

# 如何保护孩子远离肺炎

□宋仕红

肺炎,作为一种常见的呼吸系统疾病,在儿童中的发病率相对较高。肺炎是由细菌、病毒或其他微生物引起的肺部感染,这类感染主要侵犯肺泡,其中细菌性和病毒性肺炎最为常见。肺炎的临床症状包括发热、咳嗽、呼吸困难等,部分患者会表现为持续高热和持续咳嗽。病毒性肺炎可通过短距离飞沫传播,具有一定的群体聚集性发病特点。肺炎常用的诊断方法包括通过病史结合影像学检查、评估病情严重程度和通过体液样本进行病原微生物的鉴定。

儿童由于免疫系统尚未完全发育成熟,抵抗力相对较弱,因此更容易受到肺炎的侵袭。为了保护孩子远离肺炎的威胁,家长需要在日常生活中采取一系列有效的预防措施。本文将围绕这些预防措施展开介绍,帮助家长更好地保护孩子的健康。

首先,营养均衡是预防肺炎的基础。孩子正处于生长发育

阶段,营养的摄入对其健康至关重要。家长应确保孩子摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,以增强体质,提高免疫力。瘦肉、鱼、蛋、豆类等食物中富含蛋白质,新鲜的蔬菜和水果中则富含维生素和矿物质。家长可以合理搭配,让孩子营养多样化,同时避免偏食或暴饮暴食。此外,家长还应注意控制孩子的糖分和脂肪摄入,避免过多摄入高热量、高脂肪的食物,以维护孩子的健康体重和代谢平衡。

其次,个人卫生是预防肺炎的关键。孩子的手部经常接触各种物品,容易携带病菌。因此,家长要教育孩子勤洗手,特别是在接触公共设施、外出归来、餐前便后等关键时刻。洗手时应使用肥皂和流动水,按照正确的洗手步骤进行,确保双手彻底清洁。家长还可以为孩子准备专用的洗手液和毛巾,减少交叉感染的风险。此外,家长要教育孩子避免用脏手触摸口、鼻、

眼等易感染部位,减少病菌侵入体内的机会。定期更换和清洗孩子的衣物、床单等用品,保持清洁和卫生,也是预防肺炎的重要措施。

除了个人卫生,室内环境也对孩子的健康有着重要影响。家长应保持室内空气流通,定期开窗通风,可以降低室内病毒和细菌的浓度,减少孩子感染肺炎的风险。同时,家长还要保持室内清洁,定期打扫房间、清洗和消毒孩子的玩具和学习用品,以防病毒和细菌滋生、传播。此外,家长还可以使用空气净化器、加湿器等设备,改善室内空气质量。

另外,疫苗接种也是预防肺炎的重要手段。肺炎球菌疫苗、流感疫苗等可以帮助孩子提高免疫力,减少感染的风险。家长应根据医生的建议,按时带孩子接种疫苗。在接种疫苗前,家长要了解疫苗的种类、接种程序、禁忌证等信息,看孩子当前

是否适合接种疫苗。接种疫苗后,家长要注意观察孩子的反应,及时处理可能出现的轻微不适或过敏反应。通过接种疫苗,我们可以为孩子筑起一道免疫屏障,有效预防肺炎的发生。

在日常生活中,家长还应关注孩子的身体状况,及时发现并处理异常情况。如果孩子出现咳嗽、发热、呼吸困难等疑似肺炎的症状,应及时就医。医生会根据孩子的症状和体征进行诊断,并给予相应的治疗。在治疗过程中,家长要积极配合医生的治疗方案,同时注意观察孩子的病情变化,及时向医生反馈治疗效果和孩子的情况。此外,家长要保持积极乐观的心态,给予孩子充分的关爱和支持,帮助他们度过这段困难时期;要增强防护意识,在疾病高发季节或疫情流行期间,尽量减少外出,避免带孩子去人员密集、空气污浊的公共场所。如果必须外出,要做好防护措施,如佩戴口罩、避免与

