

如何应对小儿哮喘发作

□高海杰

小儿哮喘是儿童常见的慢性呼吸道疾病,发作时常常来势汹汹,让家长措手不及。雾化吸入治疗是缓解哮喘急性发作的重要手段,操作是否规范、护理是否到位,会直接影响治疗效果。

雾化吸入治疗的正确操作步骤
治疗前的准备
环境准备:保持室内空气清新、流通,温度、湿度适宜。
患儿准备:让孩子保持舒适的体位,可采取坐位或半坐位,头部稍微向后仰,有利于药物吸入。治疗前半小时内不要让孩子进食,避免雾化过程中出现恶心、呕吐等不适。同时,及时清除孩子口腔内的分泌物、食物残渣等,保持呼吸道通畅。

药物准备:需严格按照医生开具的处方准备药物,并仔细核对药物的名称、剂量等信息。将药物添加至雾化器的药杯中,注意切勿混合不同种类的药物(除非得到医生的许可)。

治疗中的操作
连接雾化器各部件,检查装置是否完好、有没有漏气。
将雾化面罩完全覆盖孩子的口鼻,让雾化面罩边缘与孩子的面部皮肤紧密贴合,避免药物漏出。当婴幼儿哭闹时,不要强行佩戴面罩,可给予安抚,待其平静后再佩戴,必要时可选择在孩子睡眠时进行雾化吸入治疗。
打开雾化器电源,调节雾化量大小。初始雾化量可稍小,待孩子

适应后再逐渐调大。一般雾化时间为10分钟~15分钟。

在雾化过程中,要密切观察孩子的反应,若孩子出现面色苍白、呼吸急促加重等情况,应立即停止雾化,及时就医。

治疗后的处理
关闭雾化器的电源,取下雾化面罩,帮助孩子清洁面部,去除残留的药物。
叮嘱年龄稍大的孩子及时漱口。对于婴幼儿,可适当喂水,以减少药物在口腔和咽部的残留,降低真菌感染的风险。

清洁雾化器:将雾化器的药杯、面罩等部件拆开,用温水清洗干净,然后用凉开水冲洗一遍,晾干后备用。

雾化吸入治疗的护理要点

密切观察病情变化

在治疗过程中及治疗后,要密切观察孩子的呼吸、心率、精神状态等。如咳嗽症状是否缓解,呼吸频率是否恢复正常等。若孩子的症状没有改善,应及时联系医生。

合理安排治疗时间

一般来说,哮喘急性发作时应立即进行雾化吸入治疗,随后根据病情遵医嘱按时治疗。对于长期维持治疗的患儿,要固定每天的雾化时间,避免忘记。

注意药物不良反应

虽然雾化吸入药物的不良反应相对较小,但是仍需注意观察。如使用支气管扩张剂后,孩子可能出现心慌、手抖等症状。这些症状

一般轻微且短暂,停药后可自行缓解。在使用糖皮质激素时,要注意观察口腔有无真菌感染。

做好心理护理

孩子可能会对雾化吸入治疗存在恐惧心理,家长需耐心安抚,通过讲故事、玩玩具等方式转移其注意力,使孩子逐渐适应雾化治疗。对于年龄稍大的孩子,可向他们解释雾化吸入治疗的作用与必要性,争取他们的配合。

总之,小儿哮喘发作时,家长要保持冷静,掌握雾化吸入治疗的正确操作步骤,并做好相应的护理,若存在任何疑问,应及时咨询医务人员,获取专业指导。

(作者供职于山东省潍坊市中医院)

经期护理好 烦恼自然少

□蒲金阳

月经是生理周期的正常现象,然而,它常常伴随着痛经、疲劳、情绪波动等不适症状。实际上,这些症状均能通过科学的护理得到有效缓解。以下方法有助于女性平稳且舒适地度过这一特殊时期。

经期不适主要与激素水平波动、气血运行状况及个人生活习惯密切相关。在经期前后,雌激素和孕激素水平会发生明显变化,促使子宫内膜脱落并出血,同时引发子宫收缩,进而导致疼痛。盆腔充血会对周围组织产生压迫,引发腰酸、腹胀等症状。此外,经期机体免疫力相对降低,情绪调节受激素影响,容易出现焦虑、情绪低落的情况。这些不适通过合理护理能够减轻。

饮食调理是经期护理的

重要一环。建议选择温热、易消化的食物,如小米粥、红枣桂圆汤等。这些食物可以温养脾胃,促进气血生化,有助于暖宫驱寒、补充气血。多吃富含铁元素的食物,如瘦肉、菠菜、动物肝脏,可预防经期贫血。同时,要避免食用生冷食物,如冰淇淋、冷饮,以防血管收缩,导致疼痛加剧和经血排出不畅。此外,经期新陈代谢加快,可适当补充优质蛋白和维生素B,这有助于缓解疲劳、稳定情绪。

