

如何应对儿童呼吸道感染

□周耀玲 李 然 晁 爽

呼吸道感染是儿童常见的疾病之一,其频发程度常常让家长焦虑。儿童的免疫系统相对较弱,并且生活环境中存在多种潜在的感染源,增加了他们感染呼吸

道疾病的风险。本文主要介绍儿童呼吸道感染频发的原因,并提出有效的预防和应对策略,帮助家长更好地维护孩子的身体健康。

主要原因 免疫系统未发育完全 儿童的免疫系统是在成长过程中逐步完善的。因此,儿童对病原体的抵抗能力相对较弱,更容易受到病毒、细菌等病原体的侵袭,从而引发呼吸道感染。

环境因素 空气质量差,居住环境拥挤、通风不良等,都可能增加儿童感染呼吸道疾病的风险。有些城市由于工业污染和汽车尾气排放超标,导致空气质量下降,儿童长期暴露在这样的环境中,呼吸道感染容易受到威胁。

不良生活习惯 饮食不合理、缺乏锻炼、睡眠不足等不良生活习惯,会影响儿童的免疫力,使他们容易生病。长期挑食、偏食,可能导致儿童营养不良,影响免疫系统的正常发育;缺乏锻炼,则会使儿童身体素质下降,容易感到疲劳。

病原体传播 儿童在幼儿园、学校等集体环境中,容易接触到各种病原体。这些病原体可能通过空气传播、接触传播等途径进入儿童的呼吸道,引发感染。此外,一些季节性病毒(如流感病毒等)也容易导致儿童呼吸道感染的暴发。

预防措施 **增强免疫力** 在日常生活中,家长应保证儿童营养均衡,摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质等。家长可以鼓励儿童多参加户外活动,增强抵抗力。保证充足的睡眠,有助于免疫系统的恢复和重建。此外,及时接种疫苗也是增强免疫力的重要手段之一。

改善居住环境 保持室内空气流通,定期开窗通风换气,避免儿童接触二手烟,不要带儿童前往粉尘污染严重的场所,以及不要在人员密集处长时间停留。家里可以使用空气净化器,改善室内空气质量。在户外活动时,尽量选择空气质量较好的时段和地点。

养成良好的生活习惯 家长应帮助儿童养成勤洗手的好习惯,尤其是餐前、便后,以及接触公共物品后要洗手。儿童应避免用手触摸口、鼻、眼等部位,以减少病原体进入体内的机会。咳嗽

或打喷嚏时,儿童应用纸巾遮住口鼻,防止飞沫传播病原体。保持良好的作息习惯,有助于儿童增强抵抗力。

接种疫苗 家长应按照国家规定,及时带儿童接种各类疫苗(如流感疫苗、肺炎疫苗等),以提高儿童对病原体的抵抗力,降低感染的风险。同时,家长应了解疫苗的种类和接种时间,合理制订接种计划,避免遗漏或延误接种时机。

护理与治疗 **观察病情** 家长应密切观察患儿的体温变化、呼吸频率、精神状态、食欲情况,以及咳嗽声音等,判断病情严重程度和发展趋势;如有异常,应及时带儿童到医院就诊,以免延误治疗时机,导致病情加重,增加并发症发生的风险等。

保持居住环境舒适 家长要为患儿提供安静、舒适的居住环境,保证其有充足的休息时间,有利于患儿康复。调整室内温度和湿度,可以缓解患儿呼吸道的不适症状,比如鼻塞、咽喉痛等症状出现时,家长可以用温毛巾热敷患儿的鼻子等方法进行缓解。另外,注意避免过度保暖,导致患儿出汗过多,增加脱水的风险,影响患儿康复。

饮食调理 家长应保证患儿营养均衡。家长给予患儿清淡、易消化的食物(如稀粥、面条、蔬菜汁、水果汁等),不仅不会加重胃肠道的负担,还可以帮助肠胃消化、吸收功能保持正常状态;同时,鼓励患儿多喝水,尤其是秋冬季节,人体非常容易缺水。经常喝白开水,不仅可以满足身体的需要,还可以帮助患儿排尿、稀释痰液,加快体内毒素的排出,促进身体康复。