他人近距离接触等。家长还要关注肺炎的疫情动态和防控知识。

最后,家长要认识到预防肺炎是一项长期而艰巨的任务。在日常生活中,家长需要时刻关注孩子的健康状况,采取多种措施进行综合预防。同时,家长也应加强与学校和社区的合作,共同营造一个健康、安全的生活环境,为孩子们筑起一道坚实的健康防线。

总之,保护孩子,让孩子远离肺炎需要家长在日常生活中采取多方面的预防措施。通过保持营养均衡、个人卫生,改善室内环境,接种疫苗,关注孩子身体状况以及增强防护意识等,为孩子营造一个健康、安全的生活环境,降低孩子感染肺炎的风险。同时,家长也要引导孩子认识肺炎的危害性,学会自我保护,共同维护孩子的健康成长。

(作者供职于安徽省来安县宁医院儿科)

妇科是医院的一个重要科室。妇科病的类型多种多样,常见病有阴道炎、宫颈炎、子宫肌瘤、卵巢囊肿、盆腔炎等,且护理各有特点。

**阴道炎的护理**

阴道炎是临床上比较常见的妇科疾病,每个年龄段的女性均可能发病。其发病原因主要包括外部阴道、尿道、肛门的污染,生育年龄女性接触的外界病原体以及雌激素水平的下降;症状包括阴道瘙痒、白带异常等。阴道炎的护理方法有保持清洁、选择舒适内裤、避免过度清洁、避免使用刺激性产品、避免过度擦拭、避免性行为、注意饮食等。除此之外,要做好健康宣教。对于细菌性阴道炎可以选用抗生素;对于念珠菌性阴道炎建议服用抗真菌药物。

**宫颈炎的护理**

宫颈炎多见于育龄妇女,是由于细菌和病毒感染所致。对宫颈炎患者的护理主要是防止感染,加快宫颈的修复。护理人员要加强对宫颈炎患者的性生活教育,叮嘱患者杜绝不洁的性生活。对于急性宫颈炎患者,需要给予抗生素口服,同时密切关注病情的发展;对于慢性宫颈炎患者,可以在药物治疗的基础上,通过微波、激光等物理治疗来加速宫颈组织的修复。普通人群应当定期进行乳腺癌、宫颈癌筛查,符合条件的建议及时注射宫颈癌疫苗。

**子宫肌瘤的护理**

子宫肌瘤是一种比较常见的良性肿瘤,如果没有异常,一般不需要特别处理。做好子宫肌瘤患者的护理,要先对患者情况进行评估,确定子宫肌瘤的大小、部位、有没有并发症。没有临床表现的子宫肌瘤患者,可以定期做B超检查来了解其生长情况。如果有明显的症状,或者肌瘤直径很大可以考虑手术治疗。术前,护理人员要对患者进行心理辅导,缓解患者的焦虑情绪;术后,加强对患者生命体征的监测,防止出现并发症。

**卵巢囊肿的护理**

卵巢囊肿的护理要因人而异。对于生理性的囊肿,比如黄体囊肿,通常不需要特别治疗;对于病理性的囊肿,比如巧克力囊肿、畸胎瘤等,需要针对囊肿的性质、大小进行有针对性的治疗。在护理过程中,护理人员要注意患者的心理状况,耐心为患者解答问题,减少患者的心理压力。在治疗过程中,患者要注意养成良好的生活习惯,不要过于劳累和过于激动。

**盆腔炎的护理**

下腹痛及发热等症状是盆腔炎的常见症状。在对盆腔炎患者进行护理时,护理人员应先保证患者有充分的休息,减少机体的负荷,然后根据病情给予适当的抗菌药物,以控制感染。在此过程中,护理人员要注意观察患者的情况,并根据情况,适时调整治疗计划。

总的来说,不同的妇科疾病,其护理方法也不同。作为一名医护人员,既要有扎实的理论基础,又要细心观察、善于交流,才能为患者提供全方位、细致的护理。我们要不断地学习,更新自身的知识与技术,以满足患者的需要。

(作者供职于山东省蒙阴县人民医院)

