

# 儿科常见疾病的家庭预防与护理措施

□ 张怡

当我们拥有一个可爱的孩子时,无疑是家庭中最幸福的时刻。然而,随之而来的责任和担忧也让我们倍感压力。儿科常见疾病的家庭预防与护理知识对于每个家长来说都是至关重要的。在孩子生病时,如何及时采取有效措施,成为了每位父母亟需了解的内容。

## 一、感冒

感冒是儿科最常见的疾病之一,主要症状包括鼻塞、流涕、咳嗽、发热等。家庭预防与护理建议如下:

- 保持室内空气流通,定期开窗通风。
- 让孩子多喝水,保持充足的水分摄入。
- 避免孩子去拥挤的公共场所,以免交叉感染。
- 及时增减衣物,保持适当的体温。
- 让孩子充分休息,有助于康复。
- 如有咳嗽症状,可用温热的湿毛巾敷鼻子,有助于缓解鼻塞。
- 家庭成员如患感冒,应避免与孩子接触,或戴口罩防护。

触,或戴口罩防护。

## 二、腹泻

腹泻是儿科常见的消化道疾病,主要症状包括大便次数增多、稀便、水样便等。家庭预防与护理建议如下:

- 保持孩子饮食卫生,餐具定期清洁消毒。
- 避免孩子吃不洁食物,或过夜食物。
- 给孩子提供清淡、易消化的食物,并少量多餐。
- 保持孩子腹部温暖,避免受凉。
- 腹泻期间,避免给孩子吃生冷、辛辣等刺激性食物。
- 如腹泻严重,需及时就医,遵医嘱使用药物治疗。

## 三、发烧

发烧是儿科常见的症状之一,可能是由多种疾病引起。家庭预防与护理建议如下:

- 观察孩子的体温变化,如持续高热不退或伴有其他症状,应及时就医。

- 保持孩子水分充足,适当补充水分有助于降温。

3. 物理降温为主,如湿毛巾敷额头等。

4. 避免给孩子穿过多的衣物,以免影响散热。

5. 如孩子体温未超过 38.5°C,一般不需要使用退烧药。但家庭成员应保持情绪稳定,避免过度焦虑。

## 四、便秘

便秘是儿科常见的消化问题,主要表现为排便困难、大便干燥等。家庭预防与护理建议如下:

- 饮食调理:给孩子提供均衡的饮食,多摄入膳食纤维食物,保持水分充足。
- 适当运动:鼓励孩子多参加户外活动,增加肠道蠕动。
- 建立良好的排便习惯:培养孩子规律的排便习惯,有助于改善便秘问题。
- 如便秘严重,可在医生指导下使用药物治疗。

## 五、湿疹

湿疹是儿科常见的皮肤疾病,主要表现为皮肤瘙痒、红斑、丘疹等。家庭预防与护理建议如下:

- 保持皮肤清洁干燥,定期洗澡,穿着舒适柔软的衣服。
- 避免给孩子穿着化纤、羊毛等易引起过敏的衣物。
- 避免给孩子使用刺激性强的沐浴露或肥皂。
- 保持室内湿度适宜,避免过于干燥。
- 如湿疹严重,可在医生指导下使用药物治疗,并注意观察孩子的反应。

总之,家庭预防与护理是孩子健康成长的重要一环。家长应关注孩子的身体状况,定期带孩子体检,及时发现并处理问题。同时,加强自我保健意识,学习科学的护理知识,为孩子创造一个健康、快乐的成长环境。

(作者单位:河北省沧州市中心医院)

# 中医如何应对慢性腹泻的反复发作

□ 刘红艳

慢性腹泻,作为一种常见的消化系统疾病,其反复发作常常给患者带来极大的困扰。中医作为我国传统的医学体系,凭借其独特的理论和治疗方法,在应对慢性腹泻的反复发作上展现出独特的优势。本文将从中医的角度,探讨如何应对慢性腹泻的反复发作。

## 一、中医对慢性腹泻的认识

中医认为,慢性腹泻的反复发作与多种因素有关,如寒湿困脾、湿热内蕴、肝郁脾虚、脾胃虚弱、脾肾阳虚等。这些因素导致脾胃功能失调,水谷运化失常,进而引发腹泻。同时,中医还认为,情志不畅、饮食不节、劳逸失度等也会影响脾胃功能,导致腹泻的反复发作。