对症处理与药物治疗 医生应根据患儿的具体症状,给予相应的药物治疗,如退热药、止咳药、化痰药等。需要注意的是,药物应规范使用,避免滥用药物,增加不良反应发生的风险。确保患儿用药安全、有效、无副作用。同时,家长也要学会一些简单的物理降温方法,如温水擦浴、退热贴等,以备不时之需。

何时就医 当患儿出现以下症状时,应及时带患儿到医院就诊:高热持续不退或反复发热;呼吸困难,呼吸急促或喘息;精神萎靡,食欲减退,出现脱水症状;咳嗽持续加重,或出现脓痰;耳痛、喉痛等局部症状明显;年龄较小的婴幼儿出现任何呼吸道感染症状。

及时就医,可以避免延误治疗时机,导致病情加重或增加并发症发生的风险。

注意事项 为了保障患儿的健康,家长应注意以下几点: 选择正规医疗卫生机构,并配合医生进行诊断和治疗工作;注意观察患儿的病情变化,并反馈给医生,以便医生及时调整治疗方案,提高治疗效果,促进身体康复;做好患儿的心理护理工作,给予患儿关爱和支持,帮助患儿树立战胜疾病的信心;积极配合医生治疗,帮助患儿早日康复、回归正常生活。

儿童呼吸道感染频发是一个不容忽视的问题。增强免疫力、改善居住环境、养成良好的生活习惯,以及及时接种疫苗等措施,我们可以有效预防儿童呼吸道感染问题,为孩子创造一个健康、快乐的成长环境! (作者供职于北京清华长庚医院)

乳腺癌是女性常见的恶性肿瘤之一,做好筛查和预防工作非常重要。尽早发现癌前病变或早期癌症,能够提高治愈率和生存率,为女性的健康保驾护航。

乳腺癌筛查的重要性 乳腺癌多发于50岁~60岁的女性。乳腺癌的临床表现包括乳房疼痛、乳房肿块、乳头溢液等,严重者会出现乳房皮肤水肿、乳头内陷、腋窝淋巴结肿大,女性如果有以上症状,应及时到医院就诊。乳腺癌可以通过临床查体、乳腺X线检查和超声检查等方式进行筛查。女性应每月进行一次乳房自检,每半年至一年到医院进行乳腺超声检查。40岁以上的女性,应每年到医院进行乳腺X线检查。

风险因素 乳腺癌筛查主要针对以下人群和风险因素。

家族史 有乳腺癌家族史,尤其是母亲或姐妹曾患乳腺癌的女性,是乳腺癌高风险人群。

年龄因素 50岁~60岁的女性处于围绝经期,是乳腺癌高发年龄段。因此,中年女性更应关注乳房健康。

月经史异常 初潮年龄早、绝经年龄晚的女性,乳腺组织受雌激素作用时间过长,发生癌变的可能性较高。

生育史异常 未育、初产年龄晚、不哺乳等因素,均会增加乳腺癌的发病风险。相对而言,双侧乳房均哺乳的女性,乳腺癌的发病率较低。

肥胖与饮食不合理 肥胖、长期服用雌激素类药物或饮食不合理的女性,乳腺癌的发病率较高。

其他因素 长期精神压力过大、不良生活习惯、环境污染等,也可能增加乳腺癌的发病风险。

怎样预防 保持良好的生活方式,对于预防乳腺癌十分重要。

保持正常体重 肥胖是乳腺癌的风险因素之一。因此,女性应该将体重维持在正常范围内,避免肥胖,可以降低乳腺癌的发病风险。

避免长期压力过大 长期压力过大,会导致免疫力下降和内分泌失调,增加乳腺癌的发病风险。因此,女性应该学会缓解压力的方法,如瑜伽、冥想、跑步等。

避免吸烟 吸烟会增加乳腺癌的发病风险。因此,女性应避免吸烟和二手烟。

减少酒精的摄入量 长期大量饮酒,可能会增加乳腺癌的发病风险。因此,女性应避免大量饮酒,关爱自己的身体。

合理饮食 女性摄入富含纤维、维生素和矿物质的食物,可以降低乳腺癌的发病风险。女性应适量摄入新鲜的蔬菜、水果,以及全谷类和豆类等富含纤维的食物,避免摄入过多高脂肪、高热量和高糖的食物。坚持合理饮食,是预防乳腺癌的重要措施。