个人卫生管理是预防感染的关键。在经期,宫颈口处于松弛状态,经血很容易成为细菌滋生的培养基。因此,应当及时更换卫生用品。卫生巾建议每2小时~3小时更换一次;卫生棉条的使用时长不要超过8小时,防止感染。需要注意的是,在更换卫生用品

之前,一定要洗净双手。每天用温水清洗外阴,保持外阴干燥。清洗时,注意从前向后进行清洗,防止造成污染。经期应避免进行盆浴和游泳,建议选择淋浴。同时,要穿着宽松、透气的棉质内裤,以减少局部的潮湿和刺激。

适度运动与休息,有助于缓解经期不适。可以开展低强度运动,如散步、练瑜伽。这类运动能够促进盆腔血液循环,改善痛经和腰酸症状。经期要避免跑步、跳跃等剧烈运动,防止加重盆腔充血或导致月经异常。同时,要保证每天约8小时的睡眠,避免熬夜,这有助于身体恢复和内分泌调节。睡前可通过泡脚、聆听舒缓的音乐来放松身心,提升睡眠质量。

情绪管理同样至关重要。激素的变化极易引发情

绪波动,而不良的情绪又会加重身体的不适,进而形成恶性循环。建议通过听音乐、阅读书籍、与他人交流等方式分散注意力,以减轻压力。深呼吸、冥想等放松方法也有助于调节自主神经,改善情绪状态。此外,亲友的理解与支持对于平稳度过经期也十分关键。

经期是女性关注自身健康的关键契机。科学的经期护理不仅能够缓解当下的不适症状,还有益于长期的生殖健康。由于个体差异较为明显,每一位女性都需依据自身的反应来调整护理方式。倘若出现严重痛经、经量大幅增多或减少、周期紊乱等情况,应及时就医,排除器质性疾病。

(作者供职于阳光融和医院)

羊水栓塞的预防和应对

□孙 红

在妇产科的急症中,有一个令人谈之色变的病症——羊水栓塞。这种并发症的发生率仅约万分之一,但其死亡率却高达60%~80%,堪称产妇死亡的“致命杀手”。接下来,我们来了解一下羊水栓塞的相关知识。

什么是羊水栓塞

羊水栓塞是指在分娩过程中,羊水及其内含的胎儿毳毛、胎脂、角化上皮细胞等物质突然进入母体血液循环,引发急性肺栓塞、过敏性休克、弥散性血管内凝血(DIC)等一系列严重并发症的综合症。

羊水栓塞为何如此凶险

发病急骤:羊水栓塞往往没有预兆,多数发生在分娩过程中,尤其是胎儿娩出前后的短时间内;少数也可发生在剖宫产手术过程中。从出现症状到危及生命,可能只有几分钟到几十分钟。

症状复杂且严重:典型的

羊水栓塞会经历3个阶段。第一个阶段是急性呼吸循环衰竭,产妇会突然出现呛咳、呼吸困难、发绀、抽搐、昏迷等症状;第二个阶段是DIC,表现为大量出血,产妇的皮肤、黏膜出现瘀斑,手术切口、针眼处渗血不止,严重时可导致失血性休克;第三个阶段是急性肾衰竭,由于休克和DIC导致肾脏缺血缺氧,产妇会出现少尿、无尿等症状。

治疗难度大:羊水栓塞的治疗需要多学科协作,包括产科、麻醉科、ICU(重症监护室)、血液科等多个科室。治疗措施包括抗过敏、解除肺动脉高压、抗休克、纠正DIC、预防肾衰竭等。即使采取了积极的治疗措施,羊水栓塞仍有很高的死亡率。

