

如何护理儿童肠胃

□甄冬梅

肠胃是消化系统的主要组成部分,是人体转化食物为营养的第一器官。食物中的营养成分对于肠胃的功能有着不可忽视的调节作用,比如调节肠道菌群、肠道微生物、肠上皮细胞屏障、黏膜免疫等。

儿童本就体质不如成年人,很多器官发育并不完善,又需要大量的营养为身体提供能量,有肠胃问题的孩子迫切需要科学系统的营养支持与康复治疗,来恢复肠胃的正常功能。

营养对诊疗的影响

在治疗不同的儿科疾病时,营养管理是其中的重要环节,临

床对患儿的营养补充与支持尤为重视。通过不同途径的肠内外营养支持,不仅能加快伤口愈合,也能保障机体维持正常的生理功能,帮助患儿改善营养状况,从而达到缓解、治疗疾病的目的。

营养支持促进康复

营养支持是指在患者无法依靠正常进食获取足够营养元素时所采取的补充手段。

营养支持分为肠内营养和肠外营养,适用于手术前后及严重营养不良等危重症患者,是快速补充营养物质的最佳方式。碳水化合物、维生素及氨

基酸、蛋白质和电解质等营养物质都能通过营养支持予以补充,维持患儿所需的营养元素,促进伤口愈合、体重增加和生长发育。

营养支持的优势

营养元素是儿童生长发育所必需的基础物质,而患有先天性肠胃疾病、消化道疾病的患儿及早产儿、危重症患儿很容易出现严重的营养不良状况。对此,医生可采取肠外营养支持的诊疗方式来帮助患儿快速摄取所需的营养物质。

心脏、肝肺等器官疾病严重阻碍了儿童的健康生长与发育,

甚至会危及儿童生命安全。心脏病、肝硬化及肺部感染等疾病会使人体的生理功能受损,并降低免疫功能,而氨基酸、中长链脂肪乳及电解质的补充可有效减轻患者的炎症反应,并提高细胞免疫调节能力。采取营养支持的方式予以治疗,能够有效防止术后感染,增强患儿心脏功能,从而帮助患儿更快恢复健康。

儿童食物过敏是一种很常见的病症,会对其免疫机制产生影响,甚至波及肠胃、肝脏等器官,导致哮喘、湿疹、腹痛、休克等临床症状。营养支持可减少

儿童食物过敏现象,保证儿童正常生长与发育。

康复手段在肠胃护理中的运用

除了营养支持,康复手段在肠胃护理中也扮演着重要角色。适当运动、良好的作息习惯和心理调适都有助于肠胃功能的恢复。适当运动可以促进肠道蠕动,有助于消化;良好的作息习惯可以帮助身体建立正常的生物钟,从而影响消化系统运作;心理调适可以缓解因肠胃问题导致的焦虑、抑郁等情绪,有利于病情恢复。

(作者供职于山东省济宁市第一人民医院)

孕期常见问题解答

□张 燕



王 瑜/供图

如何应对孕吐

孕吐是很多准妈妈都会经历的一种不适感。要缓解孕吐的困扰,可以尝试以下几种方法。1.饮食调整:避免油腻、辛辣食物,多食用新鲜的水果和蔬菜,增加蛋白质摄入,选择清淡易消化的食物。2.少量多餐:改变传统三餐形式,减少进食量,每天分多次进食,避免胃部过于饱胀。3.妊娠反应治疗:如果出现严重呕吐,影响饮食和正常生活,应及时就医,遵医嘱服用相应的止吐药物。

如何缓解孕期乳腺胀痛

孕期乳腺胀痛是由激素变化引起的,对于这一问题,可以尝试以下方法缓解不适感。1.穿戴合适的内衣:可选择合适尺码的孕妇内衣,以提供良好的支撑和舒适感。2.热敷:使用热水袋或湿热毛巾轻轻敷在乳房上,有助于舒缓胀痛感。3.乳房按摩:用温水清洗双手,然后用指腹轻轻按摩乳房,促进乳腺通畅,缓解胀痛。

怎样预防孕期贫血

孕期贫血是很多准妈妈面临的常

见问题。以下是一些预防孕期贫血的方法。1.合理膳食:增加富含铁质食物的摄入,比如红肉、动物肝脏、菠菜等。同时,增加维生素C的摄入,有助于铁的吸收。2.补充铁剂:如果贫血较为严重,建议咨询医生并按医嘱适量补充铁剂。3.注意休息:合理安排工作和休息时间,保证充足的睡眠,提高身体抵抗力。