适度运动 女性长期坚持适度运动,可以促进人体新陈代谢、缓解压力、提高免疫力、维持正常的体重,有助于预防乳腺癌。

定期筛查、保持良好的生活方式,可以有效降低乳腺癌的发病风险。希望本文能为女性提供有益的健康指导,在日常生活中,预防乳腺癌,享受健康和幸福的生活。

(作者供职于河北省保定市第一中心医院乳腺外一科)

乳腺癌是女性常见的恶性肿瘤之一,做好筛查和预防工作非常重要。尽早发现癌前病变或早期癌症,能够提高治愈率和生存率,为女性的健康保驾护航。

乳腺癌筛查的重要性 乳腺癌多发于50岁~60岁的女性。乳腺癌的临床表现包括乳房疼痛、乳房肿块、乳头溢液等,严重者会出现乳房皮肤水肿、乳头内陷、腋窝淋巴结肿大,女性如果有以上症状,应及时到医院就诊。乳腺癌可以通过临床查体、乳腺X线检查和超声检查等方式进行筛查。女性应每月进行一次乳房自检,每半年至一年到医院进行乳腺超声检查。40岁以上的女性,应每年到医院进行乳腺X线检查。

风险因素 乳腺癌筛查主要针对以下人群和风险因素。

家族史 有乳腺癌家族史,尤其是母亲或姐妹曾患乳腺癌的女性,是乳腺癌高风险人群。

年龄因素 50岁~60岁的女性处于围绝经期,是乳腺癌高发年龄段。因此,中年女性更应关注乳房健康。

月经史异常 初潮年龄早、绝经年龄晚的女性,乳腺组织受雌激素作用时间过长,发生癌变的可能性较高。

生育史异常 未育、初产年龄晚、不哺乳等因素,均会增加乳腺癌的发病风险。相对而言,双侧乳房均哺乳的女性,乳腺癌的发病率较低。

肥胖与饮食不合理 肥胖、长期服用雌激素类药物或饮食不合理的女性,乳腺癌的发病率较高。

其他因素 长期精神压力过大、不良生活习惯、环境污染等,也可能增加乳腺癌的发病风险。

怎样预防 保持良好的生活方式,对于预防乳腺癌十分重要。

保持正常体重 肥胖是乳腺癌的风险因素之一。因此,女性应该将体重维持在正常范围内,避免肥胖,可以降低乳腺癌的发病风险。

避免长期压力过大 长期压力过大,会导致免疫力下降和内分泌失调,增加乳腺癌的发病风险。因此,女性应该学会缓解压力的方法,如瑜伽、冥想、跑步等。

避免吸烟 吸烟会增加乳腺癌的发病风险。因此,女性应避免吸烟和二手烟。

减少酒精的摄入量 长期大量饮酒,可能会增加乳腺癌的发病风险。因此,女性应避免大量饮酒,关爱自己的身体。

合理饮食 女性摄入富含纤维、维生素和矿物质的食物,可以降低乳腺癌的发病风险。女性应适量摄入新鲜的蔬菜、水果,以及全谷类和豆类等富含纤维的食物,避免摄入过多高脂肪、高热量和高糖的食物。坚持合理饮食,是预防乳腺癌的重要措施。

适度运动 女性长期坚持适度运动,可以促进人体新陈代谢、缓解压力、提高免疫力、维持正常的体重,有助于预防乳腺癌。

定期筛查、保持良好的生活方式,可以有效降低乳腺癌的发病风险。希望本文能为女性提供有益的健康指导,在日常生活中,预防乳腺癌,享受健康和幸福的生活。

(作者供职于河北省保定市第一中心医院乳腺外一科)

孕前需要做哪些检查

□杨 洁

孕育健康的宝宝是许多家庭的期望。为了实现这个美好的愿景,孕前的准备工作非常重要。

血液检查 血液检查是孕前检查的重要环节。

血常规检查 该检查是孕前必须检查的项目,主要检测血液中的红细胞、白细胞、血小板数量,以及血红蛋白的含量。这些数据可以帮助医生判断受检者是否存在贫血、感染或其他血液相关的问题。

