

# 秋冬季节,如何预防小儿肺炎

□余冬林

秋冬季节,气温逐渐降低,空气变得干燥,是小儿肺炎的高发期。小儿肺炎是一种常见的儿童呼吸系统疾病,如果不及时预防和治疗,就会对儿童的健康造成严重影响。因此,家长需要了解如何预防小儿肺炎,以保护孩子的健康。

## 认识小儿肺炎

小儿肺炎是指肺部受到感染,引起肺泡及其周围组织的炎症。常见的肺炎类型有病毒性肺炎、细菌性肺炎、支原体肺炎等。肺炎的症状包括发热、咳嗽、呼吸急促、胸部疼痛等。严重的肺炎还可能导致呼吸困难、肺功能受损,甚至危及生命。

儿童由于免疫系统尚未发育完全,抵抗力相对较弱,因此更容易感染肺炎。秋冬季节,气温变化大,室内外温差明显,加上空气干燥,使病毒和细菌更容易在空气中传播,增加了儿童感染肺炎的风险。

## 秋冬季节小儿肺炎的成因

在秋冬季节,小儿肺炎发病率上升的原因主要有以下几点:

1. 气候变化
2. 改善室内环境

秋冬季节气温逐渐降低,空气变得干燥,儿童的呼吸道黏膜容易受损,导致对病毒和细菌的抵抗力有所降低。

## 2. 室内空气质量

秋冬季节,人们为了保暖,会减少开窗通风的次数,导致室内空气质量下降。长时间生活在这样的环境中,儿童容易发生呼吸道疾病。

## 3. 儿童免疫系统特点

儿童的免疫系统尚未发育完全,抵抗力相对较弱。此外,一些儿童可能存在免疫缺陷或慢性病,使他们更容易感染肺炎。

## 预防措施

针对秋冬季节小儿肺炎的成因,我们可以采取以下预防措施:

## 1. 增强儿童免疫力

免疫力是抵抗疾病的第一道防线。家长可以通过调整孩子的饮食,增加蔬菜、水果、全谷类等富含维生素和矿物质食物的摄入来提高孩子的免疫力。同时,家长应鼓励孩子多参加户外活动,增强体质。保证充足的睡眠也是提高免疫力的关键。

## 2. 改善室内环境

秋冬季节,室内空气质量对儿童的健康至关重要。家长需要定期开窗通风,保持室内空气新鲜。同时,控制室内温度和湿度在适宜范围,避免过于干燥或潮湿。使用空气净化器和加湿器可以改善室内空气质量,减少病毒和细菌的传播。

## 3. 注意个人卫生

良好的个人卫生习惯是预防小儿肺炎的关键。家长需要培养孩子养成勤洗手的好习惯,特别是在接触公共设施后和进食前。避免与患病人群密切接触,如有家庭成员患病,应做好隔离措施。咳嗽或打喷嚏时,使用纸巾或肘部遮掩口鼻,避免病毒和细菌的传播。

## 4. 及时接种疫苗

接种疫苗是预防小儿肺炎的有效手段。家长需要按照计划为孩子接种肺炎疫苗,以减少感染发生的风险。在接种疫苗时,注意关注疫苗接种时间和注意事项,确保接种的安全性和有效性。

## 识别与早期处理

在秋冬季节,由于小儿肺炎的高发性,家长需要特别留意孩子的身体状况,以便及时发现并

处理肺炎的早期症状。早期识别和处理对于防止病情恶化、缩短病程以及减少并发症的发生至关重要。

## 1. 识别早期症状

小儿肺炎的早期症状可能并不明显,但通常会有一些蛛丝马迹可供家长察觉。以下是一些常见的早期症状:

发热:孩子可能会出现不同程度的发热,体温可能超过38摄氏度。需要注意的是,新生儿和体弱儿可能不发热或仅表现为体温轻度升高。

咳嗽:咳嗽是肺炎的常见症状之一。初期可能为刺激性干咳,随着病情的发展,咳嗽可能加重并出现咯痰。

呼吸急促:孩子可能会出现呼吸急促的症状,表现为呼吸频率加快。在安静状态下,呼吸频率可能会超过正常范围。

胸部不适:部分孩子可能会感到胸部不适或疼痛,这可能是由于肺部炎症引起的。

## 2. 处理早期症状

一旦发现孩子出现上述症状,家长应立即采取以下措施进行处理:

保持冷静:家长要先保持冷静,不要惊慌,然后仔细观察孩子的症状,并记录下来,以便就医时能够向医生详细描述。

测量体温:如果孩子发热,应定期测量体温,并根据体温情况采取适当的降温措施,如物理降温或服用退热药。

保持呼吸道通畅:鼓励孩子多喝水,以稀释痰液并促进排出。如果孩子咳嗽严重,可以在医生的指导下使用止咳药。

及时就医:一旦发现孩子出现上述症状,应立即带孩子就医。医生会根据孩子的症状和体征进行检查和诊断。

总之,在秋冬季节,家长需要特别关注孩子的身体状况,及时发现并处理小儿肺炎的早期症状。通过仔细观察、采取适当措施并及时就医,可以保护孩子的健康。通过增强免疫力、改善室内环境、注意个人卫生、及时接种疫苗等方法,可以减少孩子感染肺炎的风险。

(作者供职于广西壮族自治区贵港市妇幼保健院)

# 儿童咳嗽的病因与治疗

□林彩琴

咳嗽作为儿童常见的健康问题,常常让家长忧心忡忡。本文不仅将深入浅出地阐述儿童止咳药的使用要点,还将引导家长正确看待儿童咳嗽的治疗与预防,为孩子的健康筑起一条坚固的防线。

## 儿童咳嗽的病因和分类

儿童咳嗽根据病程可分为急性咳嗽和慢性咳嗽。急性咳嗽的病程通常少于2周。咳嗽症状持续超过4周,被称为慢性咳嗽。儿童咳嗽的病因较为复杂,与年龄密切相关,年龄越小,先天性器官发育异常的可能性越大。儿童急性咳嗽多由呼吸道感染引起;儿童慢性咳嗽主要与咳嗽变异性哮喘、感染后咳嗽和上气道咳嗽综合征等有关。其具体原因需要医生的鉴别。

## 止咳药的种类和作用机制

儿童止咳药的种类和作用机制如下:

止咳药主要分为两类:镇咳药和祛痰药。镇咳药主要包括右美沙芬、可待因等,主要通过抑制咳嗽中枢来达到止咳的目的。祛痰药主要包括愈创甘油醚、氨溴索、乙酰半胱氨酸等,主要通过稀释痰液、促进痰液排出等方式来缓解咳嗽症状。

常见的儿童止咳药包括:小儿止咳糖浆、复方福尔可定口服液、小儿清肺化痰颗粒、小口化痰止咳颗粒等。这些药物中的成分能够针对不同的咳嗽症状进行治疗,帮助儿童缓解咳嗽症状,提高生活质量。

在使用儿童止咳药时,家长应遵循医生的建议,按照药物说明书上的剂量和使用方法给药,同时注意观察孩子的病情变

化。如果孩子症状持续或加重,家长应及时带孩子就医。

## 儿童止咳药的合理使用

1. 在选择儿童止咳药时,家长应根据孩子的年龄、体重、病情等因素选择合适的药物,同时遵循医生的建议,按照药物剂量和使用时间合理用药。避免长期使用止咳药或擅自增加剂量,以免产生副作用。一些家长在孩子咳嗽时过早地使用止咳药,反而会抑制机体的自然防御机制,不利于病情的恢复。因此,家长在使用儿童止咳药时,一定要遵循医生的建议。

