

儿童免疫力的影响因素及提升方法

□ 刘风颖

免疫力是儿童健康成长的重要防线,它关乎孩子是否能有效抵御各种病毒和细菌的侵袭。然而,儿童的免疫力往往受到多种因素的影响,了解这些因素并采取相应的提升方法,对于保障儿童健康至关重要。

一、儿童免疫力的影响因素

1 年龄因素:儿童的免疫系统在成长过程中逐渐成熟和完善。在婴幼儿期,免疫系统尚未完全发育,因此相对于成年人,儿童的免疫力较弱。

2 遗传因素:遗传因素对儿童的免疫力有一定影响。一些遗传性疾病或基因缺陷可能导致儿童免疫力低下。

3 营养因素:营养不均衡或缺乏某些营

养素,如维生素C、维生素D、锌等,会影响儿童的免疫力。例如,长期缺乏铁元素会导致贫血,进而影响免疫系统功能。

4 疾病因素:一些慢性疾病或感染性疾病,如免疫缺陷性疾病、哮喘、营养不良等,会削弱儿童的免疫力。

5 环境因素:环境污染、不良生活习惯等环境因素也可能影响儿童的免疫力。例如,长期暴露在空气污染、二手烟等环境中,会对儿童的呼吸系统造成损害,进而影响免疫力。

二、儿童免疫力的提升方法

1 合理饮食:保证儿童摄入均衡的营养,特别是富含蛋白质、维生素和矿物质的食物。如牛奶、鸡蛋、瘦肉、新鲜的水果和蔬菜等,都

有助于提高儿童的免疫力。

2 适当运动:适当的运动可以增强儿童的身体素质,提高免疫力。家长可以选择适合儿童的运动项目,如游泳、跑步、跳绳等,但需注意运动量和运动时间,避免过度运动导致身体疲劳。

3 充足睡眠:充足的睡眠对于儿童免疫力的提升至关重要。家长应确保儿童每天有足够的睡眠时间,并养成良好的睡眠习惯。

4 接种疫苗:接种疫苗是预防传染病的有效手段,也是提高儿童免疫力的重要途径。家长应按照国家疫苗接种计划,及时为儿童接种疫苗。

5 减少环境污染:家长应尽量避免让儿

童暴露在空气污染、二手烟等有害环境中。保持室内空气清新,定期开窗通风,有助于减少环境污染对儿童免疫力的影响。

6 积极治疗慢性疾病:对于患有慢性疾病或感染性疾病的儿童,家长应及时就医,积极治疗原发病,以减轻疾病对免疫力的影响。

总之,儿童免疫力的提升需要家长从多个方面入手,包括合理饮食、适当运动、充足睡眠、接种疫苗、减少环境污染以及积极治疗慢性疾病等。只有全面了解儿童免疫力的影响因素,并采取相应的提升方法,才能为儿童打造一个坚实的健康防线,让他们健康快乐地成长。

(作者单位:河北省故城县医院)

机械通气在呼吸内科的应用和护理措施

□ 马丽娜

在呼吸内科的临床实践中,机械通气作为一种重要的治疗手段,对于呼吸功能不全或无法自主呼吸的患者起着至关重要的作用。它不仅可以为患者提供必要的呼吸支持,维持生命,还能为基础疾病的治疗和呼吸功能的改善提供有力条件。本文将详细介绍机械通气在呼吸内科的应用及其相应的护理措施。

一、机械通气的应用

机械通气是通过机械装置(呼吸机)产生一定压力和呼吸频率,为呼吸功能不全或无法自主呼吸的患者提供呼吸支持的一种治疗方法。它主要适用于胸部外伤、感染、脑血管意外及中毒等所致的中枢性呼

吸衰竭;支气管、肺部疾患所致的周围性呼吸衰竭;呼吸肌无力或麻痹状态;胸部外伤或肺部、心脏手术;心肺复苏等情况。机械通气能够有效地增加肺泡通气,减少患者呼吸做功,改善氧合,从而纠正呼吸衰竭,改善二氧化碳滞留。

二、机械通气的护理

1. 保证呼吸机工作正常:护理人员需密切观察患者和呼吸机的工作状态,确保呼吸机正常运行,避免意外脱管、呼吸机故障等情况的发生。

2. 人工气道护理:对于需要建立人工气道的患者,护理人员需确保气管插管或气管切开的正确位置,保持人工气道畅通,及时清

理呼吸道中的分泌物,避免堵塞和吸入。同时,还需加强气囊管理,防止漏气。

3. 预防感染:由于患者病情较重,抵抗力较弱,因此预防感染是护理的重要环节。护理人员需严格执行消毒隔离制度,保持双手清洁,避免交叉感染。

4. 饮食护理:对于无法经口进食的患者,需通过鼻饲等方式提供营养支持。在喂养过程中,需抬高床头45°,避免在吸痰等有创操作下引起食道反流和误吸。

5. 吸痰护理:对于存在痰液的患者,需及时吸痰,保持呼吸道通畅。在吸痰过程中,需注意操作规范,避免损伤气道黏膜。

6. 心理护理:由于机械通气治疗时间较

长,患者容易产生焦虑、抑郁等负面情绪。因此,护理人员需关注患者的心理状态,及时进行心理疏导和安慰,帮助患者树立战胜疾病的信心。

7. 并发症的观察与处理:在机械通气过程中,可能会出现气管插管相关并发症、正压通气相关并发症以及对其他器官功能的影响等。护理人员需密切观察患者的病情变化,及时发现并处理并发症,确保患者的安全。

总之,机械通气在呼吸内科的应用为呼吸功能不全的患者提供了有效的治疗手段。通过科学的护理措施和精细的管理,可以确保机械通气的治疗效果和患者的安全。

(作者单位:邢台医学院第二附属医院)

