

小儿艾灸家庭护理的小妙招

□ 黄李业

艾灸作为一种传统的中医疗法，因其温和的治疗效果和较少的副作用，近年来受到越来越多家庭的关注。尤其是在小儿保健方面，艾灸不仅能帮助提高免疫力，还能缓解一些常见疾病症状。然而，小儿艾灸在家庭护理中的应用需要科学和细致的操作方法。本文将为大家介绍小儿艾灸的基本知识和家庭护理中的一些实用小妙招，帮助家长更好地利用艾灸为孩子保健。

一、选择合适的艾条

1、艾草纯度：选择高纯度的艾草制成的艾条可以减少烟雾，气味更加纯正，治疗效果更佳。高纯度艾条燃烧热量均匀，能更好发挥艾灸的疗效。购买时应查看产品说明，选择标有艾草的艾条。

2、艾条厚度：厚度影响燃烧的均匀性和热量释放。过厚的艾条燃烧不均匀，可能烫伤孩子；过薄的艾条燃烧太快，热量不足。应选择厚度适中的艾条，一般标准厚度的艾条即可满足需求。

3、购买渠道：在正规渠道购买艾条，能有效避免质量参差不齐的问题。

二、合理安排灸灸时间

1、每天同一时间段：每天相同时间段进

行艾灸，有助于形成规律，使孩子身体逐渐适应艾灸，提高疗效。固定时间如每天晚上八点左右，有助于形成生物钟，更好调节身体机能，方便家长安排护理工作。

2、饭后一小时：饭后进行艾灸，避免空腹或刚进食对消化系统的负担。饭后适当休息让食物消化，此时艾灸，孩子会更舒适，减少低血糖风险，提高艾灸舒适度和安全性。

3、睡前半小时：睡前艾灸有助于孩子放松身心，改善睡眠质量。艾灸促进血液循环，缓解疲劳，使孩子易于入睡，调节神经系统，减轻夜间症状，确保安稳夜晚。

三、选择适宜的艾灸穴位

1、感冒：艾灸大椎穴、风池穴、合谷穴驱散风寒，缓解感冒症状。大椎穴位于脖子后第七颈椎下，促进气血流通，增强免疫力；风池穴在后脑勺两侧凹陷处，清热解表；合谷穴在手背虎口处，疏风解表，缓解头痛、发热。

2、咳嗽：艾灸肺俞穴、膻中穴、中府穴止咳化痰，缓解咳嗽。肺俞穴在背部第三胸椎下两侧，调节肺气，增强肺功能；膻中穴在胸骨中线第四肋间隙，宽胸理气，止咳平喘；中府穴在胸前上部两侧，清肺润燥。

3、腹泻：艾灸神阙穴、中脘穴、足三里穴

调理肠胃，止泻止痛。神阙穴即肚脐，温中散寒，增强脾胃功能；中脘穴在肚脐上4寸处，调节胃气，促进消化；足三里穴在膝盖下3寸，健脾和胃，增强消化系统功能。

四、艾灸后的护理

1、保暖：艾灸后注意保暖，避免孩子受凉，保持艾灸疗效。冬季或气温低时，给孩子穿保暖衣物，盖上薄毯，确保身体温暖。

2、多喝水：艾灸后多喝水促进新陈代谢，帮助排毒，增强艾灸效果。艾灸活血化痰，适量饮用温水调节体内水分平衡，促进身体恢复。

3、观察反应：艾灸后密切观察孩子反应，如出现不适或异常，立即停止艾灸，咨询医生。观察反应确保安全性，及时调整艾灸频率和穴位，达到最佳疗效。

五、注意心理安抚

1、提前沟通：在艾灸前向孩子解释艾灸作用和过程，缓解紧张情绪。通过生动有趣的方式介绍艾灸，让孩子对艾灸产生兴趣，减少恐惧感。

2、分散注意力：艾灸过程中通过讲故事、播放动画片等分散注意力，让孩子放松。孩子专注于感兴趣内容时，减少对艾灸过程的不

适感和恐惧感，配合操作。

六、避免过度依赖

1、多种方法结合：除了艾灸，结合推拿、拔罐等中医调理方法增强健康。推拿通过按摩穴位促进血液循环和新陈代谢；拔罐通过负压调节经络气血，缓解疼痛和疲劳。多种方法结合全面提升抵抗力和身体素质。

2、综合保健：注重综合保健，合理饮食、适当运动，增强体质。均衡饮食提供充足营养，促进生长发育；适当运动增强体质，提升免疫力。鼓励户外活动，培养健康生活习惯，全面提升身体素质。

3、专业指导：进行艾灸前咨询专业中医师，得到专业指导。中医师根据具体症状和体质制定个性化艾灸方案。参考医生建议操作，确保艾灸安全性和有效性。专业指导提高疗效，避免不当操作风险。

总之，小儿艾灸在家庭护理中的应用，既是对传统中医文化的传承，也是现代家庭保健的一种新选择。通过科学合理地操作，艾灸可以有效地帮助孩子提高免疫力，缓解多种常见疾病症状。然而，家长在实际操作中需谨慎细致，确保安全与效果。