## 2. 在儿童止咳药的合理使用方法上,家长还应注意以下几点:

(1) 不要盲目使用止咳药。有些家长在孩子咳嗽时会盲目使用止咳药,而忽略了其他症状的治疗。这样不仅会影响止咳效果,还可能导致病情加重。因此,在使用止咳药之前,家长应先带孩子去看医生,了解病因和病情严重程度后,再进行有针对性的治疗。

(2) 注意止咳药的副作用。虽然儿童止咳药是针对儿童设计的,但是仍然存在一定的副作用。例如,一些中枢性止咳药可能会抑制呼吸中枢,导致呼吸不畅;一些非中枢性止咳药则可能会引起胃肠道不适、过敏反应等。因此,在使用止咳药时,家长应注意观察孩子的反应,如有异常,应及时就医。

(3) 不要长期使用止咳药。一些家长在孩子咳嗽时长期使用止咳药,希望孩子尽快痊愈。然而,长期使用止咳药可能会导致药物耐受性增加。

## 儿童咳嗽的辅助治疗

1. 除了使用止咳药缓解咳嗽症状外,还可以采取一些辅助治疗方法帮助孩子缓解咳嗽症状。首先,可以让孩子多喝水,以保持呼吸道湿润,减轻咳嗽症状。其次,可以让孩子保持良好的生活习惯,如充足的睡眠、适当的锻炼等,以增强身体免疫力,缓解咳嗽症状。再次,可以通过调整饮食来缓解咳嗽症状,如多吃蔬菜水果、避免吃刺激性食物等。这些辅助治疗方法虽然不能直接治愈咳嗽,但是可以有效缓解咳嗽症状,让孩子感到舒适。

2. 除了以上提到的止咳药和辅助治疗方法,还有一些其他方法可以帮助孩子缓解咳嗽症状。例如,可以在家中使用加湿器来湿润孩子的呼吸道,缓解咳嗽症状。另外,一些传统的中草药或天然疗法也可以辅助治疗咳嗽,如使用蜂蜜或姜汁等。但需要注意的是,使用这些传统疗法前应先咨询医生,在医生的指导下使用。

儿童咳嗽的治疗需要综合考虑多方面因素,包括咳嗽的病因、严重程度、孩子的身体状况等。因此,在使用儿童止咳药和其他治疗方法时,家长应根据医生的建议进行治疗,并密切关注孩子的病情变化。如果孩子的咳嗽症状持续加重或出现呼吸困难等,应及时就医。特别是孩子在夜间咳嗽时,家长应保持警惕。如果孩子咳嗽时还伴有发热、胸痛、咯血等症状,应及时就医。

此外,家长也需要保持良好的生活习惯和健康状况,以减少孩子的患病风险。

(作者供职于广西壮族自治区河池市第一人民医院)

# 子宫内腺异位症的中西医结合治疗

□黄彦静

子宫内腺异位症,一个听起来颇为复杂的医学名词,实际上是一种常见的女性生殖系统疾病。简而言之,子宫内腺异位症指的是子宫内腺细胞异常地生长在子宫腔以外的部位,如卵巢、输卵管等。这种异位生长不仅会引起一系列不适症状,还可能对女性的生育能力造成影响。因此,及时有效的治疗至关重要。

在治疗子宫内腺异位症的过程中,西医手术和中药调理各有优势。下面,我们来详细了解一下。

## 子宫内腺异位症的概念

子宫内腺异位症的常见症状包括痛经、性交疼痛、月经不规律以及不孕等。这些症状不仅会影响女性的身体健康,还会对其心理和生活质量造成负面影响。子宫内腺异位症的发病原因多种多样,包括激素水平失衡、遗传因素等。

## 西医手术

手术是子宫内腺异位症的主要治疗方法之一。根据患者的病情严重程度和生育需求,医生会选择不同的手术方式,如腹腔镜手术或开腹手术。手术治疗的主要目的是移除异位生长的内膜组织,恢复盆腔的正常解剖结构。

