

幼儿急疹的症状和科学护理方法

□ 杨庆

肤出现红色斑丘疹,这些皮疹通常不痛不痒,几天后自行消退,不留痕迹。

二、识别幼儿急疹的典型症状

- 突发高热:体温可达39-40℃,甚至更高,但宝宝精神状态相对良好,食欲可能稍有下降。
- 其他症状:可能伴有轻微咳嗽、流涕、眼脸水肿、腹泻等,但一般不严重。
- 热退疹出:高热退去后,全身皮肤出现玫瑰红色斑丘疹,以躯干、腰臀部为多,面部及四肢较少,皮疹无需治疗即可自然消退。

三、科学护理,促进康复

- 控制体温:在高热期间,可采用物理降温法(如温水擦浴、贴退热贴)结合药物降

温(遵医嘱),避免高热惊厥。

- 补充水分:发热会消耗体内大量水分,需保证宝宝充足的水分摄入,可通过喂奶、喂水或口服补液盐等方式。

- 饮食清淡:宝宝食欲不佳时,应给予易消化、营养丰富的食物,如粥、面条、果汁等,避免油腻刺激性食物。

- 皮肤护理:保持皮肤清洁,选择柔软透气的衣物,避免过度捂热。皮疹无需特殊处理,但注意不要让宝宝抓挠,以防感染。

- 观察病情:虽然幼儿急疹预后良好,但仍需密切观察宝宝的精神状态、体温变化及皮疹发展情况,如有异常及时就医。

四、预防与心理安抚

预防:幼儿急疹主要通过飞沫传播,注意室内通风,避免带宝宝去人群密集场所,勤洗手,减少交叉感染。

心理安抚:面对宝宝的突然高热,家长应保持冷静,给予宝宝足够的关爱与安慰,减少宝宝的焦虑情绪。

总之,幼儿急疹作为婴幼儿时期的常见病,虽然来势汹汹,但只要我们了解其特点,采取科学的护理措施,就能帮助宝宝顺利度过这一阶段。记住,爱与耐心是宝宝最好的“药”。

(作者单位:河北省保定市徐水区妇幼保健院)

如何科学地进行运动锻炼

□ 宋心蕊

目、运动强度、运动频率和每次运动时间。

三、选择多样化的运动方式

- 有氧运动:如跑步、游泳、骑自行车等,每周应进行150~300分钟中等强度或75~150分钟高强度有氧运动。有氧运动可以促进血液循环,提高心肺功能。

- 力量训练:包括举重、俯卧撑、仰卧起坐等,每周应进行2~3次抗阻训练。力量训练有助于增强肌肉力量,提高基础代谢率,预防骨质疏松。

- 柔韧性练习:如瑜伽、拉伸等,可以增加关节的活动范围,预防运动损伤。柔韧性练习还能缓解肌肉紧张,提高身体的柔韧性。

- 户外运动:如登山、徒步、打球等,不仅

可以锻炼身体,还能享受大自然的美景。户外运动有助于增加阳光照射,促进维生素D的合成,有利于骨骼健康。

四、确保运动安全

- 热身活动:每次运动前应进行10分钟左右的轻微有氧运动,随后进行动态拉伸和静态拉伸,以增加肌肉柔韧性,预防运动伤害。

- 运动风险评估:运动前应了解患病史及家族病史,筛查生理指标,进行体质测定,全面评估身体状况,减少运动风险。

- 避免运动损伤:运动过程中要注意姿势正确,避免过度使用某个部位。遇到运动损伤,如肌肉拉伤、关节扭伤等,应立即停止运动并就医。

五、坚持规律运动

科学健身需要持之以恒,将身体活动融入到日常生活中。建议每周进行一定次数的运动,保持规律的运动习惯。规律运动可以养成良好的生活习惯,提高身体的适应能力和免疫力。

六、合理搭配膳食和休息

运动过程中,合理搭配膳食和休息同样重要。运动后要增加蛋白质和碳水化合物的摄入,以补充能量和修复肌肉。

总之,科学地进行运动锻炼需要制定个性化的运动计划,选择多样化的运动方式,确保运动安全,坚持规律运动,并合理搭配膳食和休息。通过科学的运动锻炼,我们可以更好地享受运动带来的健康和快乐。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

保护膝关节 从小事做起

□ 王文慧

降低患病风险。

二、避免伤膝动作,维护关节健康

一些日常动作看似平常,实则对膝关节伤害极大。比如蹲姿、爬楼梯、登山时,膝关节需要承受数倍于体重的压力,这种压力会加速关节组织的退化。因此,应尽量减少这些动作,特别是肥胖人群和老年人。如果确实需要蹲下,可以使用小板凳或适当高度的椅子,以减轻膝盖的负担。