如何缓解孕期水肿

孕期水肿是由体内激素变化和子宫压迫导致的,以下是一些缓解孕期水肿的方法。1.活动锻炼:适当进行孕期运动,比如散步、游泳等,有助于促进血液循环,减轻水肿症状。2.抬腿休息:长时间站立后,尽量抬高双腿休息,有助于减轻下肢水肿。3.控制钠盐摄入:减少食用咸味食物,限制盐的摄入量,以减轻体内水分滞留。

如何应对情绪波动

由于激素的影响,准妈妈会出现情绪波动的情况。以下是一些应对情绪波动的建议。1.寻求支持:与家人、朋友交流,分享自己的感受,获得他们的理解和支持。2.放松心情:尝试进行一些放松的活动,如听音乐、看书、做瑜伽等,有助于缓解压力。3.心理咨询:如果情绪波动较为严重,可以考虑寻求专业心理咨询师的帮助。

(作者供职于山东省聊城市东昌府区妇幼保健院)

中医治疗痛经的方法

□张丽娜

痛经是中医妇科最常见的妇科问题之一,困扰着许多女性。痛经是指在经期前后或经期出现的明显下腹部疼痛,可伴有恶心、呕吐、腹泻等症状。这一病症不仅影响着女性的身体健康,也对她们的心理健康带来了不小的压力。

中医对痛经的认识

痛经的病因辨析 中医认为,痛经的发生与多种因素有关,包括情志不畅、气血运行不畅、寒湿内蕴等。根据不同的病因,痛经可分为肝郁气滞型、气滞血瘀型、寒湿凝滞型等。

月经与气血的关系 中医注重气血的调理,认为气血充盈和畅通是维持月经正常的重要条件。气血不足和气血滞血瘀等问题都可能导致痛经。

脏腑辨证 中医强调脏腑的调和平衡,肝主疏泄,脾主运化,肾主生殖,脏腑的功能紊乱可引起痛经,辨别脏腑的

不同病机有助于制定个体化的治疗方案。

中医治疗痛经的方法

中药治疗 中医常用一些具有调理气血、温经散寒的药物,比如川芎、当归、红枣、桂枝等,再根据痛经的证型,组成对应的方剂,来缓解痛经症状。

针灸疗法 针灸是中医的特色疗法之一,通过刺激三阴交、地机、血海等穴位,调节体内的气血运行,以达到缓解痛经的效果。

推拿按摩 推拿按摩可以促进气血畅通,调整脏腑功能。可以通过腹部推拿、脚部按摩等缓解痛经症状。

艾灸疗法 艾灸是利用艾叶燃烧产生的热量及艾叶本身温经的功效刺激穴位,以温经散寒的方法来治疗痛经,适用于寒湿凝滞型痛经。艾灸时可以选择神阙、关元等穴位。

如何应对乳腺增生

□于娜

乳腺增生是女性常见的健康困扰。大部分情况下,乳腺增生是良性的,但也会带来明显的疼痛和不适,甚至增加乳腺癌的风险。科学的预防和自我管理可以降低乳腺增生的风险,减轻由其带来的痛苦。

乳腺增生 是由女性体内激素水平失衡所引起的乳腺组织良性增生。这种增生通常在经期前后出现,会有乳房胀痛、肿块等症状,给女性带来不小的困扰。此外,不良的生活习惯、情绪压力等因素也可能促使乳腺增生的发生。

合理饮食 饮食是预防乳腺增生的关键。要保持均衡饮食,多摄入新鲜的蔬菜、水果和全谷类食物,减少高脂、高糖、高盐食物的摄入。同时,尽量避免食用含有激素的食品和保健品,以降低体内激素水平。

规律作息 保证充足的睡眠和规律的作息有助于调节内分泌,减轻乳腺增生的症状。尽量避免熬夜,让身体得到充分的休息。

适量运动 适度运动有助于促进血液循环和新陈代谢,有助于调节内分泌,预防乳腺增生。建议每周进行至少150分钟的中等强度的有氧运动。

情绪管理 情绪压力是乳腺增生的一个重要诱因。学会管理情绪,保持乐观的心态,有助于调节内分泌,预防乳腺增生的发生。

定期检查 定期进行乳腺检查是早期发现乳腺增生的关键。建议每年进行一次乳腺检查,以便及时发现问题并进行干预。

药物治疗 如果在体检中已经发现乳腺增生,建议在医生的指导下服用一些药物,比如乳癖消、逍遥丸,缓解乳腺增生症状。但需注意药物的不良反应和禁忌证。

避免长期使用避孕药 避孕药中的激素成分会促进乳腺增生。如果女性需要避孕,可以选择其他方式,比如避孕套或宫内节育器。

注意内衣的选择 选择合适的内衣可以提供乳房支持和舒适感,降低对乳腺组织的压迫,从而减少乳腺增生的风险。

保持健康的体重 肥胖会增加体内激素水平,从而增加乳腺增生的风险。健康饮食和适量运动,保持健康体重,有助于预防乳腺增生的发生。

将以上建议融入日常生活,建立健康的生活方式,不仅有助于预防乳腺增生,还能提高整体健康水平和生活质量。

(作者供职于山东省滕州市妇幼保健院)