然而,手术并非没有风险。术后可能出现的并发症包括感染、出血、器官损伤等。此外,手术治疗并不能保证患者完全病愈,部分患者术后仍可能出现疾病复发的情况。因此,在选择手术治疗时,医生需要综合考虑患者的整体情况。

## 中药调理

与手术治疗相比,中药调理更注重整体观念和个体化治疗。中医认为,子宫内腺异位症的发生与气滞血瘀、寒凝血瘀等病因密切相关。因此,治疗时多采用活血化瘀、温经散寒的药物,如当归、川芎、桂枝等。

中药调理的目的不仅在于缓解症状,更在于改善患者的体质,增强其自身的抗病能力。通过长期的中药调理,患者可以实现内分泌平衡,提高生活质量。

## 中西医结合治疗的优势

中西医结合治疗子宫内腺异位症具有显著优势。

首先,在手术前进行中药调理可以改善患者的体质,为手术创造更好的条件。例如,通过活血化瘀药物可以改善盆腔的血液循环,减少手术过程中的出血风险。

其次,在手术后进行中药调理可以促进伤口的愈合,减少并发症的发生。同时,中药还可以调整患者的内分泌水平,减少疾病复发的风险。中西医结合治疗不仅提高了治疗效果,还减轻了患者的痛苦,缩短了恢复时间。

最后,中西医结合治疗还注重患者的心理调适。中医认为,情志因素在疾病的发生和发展过程中起着重要作用。因此,在治疗过程中,医生会关注患者的心理状态,给予必要的心理支持和疏导。这种身心并治的方法有助于提高患者的治疗效果和生活质量。

## 患者的日常保健建议

以下是针对子宫内腺异位症患者的日常保健建议:

1. 保持良好的生活习惯:规律作息有助于身体内部环境的稳定,患者应尽量避免熬夜和过度劳累。同时,适当的锻炼可以增强体质,提高免疫力。散步、瑜伽等低强度运动是不错的选择。
2. 注意饮食调理:饮食对身体健康至关重要。子宫内腺异位症患者应避免过多摄入油腻、辛辣、生冷等刺激性食物,多吃新鲜的蔬菜、水果和富含蛋白质的食物,以维持身体所需的营养。
3. 注意保暖:尤其是在月经期间,患者应避免腹部受凉,以免引起血管收缩和痛经加重,可以通过穿着保暖的衣物、热敷等方式来缓解疼痛和不适。
4. 保持良好的心态:情绪对身体健康有着不可忽视的影响。患者应尽量保持积极乐观的心态,避免焦虑、抑郁等负面情绪的影响。
5. 定期进行妇科检查:定期进行妇科检查有助于及时发现并治疗相关妇科疾病,减少并发症发生的风险。患者应严格按照医生的建议定期复查,确保身体健康。
6. 注意个人卫生:保持良好的个人卫生习惯,勤换洗内衣裤,经期及时更换卫生用品。

这些日常保健建议可以帮助子宫内腺异位症患者更好地管理自己的健康状况,减轻病痛,提高生活质量。然而,每个患者的情况都是独特的,因此在制订和执行保健计划时,最好咨询医生的意见。

综上所述,子宫内腺异位症的治疗需要综合考虑患者的具体情况和需求。西医手术和中药调理在治疗过程中各有优势,相互补充。通过中西医结合治疗,我们可以为患者提供更全面、个体化的治疗方案。患者自身的日常保健也是治疗成功的重要一环。

(作者供职于广西壮族自治区南宁市武鸣区妇幼保健院)

# 妇科外用药物的使用方法和注意事项

□刘美君

近年来,随着人们对女性健康问题的关注度提高,妇科外用药物的研究越来越受到重视,其应用范围也越来越广泛。接下来,我带大家了解妇科外用药物的使用方法和注意事项,以提高治疗效果和减少不良反应的发生。