# 妇科常见病的护理

□胡守艳

# 宝宝健康成长,围生期护理不可少

□王学敏

宝宝能否健康成长是每个家庭最关注的事情,为此做好围生期护理是至关重要的。围生期是怀孕后期至小儿出生后的一段时间。在这个阶段,需要特别关注宝宝和准妈妈的身体和营养需求,以确保宝宝能够健康成长。

**重视围生期护理:**围生期护理对宝宝和准妈妈来说至关重要。在怀孕期间,准妈妈的身体处于一个特殊的状态,需要额外的照顾和关注。合理的饮食和适当锻炼可以帮助准妈妈保持良好的身体状态和心理状态。而分娩后,产妇的身体需要恢复,同时还要照顾和哺乳新生儿,因此围生期护理可以帮助妈妈恢复体力、保持健康的心态,以便为宝宝提供母乳喂养。

**准备迎接新生儿:**在宝宝即将降临之际,准妈妈和准妈妈需要做好充分的准备。首先,为宝宝准备一个温暖的房间、合适的床铺,床铺上避免放置过多的毛绒玩具和枕头,以

减少窒息风险。其次,要保持家庭环境干净卫生,避免宝宝接触到有害物质。最后,准爸爸和准妈妈还要为宝宝准备生活必需品,如尿布、换洗衣物、宝宝沐浴用品等。

**重视准妈妈的营养需求:**在怀孕期间,准妈妈的身体需要额外的营养支持,以满足宝宝的发育需求。蛋白质、铁、叶酸等营养素对于宝宝的生长发育至关重要。准妈妈可以通过合理的饮食搭配来获取这些营养物质,例如多吃蔬菜、水果、坚果、鱼类和肉类,保持充足的水分摄入,坚持适量运动等。适量运动可以帮助准妈妈保持良好的体形和身体状态。在进行任何运动之前,准妈妈应该咨询医生,在医生的指导下进行运动,确保自己和宝宝的安全。

**母乳喂养的优点:**母乳中含有丰富的营养物质和抗体,能够增强宝宝的免疫力,帮助宝宝远离疾病。同时,母乳喂养还有助于加强母子之间的情感联系,促进亲子关系的建立。

另外,母乳中含有多种促进宝宝智力发育的成分,如DHA(二十二碳六烯酸)、牛磺酸等,这些成分对宝宝的大脑和视网膜发育非常重要。在围生期护理中,准妈妈需要学会正确的哺乳方法。如果准妈妈在哺乳过程中遇到问题,可以及时求助专业人士获取帮助和支持。

**营造良好的家庭氛围:**宝宝出生后,爸爸和妈妈需要为其提供温暖、稳定和安全的成长环境,让宝宝感受到来自家庭的爱和呵护。此外,宝宝的到来会给家庭带来各种变化和压力,夫妻双方应该相互理解、尊重对方的感受,并一同承担起育儿责任。

宝宝的健康成长离不开围生期护理,准爸爸和准妈妈需从孕早期开始,为宝宝的到来做好充分准备。同时,准妈妈也要注意自身的营养需求,保持良好的身体状态,为宝宝提供母乳喂养。

(作者供职于山东省聊城市第二人民医院)

# 孕期用药原则及注意事项

□李霖昊

孕期是女性生命中的特殊时期,不仅关乎母亲的健康,更关乎宝宝的健康。在这一时期,由于身体的各种变化,孕妇可能会遇到需要用药的情况。然而,在孕期药物使用是一个敏感而复杂的话题。本文旨在帮助准妈妈了解孕期用药的基本原则和注意事项,确保孕期用药安全。