## 二、中医治疗慢性腹泻的原则

中医治疗慢性腹泻的原则是辨证施治,即根据患者的具体病情,采用不同的治疗方法。具体来说,中医治疗慢性腹泻的方法包括中药治疗、艾灸治疗和穴位按摩等。

## 三、中医治疗慢性腹泻的方法

1. 中药治疗:中药治疗是中医治疗慢性腹泻的重要手段。根据不同的证型,选用不同的中药方剂进行治疗。如寒湿困脾型腹泻,可选用胃苓汤加味;湿热内蕴型腹泻,可选服用香连丸加味;肝郁脾虚型腹泻,可选用四逆散合异功散加味;脾胃虚弱型腹泻,可选用参苓白术散加味;脾肾阳虚型腹泻,可选用理中汤合四神丸加味。这些中药方剂能够调和脾胃

功能,消除湿热内蕴,温养脾肾,从而有效缓解腹泻症状。

2. 艾灸治疗:艾灸治疗是中医治疗慢性腹泻的另一种有效方法。通过点燃艾条,对特定穴位进行温热刺激,可以温补中气,改善肠道蠕动,从而缓解腹泻症状。常用的艾灸穴位包括神阙穴、足三里穴、阴陵泉穴等。艾灸治疗操作简便,效果显著,受到患者的广泛欢迎。

3. 穴位按摩:穴位按摩也是中医治疗慢性腹泻的一种辅助方法。通过对特定穴位进行按摩刺激,可以调和气血,疏通经络,增强脾胃功能。常用的按摩穴位包括足三里穴、关元穴、中脘穴等。在按摩时,要注意找准穴位,掌握好力度和时间,以达到最佳的治疗效果。

## 四、注意事项

在中医治疗慢性腹泻的过程中,患者需要注意以下几点:一是要保持良好的饮食习惯,避免生冷油腻食物;二是要注意腹部保暖,避免受凉;三是要保持情绪稳定,避免过度劳累和情绪波动。同时,患者还需要在医生的指导下进行治疗,避免自行用药或滥用药物。

总之,中医治疗慢性腹泻具有独特的优势和方法。通过辨证施治,选用合适的中药方剂、艾灸治疗和穴位按摩等方法进行治疗,可以有效缓解腹泻症状,减少复发次数。同时,患者还需要注意日常保健和饮食调理等方面的问题,以达到更好的治疗效果。

(作者单位:河南省灵宝市中医院)

# 浅谈重症超声在 ICU 中的应用价值

□ 刘艳

重症超声,又称为重症超声医学,是一种新兴的医疗技术,广泛应用于 ICU(重症加强护理病房)中。它是一种无创、实时、动态的医疗工具,为重症病人提供了独特的诊断和治疗支持。本文将详细介绍重症超声的定义、应用价值以及在 ICU 中的应用。

## 一、什么是重症超声?

重症超声是一种医疗技术,通过高频超声波检查重症病人的身体内部状况。它利用超声波的特性,可以实时、动态地观察人体内部结构,如心脏、肺部、腹腔等部位。与传统的 X 光、CT 和 MRI 等影像学检查相比,重症超声具有无创、无辐射、实时性强的特点,为重症病人提供了更安全、更便捷的检查方式。

## 二、重症超声的应用价值

1. 实时监测病情:重症超声可以实时观

察重症病人的病情变化,如心脏功能、肺部感染程度、腹腔积液等。通过超声检查,医生可以及时发现病情变化,调整治疗方案,提高治疗效果。

2. 早期诊断:重症超声可以早期发现一些潜在的疾病,如心功能不全、腹腔感染等。通过超声检查,医生可以早期诊断疾病,为病人提供及时的治疗。

3. 指导治疗:重症超声可以为医生提供治疗方案的依据。例如,通过重症超声可以观察肺部感染的程度,从而指导抗生素的使用;可以评估心脏功能,为心脏手术的病人提供术前评估和术后监测。

4. 评估预后:重症超声可以为医生评估病人的预后提供依据。通过重症超声观察病情变化,医生可以了解病人的康复情况,为病

人制定个性化的康复计划。

## 三、重症超声在 ICU 中的应用

ICU 是重症病人集中治疗的地方,重症超声在这里得到了广泛的应用。ICU 中的病人通常病情复杂,需要频繁地监测病情变化。重症超声可以为医生提供实时的病情信息,帮助医生制定更准确的治疗方案。

