

孩子发烧分阶护理小妙招

□ 赖远河

需要注意的是,擦浴时水温不宜过低,以免刺激孩子的皮肤;擦浴时间也不宜过长,以免孩子感到疲劳。

3. 体温恢复期的护理

在体温恢复期,孩子会大量出汗,家长应及时为孩子擦汗、更换干爽衣物,以防止孩子因受凉而加重病情。同时,家长应鼓励孩子多喝水,以补充体内流失的水分和电解质。此外,适当增加营养摄入也有助于孩子身体的恢复。

在这个阶段,家长还应注意观察孩子的精神状态和食欲。如果孩子精神萎靡或食欲不振,应及时就医检查,以排除其他潜在疾病。

三、发烧期间的注意事项

除了针对不同阶段的护理方法外,家长在孩子发烧期间还应注意以下几点:

1. 保持室内空气流通:避免孩子长时间处于密闭的环境中,以免加重病情。

2. 饮食调理:发烧期间,孩子的食欲可能会受到影响。家长应给孩子提供清淡、易消化的食物,如稀饭、面条等。同时,多吃富含维生素C的水果和蔬菜也有助于提高孩子的免疫力。

3. 注意休息:发烧期间,孩子需要充足的休息以恢复体力。家长应保证孩子有充足的睡眠时间,并减少不必要的活动。

量出汗,以排出多余的热量。同时,孩子的精神状态和食欲也会逐渐恢复。

二、分阶护理小妙招

1. 体温上升期的护理

在体温上升期,家长应首先注意孩子的保暖,可以给孩子穿上厚实的衣物或盖上被子,以防止孩子因寒冷而发抖。同时,可以用热水泡脚或搓一搓孩子的手脚,以促进血液循环,缓解手脚发凉的症状。此外,家长还应密切监测孩子的体温,观察孩子的精神状态及是否有其他症状,如咳嗽、腹泻等。如果孩子出现高热或持续发热,应及时就医。

在这个阶段,家长还应注意给孩子补充水分和电解质,如温开水、果汁等。发烧会使孩子体内水分流失,补充水分有助于维持体液平衡,促进新陈代谢。

2. 持续高热期的护理

在持续高热期,家长应关注孩子的散热问题。尽管孩子的体温较高,但并不意味着要过度保暖。相反,应根据孩子的舒适度适当减少衣物和盖被,以保持室内空气流通,帮助孩子散热。

如果孩子体温超过 38.5℃且出现明显不适,可以考虑使用儿童退热药。但家长在使用药物时应遵循医嘱,不可随意增减剂量。如果孩子因发热不舒服而不愿意吃药,家长可以尝试物理降温法,如温水擦浴。但

4. 遵医嘱用药:如果孩子需要使用药物治疗发烧,家长应严格遵循医嘱,不可随意更改药物剂量或停药。同时,要注意观察孩子的用药反应,如有异常应及时就医。

四、预防孩子发烧的措施

除了学会如何应对孩子发烧的问题外,预防同样重要。家长可以通过以下几个方面来预防孩子发烧:

1. 加强锻炼:适当的运动可以增强孩子的体质,提高抵抗力,减少生病的可能性。

2. 注意饮食卫生:家长应关注孩子的饮食卫生,避免孩子食用不洁或变质的食物。同时,要保证孩子营养均衡,多吃蔬菜水果,增强免疫力。

3. 养成良好的生活习惯:良好的生活习惯如勤洗手、不随地吐痰等有助于减少病菌的传播,降低孩子感染疾病的风险。

4. 接种疫苗:及时接种疫苗是预防传染病的有效手段。家长应按照医生的建议为孩子接种疫苗,以预防常见的传染病。

孩子发烧虽然常见,但家长不必过于恐慌。通过了解发烧的三个阶段及其特点,掌握分阶护理小妙招,以及注意发烧期间的注意事项和预防措施,家长可以更好地应对孩子的发烧问题。同时,也要记得在孩子发烧时及时寻求医生的帮助,以确保孩子的健康和安全。

(作者单位:广西钦州市第一人民医院)

腰间盘突出,你了解多少?

□ 裴勃

三、治疗

腰间盘突出的治疗应根据病情轻重采取综合策略:

1. 保守治疗:轻度患者可通过卧床休息、物理治疗(如热敷、冷敷、推拿按摩、针灸等)、功能锻炼(如小燕飞、平板支撑等)、药物治疗(非甾体类抗炎药、营养神经药物等)以及牵引治疗等方法,缓解疼痛,促进神经恢复。

2. 手术治疗:对于保守治疗无效或症状较重的患者,可考虑手术治疗,包括微创手术(椎间孔镜、UBE等)和开放手术(椎板开窗减压髓核摘除术、椎板减压术、椎管减压椎间融合术等)。

手术能够精准定位并摘除突出的椎间盘,解除神经压迫。

四、预防

二、症状

腰间盘突出的典型症状包括:

1. 腰痛:长期伏案工作、过度劳累等容易诱发腰痛,且反复出现。

2. 坐骨神经痛:腰间盘突出压迫和刺激了坐骨神经,引发下肢放射性疼痛。

3. 下肢麻木:腰间盘突出会对本体感觉以及触觉纤维造成刺激,导致下肢麻木。

4. 大小便功能障碍:腰间盘突出对马尾神经造成压迫,影响括约肌的收缩功能,导致大小便功能障碍。

5. 间歇性跛行:腰间盘突出可能造成腰椎管狭窄,刺激神经根和马尾神经,引发麻木、疼痛、无力等症状,患者在行走时症状加重,休息时缓解。

腰间盘突出是一种常见的脊柱疾病,对人们的日常生活造成了严重困扰。以下将从病因、症状、治疗及预防等方面,为大家进行科普。

一、病因

腰间盘突出的病因主要包括以下几点:

1. 腰椎间盘退行性变:随着年龄的增长,椎间盘会出现慢性退变,髓核脱水变性,纤维环变得脆弱。

2. 损伤:长期反复的腰部扭伤或过度用力,以及腰椎椎体、关节突关节等部位的损伤,容易加速椎间盘的退行性变。

3. 遗传因素:部分患者有家族史,遗传因素可能在其中起到一定作用。

4. 其他因素:如妊娠、姿势不正确、发育异常等,也会增加腰间盘突出的风险。

预防腰间盘突出,可以从以下几个方面入手:

1. 避免劳累:避免久坐、久站及长时间弯腰工作,适当休息,缓解腰部疲劳。

2. 养成良好姿势:学习、工作时保持正确的姿势,减少腰部负重。

3. 适当锻炼:进行腰背肌锻炼,增强腰部周围肌肉,保护腰椎。

4. 饮食调整:多吃高钙食品,强化骨骼和肌肉。

5. 腰部保暖:避免腰部部位受凉,防止寒冷刺激加速腰椎增生、退变。

通过了解腰间盘突出的相关知识,我们可以更好地预防和治理这一疾病,保护我们的脊柱健康。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)

浅谈更年期的情绪管理与自我关怀

□ 谭春妮

理策略:

1. 增强自我意识:首先,更年期女性需要认识到自己的情绪变化是正常的生理反应,不必过分担忧或自责。通过记录情绪变化,可以更好地了解自己的情绪状态,从而做出针对性的调整。

2. 丰富兴趣爱好:培养和发展自己的兴趣爱好,如阅读、绘画、瑜伽、旅游等,可以充实生活,转移注意力,减轻焦虑和抑郁情绪。同时,参与社交活动,与朋友、家人分享心事,也能获得情感上的支持和安慰。

3. 学会倾诉与表达:当感到压抑或焦虑时,不要独自承受。学会向亲朋好友、心理咨询师或专业医生倾诉内心的困扰,可以获得有效的支持和建议,减轻心理负担。

4. 保持积极心态:积极的心态是应对更年期情绪变化的重要法宝。通过冥想、正念练习等方式,培养内心的平和与宁静,减少负面情绪的影响。

三、自我关怀:关注身心健康与生活质量

自我关怀是更年期女性保持身心健康、提高生活质量的关键。以下是一些实用的自我关怀建议:

更年期,这一女性生命中必经的过渡阶段,常常伴随着一系列生理和心理上的变化,给许多女性带来了不小的困扰。然而,通过科学的情绪管理和自我关怀,我们完全有可能与更年期“和平共处”,享受这一阶段的独特魅力。

本文将从认识更年期、情绪管理、自我关怀以及医疗支持四个方面,深入探讨如何与更年期和谐共处的艺术。

一、认识更年期:理解生理与心理的变化

更年期,医学上称为围绝经期,是女性从生育期向老年期过渡的一个阶段,通常发生在 45 至 55 岁之间。这一时期的到来,标志着女性卵巢功能逐渐衰退,雌激素分泌减少,从而引发一系列生理和心理上的变化。

生理变化主要包括月经不规律、潮热、出汗、失眠、心悸、乏力等。而心理变化则更为复杂,如情绪波动、易怒、焦虑、抑郁、记忆力减退等。这些变化常常让更年期女性感到困惑和不安,甚至影响到日常生活和工作。

二、情绪管理:学会自我调节与疏导

面对更年期的情绪变化,有效的情绪管理显得尤为重要。以下是一些实用的情绪管

药物治疗方面,常用的有雌激素替代疗法(HRT)和选择性 5-羟色胺再摄取抑制剂(SSRIs)等。雌激素替代疗法可以缓解潮热、出汗等更年期症状,但需要在医生指导下使用,排除禁忌症后应用。SSRIs 等抗抑郁药物则有助于改善抑郁、焦虑等情绪问题。

心理疏导也是治疗更年期心理问题的重要手段。通过心理咨询师的帮助,更年期女性可以学习应对压力和情绪管理的技巧,提高自我认知和自我调节能力,从而更好地适应更年期的变化。

结语

更年期是女性生命中不可或缺的一部分,虽然伴随着诸多挑战和困扰,但通过科学的情绪管理和自我关怀,我们完全有可能与更年期“和平共处”。让我们以积极的态度面对更年期带来的变化,关注身心健康,提高生活质量,享受这一特殊阶段的独特魅力。同时,我们也呼吁社会各界加强对更年期女性健康问题的关注与支持,共同营造一个关爱女性健康的社会环境。

(作者单位:广西贵港市中西医结合骨科医院)