**孕期用药的基本原则**

咨询专业医生:在孕期,孕妇用药前务必咨询专业医生的意见。医生会根据孕妇的身体状况、胎儿的发育情况以及药物的性质来综合判断,给出合适的用药建议。

避免不必要的用药:孕期用药应尽量遵循“能不用,就不用”的原则。

选择安全的药物:如果必须用药,应选择经过临床验证、对孕妇和胎儿安全的药物。避免使用孕妇禁用的药物。

遵循合适的剂量和疗程:孕妇在用药时,应严格按照医生的指导,选择合适的剂量和疗程,不可自行增减药物剂量或延长疗程。

**孕期用药的注意事项**

了解药物成分:在购买和使用药物前,孕妇应仔细阅读药品说明书,了解药物的成分、适应症、用法用量、不良反应、注意事项等信息。特别要关注药品说明书中的孕妇用药提示。

避免滥用抗生素:抗生素是常见的药物之一。滥用抗生素可能导致耐药性、肠道菌群失调等问题。因此,孕妇在使用抗生素前应咨询医生,在医生的指导下使用。

避免使用孕妇禁用药物:某些药物在孕期是禁用的,如某些抗癫痫药、抗肿瘤药等,包括苯妥英钠、苯巴比妥、环磷酰胺等。

注意药物的不良反应:孕期用药时,孕妇应密切关注药物可能产生的不良反应。如出现异常症状或不适,应及时就医并告知医生自己的用药情况。

保持良好的生活习惯:除了使用药物,孕妇还应保持良好的生活习惯,包括均衡饮食、充足睡眠、适度运动等。这些措施有助于提高孕妇的身体抵抗力,减少疾病的发生。

**孕期用药的常见误区**

认为中药更安全:有些孕妇认为中药更安全,因此更倾向于中药治疗。然而,并非所有中药都适合孕妇使用。一些中药成分可能会对胎儿产生不良影响,应避免使用含有毒性或药性强烈的中药,如斑蝥、水蛭等。因此,在使用中药前也应咨询医生。

忽视非处方药的安全性:很多孕妇认为非处方药相对安全,可以自行购买使用。即使是非处方药,在孕期使用也应谨慎。一些非处方药如阿司匹林、布洛芬等可能含有孕妇禁用或慎用的成分。因此,在使用非处方药前也应咨询医生。

在孕期,为了确保母婴安全,孕妇在用药前应充分了解药物的安全性、有效性以及可能发生的风险,同时保持良好的生活习惯和心态,增强身体抵抗力,减少疾病的发生。

(作者供职于山东省淄博市妇幼保健院)

产后出血是产妇产后常见的严重并发症之一,它严重威胁着产妇的生命安全。因此,产后出血的正确护理显得尤为重要。本文将详细阐述产后出血的护理措施,以期提高护理质量,保障产妇的生命安全。

**我们首先要明确产后出血的定义及其危害。**产后出血是指胎儿娩出后24小时内,产妇阴道出血量超过500毫升的情况。其危害主要体现在可能导致产妇休克、贫血,甚至危及生命。因此,对于产后出血的护理,我们需要做到早发现、早发现、早治疗。

在预防方面,护理人员应在产前提前对产妇进行全面的评估,了解产妇的既往病史、分娩史及孕期间的具体情况,对可能存在的风险因素进行预判。例如,对于存在凝血功能障碍的产妇,应提前备血,确保在出血发生时能够及时输血。

分娩时,护理人员要密切观察产妇的生命体征和出血情况。产

后出血的产妇在康复过程中还需要特殊的营养支持和护理。护理人员应根据产妇的身体状况为其制订合理的饮食计划,保证其营养充足,促进身体恢复,同时指导产妇进行适当锻炼,增强身体素质,提高抵抗力。

在预防产后出血复发方面,护理人员应定期对产妇进行复查,评估其身体状况和恢复情况;对于存在高危因素的产妇,应给予重点关注和护理,防止产后出血的再次发生。

总的来说,产后出血的护理是一项复杂而重要的工作。护理人员需要具备扎实的专业知识和丰富的临床经验,以便在护理过程中能够迅速、准确地判断和处理各种情况。在护理过程中,护理人员还要注重与产妇的沟通和交流,关注她们的心理需求,为她们提供全方位的护理服务。

(作者供职于山东省菏泽市鄄城县什集镇卫生院)

