别是白血病和甲状腺癌。辐射对DNA的损伤是导致癌症的主要原因之一,因此,频繁接受影像检查的人群应特别关注累积辐射剂量。辐射对生殖细胞的损伤可能导致遗传效应,对后代健康产生影响。这种风险虽然较低,但不容忽视,尤其是对于计划生育的年轻人,应尽量避免不必要的高剂量辐射暴露。
- 特殊人群的影响:**儿童对辐射的敏感性更高,因其身体组织和器官正在发育,辐射可能对其成长造成更大影响。儿童接受影像

检查时,应特别关注辐射剂量,并在可能的情况下选择低辐射剂量的检查手段,如超声检查。孕妇接受辐射检查可能对胎儿产生不良影响,因此需要特别谨慎,尽量避免不必要的辐射检查。

三、影像检查的防护措施

- 合理使用影像检查:**仅在临床确实需要时才进行影像检查,避免过度检查。医生应综合患者的症状和病史,合理选择适合的影像检查,避免因不必要的检查增加辐射暴露。优先选择辐射剂量较低的检查手段,如超声或MRI,除非有必要进行辐射影像检查。超声检查和MRI不涉及电离辐射,是较为安全的影像检查方法。
- 优化检查技术:**通过改进技术和设备,如使用低剂量扫描模式,可降低辐射暴露。现代影像设备通常具有低剂量模式,医生可以根据检查目的选择适当的扫描参数,以尽量减少辐射剂量。遵循规范的操作流程,确保辐射剂量控制在最低水平。影像科医师和技师应接受专业培训,严格按照操作规程进行检查,确保每次检查的辐射剂量最小化。
- 个体防护措施:**使用铅衣、铅围裙等防护设备,特别是对孕妇和儿童,应采取更

加严格的防护措施。铅衣和铅围裙可以有效屏蔽X射线,减少对身体器官的辐射暴露。限制无关人员进入辐射区域,确保仅受检者暴露在必要的辐射下。影像检查室应设有清晰的辐射警示标志,防止无关人员误入辐射区。

4、**公众教育与培训:**通过宣传教育,让公众了解影像检查的辐射风险和防护措施。医院和公共卫生机构可以通过讲座、宣传册和网络平台等多种形式,向公众普及辐射防护知识。定期对医务人员辐射防护培训,确保其掌握最新的防护知识和技术。医务人员应了解不同影像检查的辐射剂量和防护措施,并在检查过程中严格执行,以保障患者的安全。

总之,影像检查在现代医学中具有不可替代的作用,但辐射风险同样不可忽视。通过科学合理地使用影像检查技术,优化检查流程以及采取有效的防护措施,我们可以在享受现代医学进步带来便利的同时,最大限度地减少辐射对人体的危害。每个人都应提高对影像检查辐射风险的认识,主动采取防护措施,共同维护健康和生命安全。
(作者单位:江苏省昆山市中西医结合医院)