

# 预防儿童感冒的日常护理知识

□ 韦桂平

感冒是儿童常见的疾病之一,尤其在季节交替或气温变化较大的时期,感冒更容易找上门来。虽然感冒通常不是严重的疾病,但对于身体较弱的儿童来说,它可能带来多种不适并影响日常生活。通过日常护理和预防措施,家长可以有效减少孩子患感冒的几率。本文将为大家介绍预防儿童感冒的日常护理知识。

## 一、保持良好的个人卫生

良好的个人卫生习惯是预防儿童感冒的基础,特别是勤洗手和正确的咳嗽礼仪。首先,勤洗手是防止感冒的关键措施。孩子们的手经常接触各种物品,这些物品上可能沾染了细菌和病毒。为了减少感染的风险,孩子们在吃饭前、如厕后、外出归来时都应该认真洗手。洗手的过程包括:用流动的温水将双手湿润,然后涂抹肥皂或洗手液,搓揉至泡沫丰富,确保泡沫覆盖整个手部,包括指尖、指缝和手背。接着,用流动水彻底冲洗干净,以确保没有肥皂残留。最后,用干净的毛巾或纸巾擦干双手。这个过程能有效去除手上的细菌和病毒,从而减少孩子感染感冒的几率。其次,正确的咳嗽和打喷嚏礼仪

也是重要的防护措施。当孩子需要咳嗽或打喷嚏时,应该用纸巾或手肘掩住口鼻,而不是用手直接遮挡。这种做法可以有效减少飞沫在空气中的传播,降低感冒病毒的扩散概率。如果孩子用纸巾掩盖口鼻,纸巾应当立即丢弃,并且在处理后应立即洗手。如果使用手肘掩住口鼻,孩子应避免用手肘再触碰其他物品,之后也应尽快洗手。通过这些措施,可以减少呼吸道病原体的传播,从而降低感冒的风险。

## 二、健康的饮食习惯

健康的饮食习惯能够增强孩子的免疫系统,能够有效预防感冒。首先,确保孩子的饮食均衡,包括足够的水果和蔬菜。水果和蔬菜富含维生素C、维生素A,以及各种抗氧化剂,这些营养素有助于增强免疫系统的功能。比如,橙子、猕猴桃、草莓等富含维生素C的水果能够提高身体抵御感染的能力。绿色蔬菜如菠菜、青菜等含有丰富的维生素A,能够维护皮肤和黏膜的健康,这对于防止病毒侵入体内十分重要。此外,充足的蛋白质也是维持免疫系统健康的关键。蛋白质是体内所有细胞的主要成分,参与免疫

细胞的合成和功能调节。蛋白质来源包括肉类、鱼类、豆制品、鸡蛋等。建议在孩子的饮食中加入适量的瘦肉、鱼类、豆腐等高蛋白食物,以满足身体对蛋白质的需求。保持足够的水分摄入也是关键。水分能够帮助身体排除毒素,维持细胞的正常功能,保持呼吸道的湿润。建议孩子每天喝足够的水,特别是在干燥的季节或者空气污染较严重的时候。此外,可以适当提供一些富含水分的水果,如西瓜、葡萄等,来增加水分摄入量。

## 三、适当的运动

适当的运动有助于增强孩子的体质,提高免疫力,从而有效预防感冒。首先,孩子应有规律的进行户外活动。户外运动不仅能够增加阳光照射,促进维生素D的合成,还能增强心肺功能,提高身体的抗病能力。活动形式可以包括跑步、骑自行车、踢足球等,活动时间应根据孩子的年龄和体能状况来安排,一般建议每天至少30分钟的中等强度运动。其次,运动应结合天气和环境变化进行调整。在寒冷的天气中,户外运动需要注意保暖,避免孩子着凉。运动前应穿戴合适的衣物,运动后要及及时更换湿透的衣物,以

避免受凉引发感冒。在室内环境中,也可以选择一些适合的运动项目,如跳绳、舞蹈等,以确保孩子在恶劣天气条件下仍能保持运动习惯。

## 四、避免过度疲劳

疲劳会削弱身体的免疫系统,使孩子更容易感染疾病。合理安排孩子的日常活动,确保学习、玩耍和休息的时间平衡,可以有效避免过度疲劳。每天应当适当安排休息时间,避免长时间的学习或活动,以免造成身体和精神的过度疲劳。在课外活动中,鼓励孩子参加兴趣班或社交活动,但不要过于频繁或强求,从而确保孩子有足够的时间休息和放松。

综上所述,预防儿童感冒需要家长的细心照料和科学的护理。通过保持良好的个人卫生、均衡的饮食、合理的作息和适度的运动,以及维持清洁的家庭环境和减少与感冒患者的接触,可以大幅降低孩子患感冒的几率。家长在日常生活中应不断引导孩子养成健康的生活习惯,为孩子的成长建立一道坚实的健康屏障。

(作者单位:广西柳州市潭中人民医院)