## 妇科外用药物的概述

妇科外用药物是指应用于妇科疾病治疗的药物,通过外用途径作用于阴道、宫颈、子宫等部位,以达到治疗或缓解症状的目的。妇科外用药物包括局部涂抹剂、栓剂、喷雾剂等多种剂型。通常,妇科外用药物适用于治疗妇科炎症、阴道感染、念珠菌感染等常见妇科疾病。

妇科外用药物的选择主要是根据药物的剂型和患者的病情来确定的。常见的妇科外用药物剂型包括膏药、栓剂、喷雾剂等。膏药适用于外阴炎、阴道炎等局部病变较为明显的疾病,可以直接涂抹在患处,有较好的治疗效果。栓剂适用于阴道感

染或阴道内疾病,可以通过栓剂的溶解释放药物,具有便利和持续性的优势。喷雾剂适用于病变范围较广的疾病,可以均匀喷洒在患处,方便有效。

妇科外用药物的使用频率和使用时长应根据患者的病情和医生的建议来确定。一般而言,使用频率可参照药物说明书进行,但具体的使用频率还应根据患者的个体差异和药物的特点来确定。对于急性病,妇科外用药物的使用时长一般为数天至一周;对于慢性病或需要长期治疗的疾病,妇科外用药物的使用时间可能需要更长。在使用期间,要定期复查,以调整治疗方案。

## 妇科外用药物的使用方法

妇科外用药物的使用方法是正确使用药物的步骤和技巧。妇科疾病的治疗通常需要局部用药,因此,掌握正确的使用方法至关重要。以下是妇科外用药物的使用方法:

1. 涂抹药物。妇科外用涂

抹药物一般含有凝胶或药膏。患者在涂抹药物前,可以使用清水先清洗外阴,清洗干净后适当晾干,然后使用棉棒蘸取药物进行涂抹,避免直接用手涂抹,以免造成感染,不利于身体恢复。

2. 栓剂。患者在使用阴道栓剂前,一般需要将双手及外阴清洗干净,然后戴上手套或者手套,打开栓剂包装,取出栓剂,采取仰卧位姿势手持栓剂并将其塞入阴道,再用戴着手套的手指轻轻地将其推入阴道深处即可。放入栓剂后,需要平躺半小时到一个小时,这样可以使药物在体内充分发挥效果。使用栓剂后,可能会有少量的分泌物流出,不必担心,这属于正常现象。患者在使用栓剂12小时后,可以用温热的清水清洗阴道,并保持外阴清洁干燥。

3. 喷雾剂。治疗阴道炎时,需要将喷雾管插入阴道,喷洒适量的药液。使用前后都要用清水清洗喷雾管。治疗外阴炎或皮肤

随着现代生活节奏的加快,青少年肥胖问题日益严重,这不仅影响孩子的身体健康,还可能对他们的心理和社会适应能力造成长期影响。面对这一问题,我们需要从营养与运动两个方面入手,为青少年的健康成长提供双重守护。

## 青少年肥胖的原因

青少年肥胖的原因多种多样,主要包括饮食不当、缺乏运动、遗传因素和其他因素。首先,饮食不当是青少年肥胖的主要原因之一。现代生活中,高热量、高脂肪、高糖食物层出不穷,而青少年往往偏好这些不健康的食物。同时,他们往往会忽略蔬菜、水果等营养素的摄入,导致营养不均衡。其次,缺乏运动也是导致青少年肥胖的重要因素。学习压力大、生活节奏快,使很多孩子没有足够的时间进行体育锻炼。久坐不动的生活方式增加了肥胖的发生风险。此外,遗传因素也不容忽视。家族肥胖史会增加个体患肥胖症的风险,而一些不良的生活习惯也可能导致青少年肥胖。

## 营养的重要性及其与肥胖的关系

营养是青少年生长发育的基础,合理的营养摄入对预防肥胖具有重要意义。首先,营养均衡是保持健康体的关键。青少年应多吃蔬菜、水果、全谷物和富含优质蛋白质的食物,如瘦肉、鱼、蛋、奶等。这些食物提供了身体所需的各种营养素,有助于维持身体正常的生长发育。同时,控制热量摄入也是预防肥胖的重要手段。青少年应该学会适量饮食,避免过度摄入高热量、高脂肪、高糖食物。零食和甜饮料也是导致青少年肥胖的重要因素,应该尽量减少或避免食用。