1. 评估血流动力学:重症超声可以通过观察心脏和血管的形态和血流情况,评估病人的血流动力学状态。这对于危重病人的监测和治疗至关重要。

2. 评估器官功能:重症超声可以实时观察多个器官的功能状态,如心脏、肺部、肾脏等。这对于评估病人的整体状况和制定治疗方案具有重要意义。

3. 指导液体治疗:重症超声可以为医生提供液体治疗的依据。通过观察血管内的液体情况,医生可以调整补液的速度和量,以维持病人的血流动力学稳定。

4. 术后监测:在手术后的几天内,ICU 中的病人需要进行密切的监测和治疗。重症超声可以为医生提供实时的病情信息,帮助医生评估手术效果和调整治疗方案。

总之,重症超声是一种新兴的医疗技术,在 ICU 中发挥着至关重要的作用。它为医生提供了实时的病情信息,帮助医生制定更准确的治疗方案,提高治疗效果。随着重症超声技术的不断发展,它在未来的 ICU 中的应用价值将更加广泛。

(作者单位:四川省资阳市人民医院)

# 浅谈心脏健康的五大要点

□ 申玉梅

心脏病作为一类常见的循环系统疾病,已成为全球死亡的主要原因之一。保护心脏健康,预防心脏病的发生,是我们每个人都应该关注的重要课题。本文将介绍心脏健康的五大要点,帮助大家了解并实践健康的生活方式,以预防心脏病的发生。

## 一、健康饮食

健康的饮食习惯是保护心脏的基础。我们应该选择低盐、低脂、高纤维的饮食,多食用新鲜水果、蔬菜、全谷类食物以及富含健康蛋白质的食品,如鱼、禽类和豆类。这些食物富含维生素、矿物质和抗氧化剂,有助于控制血压、血糖和血脂,从而降低心血管疾病的风险。同时,应避免高脂肪、高糖分和高胆固醇的食物,特别是加工食品和含糖饮料,以减少

对心脏的负面影响。

## 二、适量运动

适量的运动对于心脏健康至关重要。每周至少进行 150 分钟的中等强度有氧运动,如快走、骑自行车或游泳,可以显著降低心脏病的风险。此外,还应该进行一些肌肉锻炼,如举重或俯卧撑,以增强心脏和肌肉的力量。适量的运动不仅有助于降低心脏病风险,还能增强心肺功能,降低血压和胆固醇水平,并有助于控制体重。对于中老年人,太极拳等低强度运动也是不错的选择,可以根据自身身体状况调整运动强度和频率。重要的是,运动应循序渐进,避免过度劳累和剧烈运动,以免对身体造成损伤。

## 三、戒烟限酒

吸烟和过量饮酒是心脏健康的两大威

胁。吸烟会导致血压升高、动脉粥样硬化和心律失常,增加心脏病的风险。因此,戒烟是保护心脏的重要措施之一。同时,过量饮酒也会损害心脏健康,导致心律失常、心脏肥大和心力衰竭等问题。建议控制饮酒量,尽量避免过量饮酒。可以尝试在社交场合选择不喝酒,寻找其他健康的替代品,如果汁或水。

## 四、控制体重

肥胖是心血管疾病的危险因素之一。通过健康饮食和适当的运动,我们可以有效地控制体重,降低心脏病的风险。保持健康的体重指数(BMI)在 18.5-24.9 之间,有助于减少心脏负担,提高心脏功能。对于已经超重或肥胖的人群,应制定科学的减肥计划,逐步减轻体重,避免过快减肥对身体

造成的不良影响。

## 五、定期体检

定期体检是保护心脏健康的重要手段。通过定期检查血压、血糖、血脂和心电图等指标,我们可以及时发现并处理心血管疾病的风险因素。对于有家族史或其他高风险因素的人群,应定期进行心脏超声检查和其他必要的检查。这些检查有助于早期发现和潜在的心脏问题,避免病情恶化。

综上所述,了解并实践心脏健康的五大要点,是预防心脏病、保护心脏健康的关键。通过健康饮食、适量运动、戒烟限酒、控制体重和定期体检等措施,我们可以有效地降低心脏病风险,享受更健康、更幸福的生活。

(作者单位:河北省故城中医院)