要掌握这些传染病预防知识

□李 雁

随着季节更迭,各类传染病也在校园中悄然滋生。作为家长,会担忧孩子在校的健康安全;作为教师,承担着防止传染病在学校传播的重任。因此,掌握学校的传染病预防知识,显得尤为重要。

学校发生的常见传染病有流感(包括甲流、乙流)、水痘、急性结膜炎、新冠病毒感染、猩红热等。传染病的早期症状大多相似,有发热、头痛、咽痛、流涕、咳嗽、全身不适等症状,有的伴有恶心、呕吐、腹痛等。每一种传染病又有各自特点。各种传染病都有一定的规律可循的,是可控、可治的。

常见的传染病

流感 由流感病毒引起,主要症状为发热、咳嗽、流鼻涕、喉咙痛,伴有全身酸痛等症状。流感

具有较强的传染性,容易在学校等人员密集场所传播。一般一周左右可以痊愈,对于重症感染者,要及时就医。

水痘 由水痘病毒引起,主要症状为发热、头痛、全身不适等,全身有散在的皮疹等症状。水痘的传染性较强,且容易在学校小范围内引起暴发、流行。

急性结膜炎 就是常说的红眼病,眼部症状比较明显。大多由细菌或病毒引起,主要症状为眼结膜充血、畏光、流泪等。红眼病具有高度传染性,可通过接触传播,主要通过手接触传播。

学校传染病的预防措施

建立健康档案 为每位学生建立健康档案,记录其既往病史、疫苗接种情况等信息,有助于及时发现潜在疾病,采取相应措施。

健康教育 定期开展健康教育课程,提高学生的卫生保健意识,教会他们正确的洗手方法、咳嗽礼仪等基本防护措施。

疫苗接种 根据当地疾病流行情况,及时为适龄学生接种相关疫苗,比如流感疫苗、水痘疫苗等。

环境卫生 保持教室、图书馆等公共场所的空气质量,定期清洁和消毒桌椅、门把手等高频接触的物体表面。做好必要的消毒,避免过度消毒。

隔离与就医 一旦发现学生出现疑似传染病症状,应立即采取隔离措施,并尽快送往医院就诊。同时,通知家长及时到校接孩子回家治疗和隔离,以免传染给其他学生。

个人卫生 教育学生保持良好的个人卫生习惯,勤洗手、不共

用个人物品等。避免用手触摸眼、鼻子和嘴巴等易感染部位。

增强免疫力 鼓励学生多参加体育锻炼,保证充足的睡眠和均衡的饮食,以增强身体免疫力,抵抗传染病侵袭。

及时报告 一旦发现学生出现疑似传染病症状,应立即向学校相关部门报告。同时,配合相关部门开展调查和防控工作。

建立应急预案 学校应制定传染病防控应急预案,明确各部门职责和工作流程。确保在传染病爆发时能够迅速响应,有效控制疫情。学校要依靠社区打造联防联控机制,联系专业医疗机构,做好学生就医绿色通道,有效预防和控制传染病。

家校合作 加强与家长的沟通与合作,共同关注孩子的健康状况。提醒家长注意孩子的日常

饮食、作息等生活习惯,提高家庭卫生保健意识。

结束语

孩子是社会的希望,他们的健康和安是我们共同的责任。通过掌握学校传染病的预防知识,我们可以为孩子创造一个更加安全的学习环境。让我们时刻保持警惕,共同守护孩子们的健康成长,为他们的未来保驾护航。

同时,我们也要意识到,预防传染病不仅是学校的责任,也需要家长、社区和全社会的共同参与。只有大家齐心协力,才能有效预防和控制学校传染病的传播。让我们携手努力,为孩子打造一个更加健康、安全的社会环境。

(作者供职于宁夏六盘山高级中学医务室)

每个孕妈妈都希望自己能够平安、顺利地度过孕期,产前护理正是这趟旅程中的重要一环。它不仅关乎孕妈妈的身体健康,还直接影响胎儿的成长和分娩过程。

产前护理的首要任务是确保母婴身体健康。孕妈妈需要关注体重、血压、血糖等指标,确保在正常范围内。同时,要合理安排膳食,保证营养均衡。还要适当运动,有助于增强体质,为分娩做好准备。