肝功能、肾功能检测 肝功能和肾功能检测结果,可以帮助医生了解受检者排毒和新陈代谢的状况,从而预测受检者是否存在遗传性的肝肾疾病及药物性肝肾

损伤。

空腹血糖检测 该检测是用来评估糖尿病风险的。如果受检者血糖检测结果偏高,可能预示着糖尿病的风险增加。

乙肝“两对半”检测 该检测可以了解受检者是否携带乙肝病毒,以及乙肝病毒的复制活跃程度。这一检测对于预防母婴传播非常关键。

优生五项检测 该检测包括巨细胞病毒、风疹病毒、弓形虫、单纯疱疹病毒等。这些病原体可能导致胎儿畸形、早产或其他健康问题。

血型检测 该检测的主要目的是了解受检者的血型,这对于预防母胎血型不合及溶血病非常重要。

促甲状腺激素检测 该检测用于评估甲状腺功能。孕妇甲状腺功能异常,会影响胎儿的神经发育。

艾滋病和梅毒检测 性传播疾病不仅会影响孕妇的健康,还会通过母婴传播影响胎儿的健康。

尿常规检查 尿常规检查是女性生殖系统健康评估和孕前准备的关键环节之一。

尿蛋白检测 尿蛋白水平可以反映肾脏功能和排泄系统的健康状况。尿蛋白检测结果异常,可能暗示着肾脏疾病、尿路感染或其他潜在的健康问题。

尿糖检测 该检测能够评估受检者血糖代谢的情况。如果尿糖

水平异常,可能意味着受检者存在糖尿病或其他代谢性疾病的风险,需要进行治疗。

尿酮体检测 尿酮体的水平,可以判断脂肪代谢的状况。尿酮体异常,可能表明饮食不当、饥饿或糖尿病等情况,这些都需要在孕前得到妥善的处理。

尿红细胞检测 如果尿红细胞水平异常,可能意味着受检者存在尿路感染、结石、肾脏疾病或其他疾病。这是孕前需要特别关注的问题。

尿白细胞 尿白细胞可以反映尿路感染和炎症的情况。如果尿白细胞水平异常,说明受检者可能存在尿路感染或其他炎症性疾病,需要在孕前进行治疗。

输卵管造影术后的误区和护理措施

□康 杰

输卵管造影是一种常见的妇科检查方法,对于诊断不孕症和输卵管疾病具有重要意义。然而,术后的注意事项和护理措施往往被人们忽视,或存在一些误区。本文主要介绍输卵管造影术后的误区和护理措施,以确保患者的安全和健康。输卵管造影术后需要注意的问题包括术后出血、感染、不适等方面。

术后误区 **误区1:术后可以正常饮食、活动。**

有些人认为,输卵管造影术后,患者可以立即恢复正常饮食和活动。其实,这种想法是不对的。事实上,在术后一段时间内,患者需要保证充足的休息时间,避免剧烈运动或提拿重物,以降低出血和腹部不适感加重的风险。

具体注意事项如下: **保证充足的休息时间** 术后,患者应保证充足的休息时间。充足的休息时间,可以促进患者伤口愈合和身体康复,降低出血和腹部不适的风险。术后的前几天,患者应尽量避免站立时间过长和剧烈活动,可以适当卧床休息。

合理饮食 输卵管造影术后,患者应以清淡、易消化的食物为主,避免摄入油腻、辛辣、刺激性食物,以减轻腹部不适感和胃肠道的负担。此外,患者还应避免吃得过饱,以免引起胀气和消化

不良。术后的前几天,患者可以选择稀粥、面条、蔬菜汤等容易消化的食物,逐渐恢复正常饮食。

避免剧烈运动和提重物 术后一段时间内,患者应避免剧烈运动和提重物,以免对伤口造成过大的压力和拉伸,降低出血和腹部不适感加重的风险。术后的前几天,患者应避免剧烈运动,如跑步、重力训练等;同时,也要注意避免长时间站立。如果需要提重物,患者应请他人帮助。