(作者单位：广西柳州市潭人民医院)

带你了解妇科超声检查的常见问题

□ 黄美英

妇科超声检查一般分经腹部检查(简称腹超)和经阴道检查(简称阴超)，个别情况也可以经会阴或者直肠检查。

一、腹超和阴超检查的优缺点

腹超的优点是探头放肚皮上，患者相对舒适，但是容易受患者腹壁厚度、尿量、肠气、子宫位置等因素影响而导致图像显示不清。尿量不够的时候需要喝大量的水等相当长的时间，尿量太多但是还没有排到检查的时候会憋得受不了。

阴超的优点是不用憋尿，不受腹壁厚度影响，所以肥胖者也不怕，肠气影响也比腹超大大减少，而且阴超探头分辨率更高，图像显示会更清楚。缺点是性生活的女性不能做。有些患者特别紧张或者阴道干涩、畸形或者操作者不够温柔等原因会导致疼痛。

综上所述，阴超比腹超性价比更高！如果没有性生活的女性经腹看不清楚，必要时可以选择经直肠检查。

二、妇科超声检查的常见问题

1、子宫肌瘤：是子宫里面比较常见的一种绝大多数为良性的肿瘤，小的肌瘤一般通过阴超检查会更加清晰，但如果肌瘤太大，超

过阴超探测范围，则腹超才能看见全貌。小于5cm的肌瘤一般定期复查就行，但是有一些肌瘤如果是突向宫腔内的，成为黏膜下肌瘤，导致月经过多、时间过长等症状，即使很小也需要处理。在肌瘤定期随访过程中如果肌瘤大的比较快、或者有异常阴道出血、盆腹腔疼痛等临床症状，则要警惕肌瘤肉瘤样变。子宫肉瘤虽然少见但却很坏，是一种具有极强侵袭性的恶性肿瘤。

2、子宫腺肌症：子宫腺肌症是子宫内膜异位到子宫肌层引起的，一般表现为痛经、月经多，严重时会引起不孕。超声检查可以测量子宫大小，有无合并肿物等，为治疗提供参考和依据。

3、子宫内膜增厚：如果没伴有月经异常或其他异常临床症状，可以观察一个周期，就是在下次月经的第5-10天(从月经来的第一天开始算)复查一下，如果内膜恢复正常，则不需要临床处理，如果内膜还是有异常发现，要咨询妇科医生是否需要进一步处理。

4、子宫内膜息肉：病因不明，是妇科较为常见的良性病变，发病率较高，主要症状为不规则阴道出血或月经过多、时间过长，在生育期妇女可造成不孕，也有部分患者无任何临

床症状。检查子宫内膜最佳的时机是从月经来的第一天算起，第5-10天检查，此时内膜比较薄，有息肉的话容易发现。

5、子宫内肌瘤：是女性生殖道三大常见恶性肿瘤之一，70%~75%的患者为绝经后妇女，平均年龄约55岁。常见症状为绝经后阴道出血，育龄期妇女可表现为月经紊乱。绝经后出血患者应行超声初步检查。阴超可以了解子宫大小、宫腔内有无赘生物、内膜厚度、肌层有无浸润、附件肿物大小及性质等，为最常用的无创辅助检查方法。

6、子宫畸形：子宫畸形类型比较多，常见的是纵膈子宫、双子宫、单角子宫等。三维超声对子宫畸形的诊断效果比普通超声要好。

7、宫颈纳氏囊肿：很常见，较小的纳囊无临床意义。

8、卵巢囊肿：卵巢囊肿种类比较多，部分是生理性的，月经来完后会消失，所以如果首次发现的卵巢囊肿不是很大，可以等下次月经来完的时候复查一下。另外常见的卵巢囊肿还有巧克力囊肿，是子宫内膜异位到卵巢实质所致，异位到卵巢的子宫内膜会随月经周期反复出血在卵巢内形成内膜异位囊肿，囊腔为陈旧积血，颜色似巧克力，又称为巧克

力囊肿。巧囊的大小在月经周期的不同时期可有变化，多数是逐渐增大，患者多有痛经，囊肿有时可自发破裂，引起急腹症。巧克力囊肿治疗方案因人而异，有药物、穿刺和手术等手段。

9、卵巢畸胎瘤：是比较常见的一般是良性居多的肿瘤，比较小的时候一般定期复查就可以，大或者有症状者可以考虑手术治疗。

10、卵巢多囊样改变：就是超声发现卵巢里面有很多直径2-9mm的小卵泡，如果合并有月经异常，则要考虑是否有内分泌失调的情况，需要找妇科医生咨询。如果月经正常，则定期随访即可。

11、卵巢癌：发病率仅次于宫颈癌和子宫内膜癌，死亡率最高。因为早期没有明显的特异性症状，发现时往往已经是晚期，所以被称为“沉默的杀手”。超声检查能够及时发现盆腔包块，为早期治疗提供机会，所以定期体检也比较重要。