由于激素变化和身体变化的影响,孕妈妈容易出现焦虑、抑郁等情况。心理调适也是产前护理的重要一环。孕妈妈可以通过放松训练、心理咨询等方式缓解压力,保持乐观的心态。同时,家人的关爱与支持也是孕妈妈度过孕期的强大动力。

产前检查是产前护理的重要组成部分。通过定期产检,医生可以全面了解孕妈妈的身体状况和胎儿的发育情况,及时发现并给予相应的治疗和建议。因此,孕妈妈应按时参加产检,并遵循医生的建议进行必要的检查和监测。

孕期营养对胎儿的发育至关重要。孕妈妈应遵循均衡饮食原则,摄取足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。蛋白质是胎儿生长的基石,每天应保证摄取一定量的优质蛋白质;脂肪和碳水化合物是胎儿的能量来源,应适量摄取;维生素和矿物质对胎儿的发育至关重要,比如钙、铁、叶酸等,应根据医生建议适量补充。

孕妈妈还应控制盐和糖的摄入量。摄入过多的盐会增加妊娠期高血压的风险,而过多的糖则会导致妊娠期糖尿病的发生。在日常饮食中,孕妈妈应选择低盐、低糖的食品。

孕期感染会对母婴健康构成威胁,预防感染的关键在于加强个人卫生和环境卫生。孕妈妈应注意勤洗手、洗澡,保持皮肤清洁;应定期清洗衣物和床上用品;要保持室内空气流通,避免到人群聚集场所。同时,要注意均衡饮食、充足休息。

在感染高发季节或流行期间,孕妈妈应尽量避免前往公共场所或参加人群聚集的活动。如出现疑似感染症状或确诊感染,应遵医嘱治疗并注意休息。在治疗过程中,保持积极的心态和良好的生活方式有助于康复。

注意监测胎儿状况,遵循医生的建议进行必要的检查和监测。如需使用药物治疗感染或其他并发症,应告知医生孕期状况,并选择安全的药物和剂量。在治疗过程中,保持良好的心态,积极配合,有助于早日康复。在感染康复后,保持良好的生活习惯和免疫力是预防再次感染的重要措施之一。

(作者供职于山东省聊城市人民医院)

呵护儿童安全 要掌握这些急救知识

□陈东丽

当儿童发生意外时,家长往往惊慌失措,有时会采取错误的处理措施,结果事与愿违,甚至还会导致严重的不可挽回的后果。因此,家长非常有必要学习和掌握一些常见的急救知识。

首先,遇事事情不要慌张,保持镇定,如果乱了阵脚,只会做出错误的判断和行动。而且,小孩感受到你的情绪后,会更加难以安抚,让你更难下手处置。另外,在进行急救的同时,切记不要忘了拨打急救电话。

误食药物和其他有害物质 在确认事实后,在送往急救前,可以用手指刺激儿童的咽部,进行催吐,使药物呕吐出来。如果小孩误服碘伏、碘酒之类,应该赶紧给小孩喝米汤和面糊等淀粉食物,阻止人体对碘的吸收。

气道异物

如果孩子突然咳嗽,嗓子发出怪音,喘不过气,抓着喉咙张大嘴,会走路的幼儿还可能突然跑起来或猛地摔倒,可能是误食较大的物品,导致气道堵塞。

如果是不完全堵塞,可以鼓励孩子咳嗽,排出异物,不要輕易采用拍打孩子后背、喂水等干扰排出的方式。

如果是完全性堵塞,对于婴幼儿,可以采取拍背法,将婴儿的面部朝下,放在家长的前臂上,保持头部低于身体的姿势,用另一只手迅速拍击婴儿两肩胛骨之间4次~5次,帮助

产前护理的要点和技巧

□许丽君

热性惊厥

高热时,6个月到5岁的儿童容易发生惊厥。惊厥发生时,不要輕易控制孩子的四肢,情况允许下,可以将孩子头偏向一侧。可以试着将折叠的外套或柔软物体置于孩子的头下方,去除孩子身上过于紧绑的异物,及时就医。

烫伤

发生烫伤时,应立即用冷水冲洗或浸泡,一般持续时间以半小时为宜,不要在伤口处涂抹牙膏、酱油等物品。如果家中备有烧伤膏,可以适当用干净棉签涂抹;如果没有,要保持伤口清洁,及时就医。

(作者供职于山东省聊城市冠县人民医院)



赵央岳/供图