# 产后出血的护理

□陈玉芹

产妇的生命体征包括体温、脉搏、呼吸和血压等,这些都是反映产妇身体状况的重要指标。护理人员应定时测量并记录这些指标,一旦发现异常,应立即报告医生并采取相应的处理措施。同时,护理人员还要观察产妇的出血情况,包括出血量、出血速度及血液颜色等,以便及时发现产后出血并采取相应的止血措施。对于已经发生的产后出血,护理人员应迅速启动应急预案,采取有效的止血措施。这包括使用宫缩剂促进子宫收缩、按摩子宫帮助止血,以及必要的手术止血等。在止血过程中,护理人员要保持冷静,与医生密切配合,确保止血措施的有效实施。

除止血措施外,护理人员还要关注产妇的心理护理。产后出血会给产妇带来极大的心理压力,护理人员应耐心倾听产妇的诉说和需求,并给予她们足够的关心和支持,同时还要向产妇普及产后出血的相关知识,帮助她们正确认识这一并发症,树立战胜疾病的信心。

产后出血的产妇在康复过程中还需要特殊的营养支持和护理。护理人员应根据产妇的身体状况为其制订合理的饮食计划,保证其营养充足,促进身体恢复,同时指导产妇进行适当锻炼,增强身体素质,提高抵抗力。

(作者供职于山东省菏泽市鄄城县什集镇卫生院)

# 带你认识新生儿黄疸

□王亚娟

新生儿黄疸是新生儿中最常见的临床问题,可以分为新生儿生理性黄疸和新生儿病理性黄疸。

新生儿生理性黄疸是新生儿早期由于胆红素的代谢特点所致,除各种病理因素外,血清未结合胆红素增高到一定范围的新生儿黄疸。肉眼观察,50%的足月儿和80%的早产儿可见黄疸。

足月儿多于出生后两三天出现生理性黄疸,四五天达到高峰,黄疸程度轻重不一,轻者仅限于面部,重者可延至躯干、四肢,一般无不适症状,也可有轻度嗜睡或食欲不振的情况,持续7天~10天消退;早产儿多于出生后3天~5天出现生理性黄疸,5天~7天达到高峰,与足月儿相比,黄疸程度较轻,消退也较慢,可延长到2周~4周。

生理性黄疸不需要特殊治疗,多可自行消退。

新生儿病理性黄疸是在新生

儿时期出现以皮肤、巩膜黄染超过正常生理范围的病症,其病因特殊复杂,严重者可引起胆红素脑病,常导致死亡和严重后遗症。新生儿出现下列情况之一时要考虑为病理性黄疸:

- 1.出生时24小时内出现黄疸,经皮胆红素值>6毫克/分升。
- 2.足月儿经皮胆红素值>12.9毫克/分升,早产儿>15毫克/分升。
- 3.经皮胆红素值每天上升>5毫克/分升。
- 4.黄疸持续时间较长,超过4周,或进行性加重。

那么,病理性黄疸该如何治

疗呢?具体方法如下:  
**光照疗法**  
20世纪60年代,英国医院的两个儿科护士发现早产儿暴露在日光下的皮肤明显比遮盖部位的皮肤变浅,几周后又无意中在同一个婴儿室发现,将来自有黄疸的新生儿身上采集的血液放置在日光下几小时后,其胆红素值明显低于预期值。于是,他们认为胆红素的减少与日光有关。直到10余年后才被证实胆红素减少的机制是光氧化作用,胆红素水平的减少是由于接受了光照。

现在,光照疗法(简称光疗)的设备和治疗方法都已经有了很大

的发展,已经成为预防和治疗高胆红素血症最常用和有效的干预措施。光疗的主要作用是降低总胆红素水平和减少胆红素对神经系统的毒性作用。几乎大多数新生儿高胆红素血症,均可通过光疗降低胆红素水平或减缓胆红素水平的上升。