遵照医嘱护理 在护理过程中,患者遵循医生的指导非常重要。医生会根据患者的具体情况,制定适合患者的护理方案。患者应积极、主动与医生交流,了解术后的康复过程,并严格按照医生的建议进行饮食和健康管理。

误区2:不需要特殊护理,可以像平常一样生活。

有些人认为,输卵管造影术后,不需要特殊护理,可以像平常一样生活。其实,这种想法是不对的。术后,患者需要注意腹部卫生、避免感染,以及遵照医嘱规范使用药物等。

具体注意事项如下: **保持腹部卫生** 术后,患者应保持腹部的清洁和干燥。患者可以用温水轻柔地清洗腹部,但注意在洗澡时,避免水流直接冲击伤口。

避免感染 在术后的一段时

间内,患者应特别注意避免感染。患者应每天更换内裤,并且使用柔软、舒适的棉质内裤,避免使用质量不合格的卫生巾;同时,避免性行为 and 游泳等活动,以降低感染的风险。

规范使用药物 术后,患者可能需要使用药物来缓解不适感。患者应遵照医生的建议,正确使用药物,避免自行增加或减少药物剂量,以免影响术后的康复或出现不良反应。

误区3:忽略药物使用禁忌。

有些人对输卵管造影术后的禁忌药物使用不够重视,影响术后康复或导致不良反应。因此,患者应仔细阅读,并牢记这些禁忌药物,避免错误使用。

询问医生 如果对某种药物是否安全存在疑问,患者应及时询问医生。医生会对药物的使用进行专业的指导和解释。

规范使用药物 患者需要严格按照医生的指导和剂量规范使用药物,注意不要自行增加或减少药物剂量,以免影响术后康复或出现不良反应。

误区4:对不适症状漠视或过

度担心。

术后,患者可能会出现不适症状,如轻微腹痛、阴道出血等,有的人过度担心,有的人则采取漠视的态度。这两种做法都是不对的,患者应及时与医生沟通,并寻求帮助。医生会根据患者实际情况,给予相应的指导和建议。

具体注意事项如下: **与医生及时沟通** 对于术后出现的不适症状,患者应及时与医生沟通。患者向医生详细地描述症状的性质、持续时间和疼痛程度等,有助于医生更好地评估病情,并给予恰当的建议。

自我护理方法 医生会根据患者不适症状的具体情况,给出相应的自我护理方法。例如,对于腹痛,患者可以进行热敷或采用其他方法缓解疼痛;对于阴道出血,患者可以使用柔软的卫生巾来保持个人卫生,避免感染。

护理措施 **保持良好的生活方式** 保证充足的休息时间,选择清淡、易消化的食物,有助于患者尽快康复。术后,保证充足的休息时间,可以帮助患者的伤口尽快愈合,降低出血和腹部不适感加重的风险。

避免剧烈运动和提重物,可以减轻对伤口的压力,防止术后伤口裂开或出血。选择清淡、易消化的食物,可以减轻胃肠道的负担,有助于消化系统的恢复。

遵守用药禁忌 患者需要遵循医生的建议和用药禁忌,慎用药物,避免使用可能干扰身体健康的药物。

提供个性化的护理服务 医生应根据患者术后的护理,为患者提供个性化的护理服务。医生应根据患者的实际情况,制定适合患者的护理方案,以保障患者的康复和满意度。

关注术后不适症状并寻求帮助 术后,患者可能会出现一些不适症状,如轻微腹痛、阴道出血等。并非所有的不适症状都是正常的,有时也可能是并发症的表现。因此,患者应该重视不适症状并及时与医生沟通,以获得正确的指导。医生可以根据症状的严重程度和性质,给予患者相应的指导和建议。同时,患者也可以采取适当的自我护理方法来缓解不适症状,如热敷可以缓解轻微腹痛等。

在输卵管造影术后,患者应严格注意以上事项,及时采取护理措施。了解术后注意事项和正确的护理措施,可以使患者应对术后可能出现的问题,降低并发症的风险,促进身体康复。同时,医生专业的指导和护理,能够帮助患者顺利度过术后后期,提高患者的满意度和治疗效果。

(作者供职于北京市东城区北京中医药大学东直门医院门诊超声科)