妇科疾病还有很多，其辅助检查基本离不开超声，超声检查无创、无辐射、可重复操作、价钱相对便宜，是很多疾病筛查的首选。

(作者单位：广东省江门市妇幼保健院)

儿童感冒药的选择与注意事项

□ 蓝茜榆

随着季节变化，儿童感冒成为家长们最为关注的话题之一。儿童的免疫系统尚未完全成熟，感冒对他们的影响常常比成人更为显著。面对市场上琳琅满目的感冒药品，家长们需要谨慎选择，确保安全有效。本文将介绍儿童感冒药的选择与注意事项，帮助家长们做出明智的决定。

一、儿童感冒的症状与类型

1、常见症状：①咳嗽：可以是干咳或有痰咳嗽，通常与上呼吸道感染有关。②流鼻涕：清水样或浓稠的鼻涕，可能伴随鼻塞。③发热：体温升高，通常伴随身体不适。④喉咙痛：可影响饮食和饮水，需引起重视。2、不同类型感冒：①病毒性感冒：大多数儿童感冒由病毒引起，通常不需要抗生素。②细菌性感冒：相对少见，可能需要医生开处方的抗生素。

二、选择儿童感冒药的原则

1、年龄与剂量：①确认药物适用的年龄范围，遵循包装上的剂量指引。②儿童药物的剂量一般根据体重和年龄计算，家长应仔细阅读。2、成分与功能：①了解药物成分，如对乙酰氨基酚、布洛芬等，选择针对症状的药物。②避免含有多种成分的复方药，以减少副

作用和过敏风险。3、安全性与副作用：①选择经过临床验证的药物，查看药品说明书中的副作用。②遇到不良反应时，应立即停止用药并咨询医生。

三、常见儿童感冒药类型

1、退烧药：①对乙酰氨基酚：对乙酰氨基酚是一种常见的退烧和止痛药，适用于缓解儿童感冒引起的发热和轻度疼痛。它的使用安全性较高，通常被认为是儿童退烧的首选药物之一。家长在使用时应严格按照药品说明书中的剂量指引，防止过量用药。②布洛芬：布洛芬是一种非甾体抗炎药(NSAID)，不仅具有退烧作用，还能缓解炎症和疼痛。布洛芬适用于退烧和缓解感冒引起的炎症症状，但需注意药物的间隔时间，通常建议每6-8小时给药一次。家长应避免给孩子同时使用多种含有布洛芬的药物，以防过量。

2、抗过敏药：组胺：H1：拮抗剂，如氯苯那敏，这类药物主要用于缓解感冒引起的流鼻涕、打喷嚏等过敏症状。组胺：H1：拮抗剂通过阻断组胺受体，减轻过敏反应。家长在使用时需谨慎，因为这类药物可能引起嗜睡、注意力下降等副作用，影响孩子的学习和日常活动。3、止

咳药：①中枢性止咳药：如右美沙芬，这类药物通过抑制中枢神经系统的咳嗽反射，适用于缓解干咳。由于中枢性止咳药可能有一定的副作用，如嗜睡、头晕等，家长应在医生指导下使用，并严格控制用药剂量。②祛痰药：如愈创木酚甘油醚，这类药物通过增加痰液的分泌和稀释，使痰液更容易咳出，适用于有痰咳嗽。家长在使用祛痰药时，应鼓励孩子多喝水，以帮助稀释痰液，促进排痰。

四、使用儿童感冒药的注意事项

1、遵医嘱：在医生指导下用药，特别是严重症状时，不要自行用药。定期随访，观察病情变化，以便及时调整用药方案。2、了解药物相互作用：避免与其他药物同服，特别是含有相同成分的药物。了解可能的相互作用，以减少不良反应风险。3、注意观察症状变化：用药后注意观察孩子的症状变化，如有加重应及时就医。留意是否出现过敏反应或其他不适，及时处理。

五、非药物疗法的辅助手段

1、多喝水：保持充足的水分摄入，帮助身体排毒并保持喉咙湿润。可选择温水、汤或果汁，以增加孩子的水分摄入。2、适当休息：让

孩子有足够的休息时间，增强免疫力，加速康复。安排安静舒适的环境，有助于提高睡眠质量。3、保持空气流通：确保室内空气新鲜，定期开窗通风，降低病菌传播风险。可使用加湿器，保持室内湿度，减少呼吸道刺激。

六、何时需要就医

1、高热不退：如果孩子持续高热超过38.5°C：且用药后无明显改善，应及时就医。特别是伴随其他严重症状，如呼吸急促、持续哭闹等。2、症状加重：如出现持续咳嗽、呼吸困难、喉痛肿胀等症状加重，应立即就医。注意观察是否有皮疹、面色苍白等过敏反应，及时处理。3、长期不适：如果感冒症状持续超过一周，且未见好转，建议寻求专业意见。医生评估是否存在其他潜在疾病，如耳炎或肺炎。

儿童感冒药的选择与使用是一项需要谨慎对待的任务。了解何时就医和注意观察症状变化，将为孩子的健康保驾护航。在感冒高发季节，保持冷静、科学合理的用药习惯，才能让孩子更快地康复。

(作者单位：广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)