营养与肥胖之间存在着密切的关系。摄入过多的高热量食物和缺乏营养素,会导致能量过剩,最终转化为脂肪堆积在体内,引发肥胖。因此,合理的营养摄入对于预防和治疗青少年肥胖至关重要。

## 运动在防治青少年肥胖中的作用

运动是防治青少年肥胖的有效手段之一。通过运动,青少年可以消耗身体里多余的热量,提高新陈代谢水平,减少脂肪堆积。同时,运动还能增强肌肉力量,改变体形,提高身体素质。

有氧运动如跑步、游泳等可以增强心肺功能,促进脂肪的燃烧和代谢。而力量训练则有助于增加肌肉质量,提高基础代谢率,进一步防止肥胖的发生。

此外,运动还对青少年的心理健康有着重要的促进作用。运动可以释放压力,缓解焦虑和抑郁情绪,增强青少年的自信心和自尊心,有助于他们建立积极健康的心态。

## 营养与运动的结合策略

要有效防治青少年肥胖,营养与运动必须相结合。

1. 家长和学校应该密切关注青少年的饮食习惯,为其制订合理的饮食计划。计划应根据青少年的生长发育需求和营养状况来制订,确保他们摄入足够的蔬菜、水果、全谷物和优质的蛋白质食物。同时,还要控制高热量、高脂肪、高糖食物的摄入,避免青少年养成不良的饮食习惯。

2. 增加日常活动量,对于防治青少年肥胖同样重要。除了参与学校组织的体育活动,家长还可以鼓励青少年在课余时间多进行户外活动,如骑自行车、爬山等。这些活动有助于消耗身体里多余的热量。

3. 家长和学校还应该教育青少年树立正确的健康观念,让他们明白健康的身体是快乐生活和学习的基石。

## 家庭和学校的责任

在防治青少年肥胖的过程中,家庭和学校扮演着重要的角色。家长应该密切关注孩子的饮食和运动习惯,提供必要的支持和指导,也可以与孩子一起制订饮食、运动计划,帮助孩子养成良好的习惯。同时,家长还应该关注孩子的心理健康,鼓励他们积极面对肥胖问题,增强自信心和自尊心。

学校应该加强健康教育,普及营养与运动知识,提高青少年的健康意识。学校可以开设健康教育课程,邀请专业人士举办讲座,让学生了解肥胖的危害和预防方法,还可以为青少年提供体育设施和活动场地,鼓励他们积极参与体育锻炼。

在青少年成长的道路上,我们应该用爱心和耐心引导他们健康饮食,鼓励他们积极参与运动。相信每一个青少年都能在营养与运动的双重守护下,茁壮成长,绽放光彩。

(作者供职于广西壮族自治区桂林市疾病预防控制中心)

# 青少年肥胖 需要注意营养与运动

□李海华

4. 保持卫生。在使用妇科外用药物前,应保持外阴清洁,以防细菌感染。在使用药物时,要注意手部卫生,避免交叉感染。

5. 避免过敏反应。某些人可能对某些药物成分过敏,因此在使用妇科外用药物前应进行敏感性测试。如果发现有过敏反应,应立即停止使用药物,并咨询医生。

6. 避免过度使用。尽管药物能够缓解症状,但是长期使用可能导致药物依赖性或者耐药性。

总之,正确的方法能够提高药物的疗效,减少不良反应的发生。因此,在使用妇科外用药物时,患者要遵循医生的建议,按时按量使用,同时保持局部清洁干燥。如果在使用药物的过程中出现过敏反应或其他不良反应,应及时停药并到医院就医。

(作者供职于广西壮族自治区梧州市妇幼保健院)