三、科学锻炼,增强肌肉力量

强健的肌肉是膝关节的保护伞。通过科学的锻炼,可以增强膝关节周围的肌肉力量,提高关节的稳定性,减少软骨磨损。推荐的运动包括游泳、骑自行车等低冲击力运动,以及

股四头肌练习、直腿抬高简单的肌肉训练。这些运动既能锻炼到身体,又能减少对膝关节的损伤。

四、注意保暖,避免寒冷刺激

膝关节周围的肌肉和血管较少,容易受到寒冷的刺激。寒冷会导致血管收缩,血液循环变差,从而加重膝关节的症状。因此,在天气变化时,要及时增添衣物,注意膝关节的保暖。夏天在空调房中,也要避免空调直吹关节。

五、合理饮食,补充营养

适当补充一些对膝关节有益的营养物质,如钙、维生素D、胶原蛋白等,可以增强膝关节的韧性和强度。多吃一些富含这些营养

物质的食物,如牛奶、鸡蛋、鱼类、豆类等,有助于关节软骨的修复和再生。

六、及时就医,接受专业治疗

如果膝关节出现疼痛、肿胀、僵硬等症状,一定要及时就医。医生会根据具体情况进行诊断,并制定相应的治疗方案。不要自行使用药物或者进行一些不恰当的治疗,以免延误病情。

保护膝关节,需要我们从日常生活中的小事做起。通过控制体重、避免伤膝动作、科学锻炼、注意保暖、合理饮食和及时就医等措施,我们可以有效地降低膝关节疾病的风险,享受健康、快乐的生活。让我们从现在开始,关爱膝关节,为健康“膝”心守护!

(作者单位:河北省张家口市第二医院)

甲状腺功能亢进症患者最常见的眼部表现

□ 王秀莹

力下降。

2. 眼睑退缩

甲亢患者的上眼睑可能会向上退缩,使眼睛看起来更大。这种眼睑退缩与眼球突出相结合,进一步加剧了眼部的异常外观。眼睑退缩还可能导致眼球暴露过多,增加眼部感染和干燥的风险。

3. 瞬目减少

甲亢患者的眨眼频率减少,这可能导致眼睛干涩和疲劳。瞬目减少不仅影响眼睛的湿润度,还可能影响视力。因此,甲亢患者常常抱怨眼睛疲劳和视力模糊。

4. 凝视和视力下降

甲亢患者可能会出现凝视的症状,即眼

睛固定在一个位置,难以转动。这种凝视症状与眼肌麻痹有关,可能进一步影响患者的视觉功能。此外,甲亢还可能导致视力下降,患者可能会出现视力模糊或视野缺损。

5. 复视和结膜水肿

甲亢患者可能会看到重影,即一个物体看起来有两个或多个影像,这称为复视。复视可能由于眼肌功能异常或眼球位置改变而引起。此外,甲亢患者的结膜可能会出现水肿,导致眼睛发红、疼痛和不适。结膜水肿严重时,球结膜可能会膨出、红肿,容易感染。

6. 角膜溃疡和失明

严重的甲亢眼征可能导致角膜溃疡,这是一种严重的眼部并发症。角膜溃疡不仅影

响视力,还可能导致失明。因此,甲亢患者应特别注意眼部卫生和护理,避免用眼过度,以减少角膜溃疡的风险。

结语

甲状腺功能亢进症患者的眼部表现多种多样,包括眼球突出、眼睑退缩、瞬目减少、凝视、视力下降、复视、结膜水肿和角膜溃疡等。这些眼部症状不仅影响患者的外貌和生活质量,还可能对视力造成严重威胁。

因此,甲亢患者应及时就医,进行相关检查和诊断,并在医生的指导下进行治疗。同时,患者应注意眼部护理,保持眼部清洁和湿润,以预防眼部并发症的发生。

(作者单位:河北省唐山市中医医院)

膝关节是人体最大、最复杂的关节之一,承担着身体的大部分重量,在日常活动中起着至关重要的作用。然而,随着生活节奏的加快,膝关节问题日益凸显。

保护膝关节不仅关乎健康,更影响着我们的生活质量。下面,让我们从医学角度出发,分条探讨如何从小事做起,保护我们的膝关节。

一、控制体重,减轻膝关节负担

肥胖是膝关节的头号敌人。过重的体重会增加膝关节的负荷,加速关节软骨的磨损。因此,通过健康饮食和规律运动来控制体重,是保护膝关节的首要任务。保持合理的体重范围,可以有效减轻膝关节的负担,

甲状腺功能亢进症(简称甲亢)是一种由于甲状腺激素分泌过多而引起的疾病,常见于20-40岁的群体。甲亢患者的症状表现多样,不仅涉及代谢、神经和心血管等多个系统,还会对眼部产生显著影响。本文将详细介绍甲亢患者最常见的眼部表现,帮助公众更好地理解和识别这一病症。

1. 眼球突出

眼球突出是甲亢眼征中最常见的表现之一。甲亢患者的眼球会向前突出,严重时可能导致眼睑不能完全闭合。这种眼球突出可能是双侧的,也可能是单侧的,并且可能会逐渐加重。眼球突出不仅影响患者的外貌,还可能导致眼部不适,如干涩、疼痛和视