哪些人容易发生羊水栓塞

虽然羊水栓塞的发病原因尚未完全明确,但是临床观

察发现,以下情况可能会增加羊水栓塞的发生风险。

子宫收缩过强或强直性收缩:若催产素使用不当,引发子宫收缩过强、羊膜腔内压力过高,可能导致羊水被挤入母体血液循环。

子宫存在开放的血管:在分娩过程中,若出现宫颈裂伤、子宫破裂等情况,可能会导致羊水进入母体。

其他因素:高龄产妇、多胎妊娠、羊水过多等,可能与羊水栓塞的发生有关。

需要强调的是,这些只是风险因素,并不意味着一定会发生羊水栓塞。很多羊水栓塞的发生没有明显的诱因,这也增加了羊水栓塞的预防难度。

如何预防和应对羊水栓塞

由于羊水栓塞发病急骤且病因不明,目前尚无确切的预防办法,但可通过一些措施

降低其发生风险。

规范使用催产素:在分娩过程中,医生会严格掌握催产素的使用指征和剂量,避免子宫收缩过强。

正确处理胎膜破裂:人工破膜时应在宫缩间歇期进行,避免在宫缩强烈时破膜,以减少羊水进入母体的机会。

密切观察产程:在分娩过程中,医护人员要密切观察产妇的生命体征和症状,一旦出现异常,及时采取措施。

如果发生羊水栓塞,及时有效的救治是关键。这需要医院具备完善的急救体系,医护人员能够快速反应,启动应急预案,多学科协作进行抢救。同时,产妇及其家属也应了解羊水栓塞的相关知识,在分娩的过程中信任医生,积极配合治疗。

(作者供职于山东省潍坊市人民医院)

许多孕妇对“糖耐检查”这一专业术语并不陌生。然而,不少人听说要多次抽血,还得饮用甜腻的葡萄糖水,难免会有些紧张。实际上,“糖耐检查”是孕期一项常规且关键的筛查项目,其目的在于及时发现妊娠期糖尿病,以保障母婴健康。提前了解该检查的相关知识,能够帮助孕妇从容应对。

首先,我们要了解什么是“糖耐检查”。“糖耐检查”的全称是口服葡萄糖耐量试验,这是一种葡萄糖负荷试验,主要用于检测受检者对血糖的调节能力,判断其是否存在糖调节异常或患有糖尿病。若妊娠期糖尿病未能及时发现和控制,可能会增加孕妇出现妊娠期高血压、羊水过多等并发症的风险,还可能对胎儿的正常发育造成影响,引发巨大儿、胎儿宫内窘迫等问题。因此,这项检查是孕期必不可少的环节。

通常情况下,“糖耐检查”的最佳时间为孕24周~28周。在这一阶段,胎儿的生长发育相对稳定,孕妇体内的激素水平变化也处于适宜检测的状态,能够更精准地反映糖代谢的情况。若孕妇存在肥胖、有糖尿病家族史等高危因素,医生会建议孕妇提前检查,或者在孕晚期再次复查。

其次,我们需要了解一下“糖耐检查”的详细流程。检查前,需空腹8小时~10小时。检查当天,先抽取一次空腹血,测量空腹血糖值。随后,需口服含有75克葡萄糖的糖水,并在5分钟内喝完。从喝第一口糖水开始计时,间隔1小时准时抽取第二次血,再间隔1小时抽取第三次血,共抽血3次,每次间隔1小时。整个过程大约需要3小时,这期间需禁食、禁饮。

孕妇还需要提前了解检查过程中的注意事项。检查前3天,保持正常的饮食和作息即可,无须刻意减少糖分摄入,否则可能会影响检查结果的准确性。但需注意,检查前一天晚上22点开始要严格禁食、禁水。饮用葡萄糖水时,应小口慢饮,切勿一次性喝完,以免引发恶心、呕吐等不适。若在检查过程中出现不适症状,要及时告知医生。

最后,我们来说说检查结果的解读。“糖耐检查”的正常参考值一般为:空腹血糖<5.1毫摩尔/升;1小时血糖<10.0毫摩尔/升;2小时血糖<8.5毫摩尔/升。如果其中任何一项血糖值达到或超过上述标准,就可能被诊断为妊娠期糖尿病。不过,单次检查结果异常未必能直接确诊,医生会建议进行复查,或者结合其他检查结果展开综合评估。

总之,在做“糖耐检查”前,孕妇无须过度紧张与焦虑,提前熟知相关检查知识,按照医生的要求做好准备并积极配合即可。若检查结果显示异常,也不必忧心忡忡。及时遵循医生的指导,通过合理的饮食控制、适度的运动等方式进行干预,大多数孕妇能够将血糖控制在正常水平,从而顺利度过孕期。

(作者系广东省河源市东源县妇幼保健院妇产科主管护师)

怀孕期间皮肤过敏的用药攻略

□臧彩红

怀孕之后,女性的身体会经历诸多变化,皮肤会变得更加敏感,容易出现全身起红疹、瘙痒等过敏反应。此时,许多孕妇往往会选择默默忍受,害怕用药对胎儿发育产生影响。实际上,这种做法既不科学,也不利于孕妇身体健康。今天,就让我们一同探讨怀孕期间皮肤过敏的用药攻略。

轻度过敏:紧急就医,遵医嘱规范用药

若出现全身广泛皮疹、红斑、剧烈瘙痒,或伴有呼吸困难、胸闷、喉头水肿等症状,应立即就医。就医时,要告诉医生过敏发作的时间、接触过的物品等信息,以便医生快速作出判断。医生可能会静脉使用糖皮质激素,若出现过敏性休克,会使用肾上腺素等急救药物,优先保障患者安全。