早产的风险因素和预防措施

□ 门贺伟

早产,即胎儿在妊娠满28周至不足37周之间出生,是新生儿健康面临的一大挑战。了解早产的风险因素并采取有效的预防措施,对于保障母婴健康至关重要。

早产的风险因素

早产的发生往往受多种因素影响,主要包括以下几个方面:

1. 孕妇年龄:孕妇年龄过小(小于18岁)或过大(大于35岁)都会增加早产的风险。这可能与年轻孕妇的生殖系统发育未完全成熟或高龄孕妇的身体机能下降有关。

2. 体重问题:孕妇体重过轻(体重指数低于18.5)或过重(体重指数高于30)都可能增加早产的风险。体重异常往往伴随着

营养状况不佳或代谢紊乱,影响胎儿的正常发育。

3. 职业因素:长时间站立、坐着工作,以及体力或精神紧张程度较高的工作环境,都可能对孕妇的身体健康造成不良影响,从而增加早产的风险。

4. 过往妊娠史:有流产或早产史的孕妇,再次发生早产的风险会明显增加。此外,子宫形态异常或宫颈损伤也是早产的重要风险因素。

5. 系统疾病:孕妇患有某些系统疾病,如泌尿系统感染、内分泌紊乱、贫血、肝病等,都可能影响胎儿的正常发育,增加早产的风险。

6. 妊娠并发症:如多胎妊娠、羊水过多或

过少、胎膜早破、前置胎盘等高危妊娠情况,也可能导致早产的发生。

早产的预防措施

针对上述风险因素,孕妇和家属可以采取以下预防措施,以降低早产的风险:

1. 保持好心情:焦虑、压力大和情绪不稳定是导致早产的常见原因之一。孕妇应尽量保持心情愉悦,通过听音乐、做瑜伽等方式缓解压力和焦虑。

2. 防治感染:产道感染和其他感染疾病容易导致早产。孕妇应注意个人卫生,保持外阴清洁,避免使用不干净的卫生用品,同时注意饮食卫生,预防胃肠道感染。

3. 健康生活方式:拒绝烟酒,保持均衡饮食和适量运动,以增强身体免疫力,为胎儿提

供良好的发育环境。

4. 定期检查:定期进行产前检查是预防早产的重要措施。通过检查,医生可以监测胎儿的发育情况和孕妇的身体状况,及时发现并处理可能存在的孕期问题。

5. 及时就医:对于有早产风险的孕妇,如存在子宫形态异常、宫颈损伤或妊娠并发症等,应及时就医,接受专业治疗和护理。

综上所述,早产的发生受多种因素影响,但通过了解风险因素并采取有效的预防措施,可以显著降低早产的风险,保障母婴健康。孕妇和家属应密切关注孕期健康,及时就医,共同迎接新生命的到来。

(作者单位:河北省沧州市人民医院颐和院区产七科)

中药材的保管养护技巧有哪些

□ 周清

在我们周围的自然界中,有许多宝贵的植物资源被用作中药材,它们不仅承载着传统草药的疗效,更是中医药文化的重要组成部分。然而,这些中药材需要特殊的保管养护技巧,以确保其药效和品质不受损害。那么,究竟中药材的保管养护技巧有哪些呢?

中药材的保管养护技巧包括以下几个方面:

1. 做好仓储管理:中药材的存储环境应该保持干燥、阴凉、通风,避免潮湿、光照和异味。仓库应该定期检查 and 清洁,确保中药材不受污染和变质。

2. 控制温度和湿度:中药材的存储环境

温度和湿度会影响药材的质量。一般来说,药材的最佳存储湿度应该在30%-70%之间,温度在25°C左右。可以通过安装温湿度监测设备来实时监测环境参数,并根据需要及时调整。

3. 分类存放和管理:根据中药材的属性、质地、颜色、气味等特征进行分类存放和管理。不同药材对存储环境的要求不同,应该分别存放,避免相互影响。

4. 定期翻动检查:定期检查中药材的存储情况,及时发现和解决问题。如发现药材受潮、发霉、虫蛀、变色等问题,应及时处理,避免进一步损失。

5. 合理使用包装材料:对于易碎或贵重

的中药材,应该使用适当的包装材料进行保护,如木箱、纸箱等。同时,包装材料应该易于识别和追溯,确保药材的质量和来源可追溯。

6. 防虫防鼠:中药材容易受到虫鼠等动物的侵害,因此应该采取适当的防虫防鼠措施。可以使用防虫防鼠剂、密封储存等方法来防止虫鼠侵害药材。

7. 合理使用防腐剂:对于一些容易变质的中药材,可以在存储过程中添加适量的防腐剂,延长药材的保质期。但是,使用防腐剂时应该严格遵守国家相关法规和标准,确保安全可靠。

8. 定期养护:中药材的养护应该定期进行,及时发现和处理药材的问题。可以定期检

查药材的颜色、质地、气味等特征,及时处理变质或过期药材,确保药材的质量和安全性。

另外,还有一些辅助养护技巧,如定期通风、干燥剂除湿、保持室内清洁等,也可以有效地保持中药材的质量。在实际操作中,应该根据不同药材的属性,采取适当的养护措施,确保药材的质量和安全性。

总之,中药材的保管养护技巧包括做好仓储管理、控制温度和湿度、分类存放和管理、定期翻动检查、合理使用包装材料、防虫防鼠、合理使用防腐剂和定期养护等方面。通过这些措施,可以有效地保证中药材的质量和安全性,确保患者用药的安全和有效。

(作者单位:四川省达州市中西医结合医院)