根据研究,蓝色荧光灯是降低胆红素最有效的光源。根据黄疸的严重程度决定光疗的时间和剂量。光疗的副作用:发热、腹泻、皮疹、青铜症等。

1.在蓝光照射后,体内的水分会有一定的消耗,需要适当补充水分,以防过度缺水引起的不良症

状。

- 2.光疗使用的光线通常是比较强烈的,而且治疗时间较长,如果直接照射到眼睛,可能会导致眼睛受损,引起视力下降、视网膜损伤等问题。因此,在光疗期间,医生会为患儿提供特殊的眼罩或眼镜,以保护眼睛免受光线的损伤。
- 3.光疗时若出现发热、腹泻、皮疹等,应根据这些症状的严重程度决定继续光疗或停止光疗。

**药物治疗**

- 1.静脉滴注免疫球蛋白:适于新生儿母婴血型不合溶血病。
- 2.酶诱导剂:苯巴比妥,可以促进胆红素的代谢,但不能减少新生儿高胆红素血症的发生风险。因其多用于镇静,服用后患儿可出现嗜睡情况。

(作者供职于河南省漯河市市中心医院NICU(新生儿重症监护病房))

围绝经期亦称更年期,主要是指女子卵巢功能逐渐消退至完全消失的一个过渡时期,一般发生在45~55岁,是女性必经的生理阶段。伴随着卵巢功能的下降,更年期女性会出现月经紊乱、潮热、骨关节痛、失眠等症状。

更年期的健康管理包括膳食、运动、心理等多个维度。若更年期女性膳食不合理,血糖、血脂异常的风险将明显增加,更年期的相关症状也会更加严重。合理的膳食是更年期女性保持身体机能正常的基本要素。高血压、高血糖、高血脂、糖尿病、冠心病这些疾病的基础治疗均强调生活方式的改变,而调整饮食结构是生活方式改变的重要组成部分。对更年期女性的膳食加以干预,可以有效降低骨质疏松、高血压、糖尿病等诸多疾病的发生风险。

**《中国居民膳食指南(2022)》(以下简称《指南》)建议多吃蔬菜、水果、奶类、全谷物、大豆,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,控糖≤(25克/天~50克/天)、少油(25克/天~30克/天)、少盐(≤5克/天)、戒烟、足量饮水(1500毫升/天~1700毫升/天)。**

**谷类及杂豆类摄入**

《指南》推荐成年人每天应摄入250克~400克的谷类及杂豆类食物,更年期女性每日摄入谷类及杂豆类食物约184克。谷类食物是矿物质、维生素B及膳食纤维的良好来源。以植物性食物为主的膳食可以避免因高热量、高脂肪和低膳食纤维摄入导致的风险,对预防心脑血管疾病、糖尿病有益。更年期女性

应保证每日谷类食物的摄入量。

**蛋类、奶类摄入**

《指南》推荐成年人每天应摄入蛋类25克~50克,奶类及奶制品不少于300克。蛋类、奶类是人体优质蛋白质的主要来源,富含维生素。蛋类所含的氨基酸及卵磷脂也是人体所需要的。每天1个鸡蛋对于更年期女性来说是必要的,但蛋黄中的胆固醇含量较高,不宜过多食用。奶类是钙的最佳来源,更年期女性骨质流失较年轻时增加,若食物中摄入钙不足则会加速骨质疏松的进程。更年期女性应保证每日奶类食物的摄入量。血脂异常、体重超标的患者可选择低脂或脱脂奶。

**蔬菜、水果类摄入**

《指南》推荐成年人每天应摄入蔬菜300克~500克,水果200克~400克。蔬菜、水果是矿物质、维生素和膳食纤维等多种物质的重要来源。但部分更年期女性食用的水果及蔬菜量容易超过推荐量,过多的热量会增加胰岛负担,应加以重视。

**肉类及油脂摄入**

《指南》推荐成年人每天畜禽肉类摄入量为50克~70克,每日油摄入量不超过25克~30克。更年期女性基础代谢率下降,肉类及油脂摄入超标会导致热量过剩。过多的热量以脂肪形式囤积在体内,从而引发一系列疾病。不推荐更年期女性纯素食,植物类食物提供的氨基酸种类有限,纯素食可能会导致更年期女性营养不良、贫血等。

(作者供职于广西壮族自治区江滨医院)