# 血液透析患者的皮肤护理和保护小贴士

□ 张丽阳

血液透析是肾病患者常见的治疗手段,它通过人工肾来过滤和清除血液中的废物和毒素,帮助患者维持身体的正常功能。然而,血液透析过程中患者的皮肤常常会受到各种影响,如干燥、瘙痒、感染等问题。本文将介绍血液透析患者在日常生活中如何有效地进行皮肤护理和保护,以减少不必要的皮肤损害,提高生活质量。

## 一、保持皮肤清洁和滋润

1、每日温水沐浴:使用温水而非热水进行沐浴,避免使用刺激性强的香皂或沐浴露,选择温和、无香料、低刺激性的清洁产品,以减少对皮肤的刺激。同时,每次沐浴后应轻轻拍干皮肤,避免过度摩擦。

2、定期使用润肤剂:在洗澡后立即使用无香料的润肤霜或乳液,以保持皮肤的水分。润肤剂的选择应优先考虑含有天然成分且无添加剂的产品,尤其是含有尿素或甘油的润肤产品,它们能够帮助皮肤保持湿润,减少干燥和瘙痒的发生。

3、注意水分摄入:血液透析患者在皮肤护理方面还需注意身体内部的水分摄入。尽管有时需要控制水的摄入量,但必须根据医生建议合理饮水,以避免皮肤因缺水而变得干燥。

## 二、防止皮肤感染

1、严格消毒透析部位:血液透析前后应严格消毒透析部位,严格遵循医务人员的指导进行清洁和消毒,避免使用未经消毒的物品直接接触透析部位。同时,需要避免让透析部位受到摩擦或挤压,从而防止感染的情况发生。

2、保持穿着整洁:确保日常穿着整洁、透气且舒适的衣物,避免穿着紧身或粗糙的布料,尤其是在透析部位,应选择柔软、吸汗的衣物,减少对皮肤的摩擦和刺激。

3、关注伤口和皮肤变化:血液透析患者应经常检查透析部位及其周围的皮肤,及时发现任何红肿、疼痛或皮疹等感染征兆。如有异常,应立即告知医务人员进行处理,以防感染扩散或加重。

## 三、应对透析引起的皮肤瘙痒

1、避免抓挠:当皮肤感到瘙痒时,尽量避免抓挠,以免造成皮肤破损和感染。可以通过轻拍或使用冷敷来缓解瘙痒的症状。此外,还可以使用医生推荐的抗瘙痒药膏,来减轻不适感。

2、注意透析水质和管路:透析的水质不够充分、透析管路中的塑料微粒摄取过多以及频繁透析都可能导致皮肤瘙痒。因此,选

择高质量的透析水和高通量的透析器,有助于缓解瘙痒问题。同时,尽量根据医生的建议安排透析频率,避免过度透析对皮肤造成的负担。

3、保持室内湿度:室内空气过于干燥也会加重皮肤瘙痒。可以通过使用加湿器或摆放一些绿植来增加室内的湿度,保持一个相对湿润的环境,从而有助于减轻皮肤的干燥和瘙痒。

4、合理使用药物:部分患者的瘙痒症状可能需要通过药物来进行治疗。在使用任何药物之前,应先咨询医生的意见,避免使用可能加重皮肤问题的药物。

## 四、营养和生活习惯的调整

1、补充皮肤所需营养:血液透析患者应在医生或营养师的指导下,保证足够的蛋白质、维生素和矿物质摄入,尤其是富含维生素A、C和E的食物,这些营养素有助于维持皮肤健康,增强皮肤屏障功能。

2、避免刺激性食物:一些食物可能会加重皮肤瘙痒或导致其他皮肤问题,比如辛辣食物、酒精、咖啡等,应该尽量避免或减少摄入。

3、规律作息:保证充足的睡眠和规律的作息,避免熬夜和过度疲劳,以帮助身体机

能的恢复,从而促进皮肤的自我修复和新陈代谢。

## 五、与医务人员保持沟通

1、定期皮肤检查:定期进行皮肤检查,了解皮肤状况的变化,尤其是透析部位的皮肤。如有任何异常,应及时告知医生,以便及早采取相应的措施。

2、遵循医嘱:根据医生的建议使用合适的护肤品和药物,要避免盲目跟风或使用未经经验证的产品,确保皮肤护理的安全性和有效性。

3、记录皮肤变化:可以记录皮肤的变化情况,包括瘙痒、干燥或其他不适的频率和程度,以及可能的诱发因素,方便医生做出准确的判断和调整治疗方案。

综上所述,血液透析患者在日常生活中需特别关注皮肤的护理和保护。通过保持皮肤清洁和滋润、防止感染、缓解瘙痒、调整营养和生活习惯、并与医务人员保持密切沟通,患者可以有效减少皮肤问题的发生,提高生活质量。皮肤护理虽然只是血液透析护理中的一个方面,但其有利于患者的整体健康和舒适度。

(作者单位:广东药科大学附属第二医院云浮市中医)