孕期过敏时用药,无论过敏程度是否严重,用药前均需要咨询医生或药师,并告知孕周、症状、既往用药史等信息。查看药物说明书。标有“孕妇禁用”的药物坚决不用;标有“慎用”的药物,需在医生的指导下使用。禁止使用偏方或不明成分药膏,避免有害成分影响胎儿。

日常预防。不接触未用过的护肤品、化妆品;忌食用已知会引起过敏的食物;定期清洁家居,防尘螨;保持室内通风(每天2次~3次,每次30分钟),减少过敏原积聚。

当孕妇遇到皮肤过敏问题时,不要随意用药,关键是在医生的指导下规范用药。希望每一位孕妇都能安全度过孕期,迎接新生命的到来。

(作者供职于山东省潍坊市妇幼保健院)

「糖耐检查」的详细流程与注意事项

□赖宇忠

中医护理在小儿积食防治中的应用

□王晓明

小儿积食是儿童成长过程中常见的消化问题,表现为腹胀、口臭、便秘或腹泻等症状。中医认为小儿脾胃不足,脾胃功能尚未健全,若饮食不节或喂养不当,容易导致食物停滞胃脘,形成积食。中医护理通过饮食调理、推拿按摩、情志调节等自然疗法,不仅能缓解积食症状,还能预防反复发作,为家长提供安全有效的家庭护理方案。

饮食调理

中医强调“药食同源”,饮食调理是防治积食的基础。家长需根据孩子的体质和积食类型调整饮食结构。

清淡易消化:孩子积食期间,应减少高油、高糖、高蛋白食物的摄入,选择山药粥、南瓜粥等温软食物,既能补充营养,又能减轻脾胃负担。例如,薏米山药粥可健脾祛湿,适合食欲不振、面黄肌瘦的孩子。

消食食材辅助:山楂、麦芽、鸡内金等食材具有消化化积的功效。轻度积食时,可用炒山楂5克、炒麦芽10克、炒谷芽10克煮水代茶饮,或者用白萝卜煮水,帮助理气消食。

避免加重负担:生冷食物易损伤脾胃阳气,甜腻食物易生湿化热,需严格控制摄入量。

推拿按摩

小儿推拿通过刺激特定穴位,调节经络气血,促进胃肠蠕动,是中医护理积食的特色疗法。家长可学习以下简单手法,每日为孩子按摩5分钟~10分钟。

揉板门穴:板门穴位于手掌大鱼际平面。用拇指顺时针旋揉板门穴100次~200次,可健脾和胃、消食化滞。

按揉足三里穴:足三里穴是“足阳明胃经”的主要穴位之一,位于小腿外侧。按揉足三里穴50次~100次,可增强脾胃功能。

揉腹:用掌心顺时针轻揉孩子的腹部,力度以舒适为宜,可促进消化、缓解腹胀。

捏脊:让孩子俯卧,用拇指与食指捏起脊柱两侧皮肤,从尾椎向上捏至颈部,重复3遍~5遍,能调和脏腑、促进消化。

情志调节

中医认为“脾在志为思”,情绪波动会影响脾胃功能。家长需注意以下几点:避免在饭前斥责孩子:紧张情绪会导致气结,抑制消化液的分泌,进而加重积食症状。进餐时,应当营造轻松的氛围,鼓励孩子细嚼慢咽。

转移注意力:若孩子因积食而情绪烦躁,可通过讲故事、做游戏等方式舒缓情绪,避免强迫进食。

预防为主

预防积食需从日常细节入手。定时定量:固定三餐时间,避免在睡前2小时加餐,每餐吃到七八分饱即可。

遵循季节变化调整饮食:春季可食用韭菜、春笋,以助阳气生发;夏季宜选择绿豆、冬瓜,以清热解暑;秋季可用山药、莲子,以滋阴润燥;冬季则适当进行温补,如食用羊肉、桂圆。

保证运动与睡眠:每日进行1小时~2小时的户外活动(如爬行、散步),可促进胃肠蠕动;3岁~6岁儿童需保证10小时~12小时睡眠,晚上9点前入睡有助于脾胃修复。

需何时就医

若积食持续超过3天,或出现剧烈腹痛、呕吐频繁、高热不退、精神萎靡等症状,可能提示积食引发肠梗阻等严重问题,需及时就诊。

中医护理秉持“整体观念”与“治未病”的核心理念,通过饮食调理、推拿按摩、情志调节等干预手段,既能缓解症状,又能增强脾胃功能。掌握这些方法后,家长可在家中为孩子开展温和、安全的护理工作,助力孩子健康成长。

(作者供职于山东省潍坊市妇幼保健院)