# 牙齿修复的常见方式和适用场景

□ 吴倩

牙齿修复是现代牙科中一个重要的领域,它涵盖了多种技术和方法,旨在恢复牙齿的功能和美观。本文将介绍几种常见的牙齿修复方式和适用场景,帮助您更好地了解这些技术,以便在需要时做出明智的决策。

## 一、牙齿填充

1、适用场景:牙齿填充通常用于修复由于龋齿(蛀牙)导致的牙齿缺损。龋齿是由细菌产生的酸性物质侵蚀牙釉质造成的。填充材料可以有效地封闭龋洞,防止进一步的损坏。

2、填充材料:常见的填充材料包括树脂复合材料、银汞合金和玻璃离子材料。树脂复合材料具有良好的美观性,可以与牙齿颜色匹配,适合前牙的修复;银汞合金耐磨损,适合后牙修复;玻璃离子材料则具有释放氟化物的功能,有助于保护牙齿。

3、操作过程:牙齿填充的过程通常包括去除龋坏组织、清洁和消毒患处,然后将填充材料填入并固化。治疗通常在一次就诊中完成,且疼痛感较轻。

## 二、牙冠修复

1、适用场景:牙冠修复主要适用于严重磨损、破损或者经过根管治疗的牙齿。这些牙

齿由于长期受到压力或者疾病影响,可能无法单靠填充材料进行修复。牙冠可以全面覆盖受损牙齿,提供额外的保护,同时恢复牙齿的形状和功能,使其能够正常咀嚼和发音。

2、材料类型:牙冠材料包括金属、瓷、瓷熔附金属和树脂等。金属牙冠耐磨损,但外观不如瓷冠美观;瓷冠则与天然牙齿颜色相近,适合前牙修复;瓷熔附金属牙冠则结合了金属的强度和瓷的美观,适合后牙修复。

3、操作过程:牙冠修复的过程包括牙齿的预备、取模、制作临时牙冠和最终安装固定牙冠。整个过程可能需要两到三次就诊,以确保修复的准确性和舒适性。

## 三、牙桥修复

1、适用场景:牙桥修复适用于缺失牙齿的情况,通过在缺失牙齿两侧的健康牙齿上安装支撑结构,从而恢复缺失牙齿的功能和外观。牙桥能够有效地填补牙齿缺失造成的空缺,使患者恢复正常的咀嚼和发音功能,同时防止邻牙的位移或倾斜。

2、材料选择:牙桥材料通常包括金属、瓷和复合材料。金属牙桥结构坚固,但外观不如瓷桥美观;瓷牙桥则具有较好的美观性,适合前牙修复;复合材料则兼顾了强度和美观,适

合不同部位的修复。

3、操作过程:牙桥修复的过程包括对支撑牙齿的准备、取模、制作假牙桥和安装。在整个过程中,医生会确保牙桥的合适和舒适性,以保证咀嚼功能的恢复。

## 四、种植牙

1、适用场景:种植牙是一种长期替代缺失牙齿的解决方案,适用于缺失一颗或多颗牙齿的情况。通过在牙槽骨中植入钛合金种植体,然后在其上安装假牙,种植牙能够恢复牙齿的功能和美观。这种治疗方法不仅能提供较好的咀嚼功能,还能改善口腔健康,防止牙槽骨的萎缩。

2、种植材料:种植体通常由钛合金制成,这种材料与人体骨骼具有很好的兼容性。上部假牙可以选择瓷冠、树脂冠等材料,根据患者的需求和预算选择。

3、操作过程:种植牙的过程通常包括种植体的植入、愈合期和假牙的安装。整个治疗过程可能需要数月时间,以确保种植体与骨骼的良好结合。

## 五、义齿修复

1、适用场景:义齿修复用于替代缺失牙齿,特别是当患者缺失的牙齿数量较多时,义

齿是一个重要的解决方案。它能够恢复咀嚼功能,改善发音和美观,从而帮助患者恢复正常的口腔功能。义齿分为活动义齿和固定义齿两种类型,以适应不同的临床需求和患者情况。

2、义齿材料:义齿通常由丙烯酸树脂、金属框架和假牙组成。丙烯酸树脂义齿轻便舒适,适合全口义齿;金属框架义齿则提供更好的稳定性,适合局部修复。

3、操作过程:义齿修复的过程包括牙齿印模、义齿制作和调整。在整个过程中,医生会根据患者的口腔情况定制合适的义齿,以确保良好的咀嚼功能和舒适性。

总之,牙齿修复技术的不断进步,使得我们能够更好地应对各种牙齿问题。无论是轻微的龋齿还是严重的牙齿缺失,都有相应的修复方法可以选择。了解不同修复方式的适用场景和特点,可以帮助患者做出更明智的治疗决策,最终实现恢复牙齿功能和美观的目标。在选择具体的修复方案时,建议咨询专业的牙科医生,根据个人的口腔健康状况和需求,制定最合适的治疗计划。

(作者单位:河北省石家庄市藁城人民医院口腔科)