

儿童哮喘发作 不要贸然用药

□陶小丽

哮喘是一种常见的儿童疾病，会导致儿童出现喘息、气促、胸闷、咳嗽等症状，严重时还会影响儿童的正常呼吸。在应对儿童哮喘发作时，必须小心谨慎，以免出现不良反应和误诊。下面，笔者将为您讲解儿童哮喘的症状、鉴别诊断及注意事项。

发病症状

儿童哮喘的症状往往会在夜间或者清晨加剧，这两个时间段呼吸器受到外界刺激时更容易引起症状。此外，儿童哮喘的症状往往会随着季节变化而变化，如在气温变化、天气转凉或受到过敏原刺激时，症状会加剧。

喘息 喘息是儿童哮喘的常见症状之一，也是明显的症状之

一。儿童会发出哮喘或呼吸困难的声音，这些声音通常在呼气时更明显。

气促 气促是指儿童呼吸困难，感觉无法吸入足够的空气。当儿童感到气促时，呼吸速度加快，有时甚至出现呼吸困难，影响到儿童的日常活动和生活质量。

胸闷 胸闷是一种让儿童感觉胸部很紧、难受的症状。儿童会感到窒息，甚至无法深呼吸，这会进一步加剧儿童的不适感。

咳嗽 咳嗽通常发生在夜间和清晨。咳嗽是由于呼吸道炎症刺激引起的，因此咳嗽往往伴随着呼吸急促和胸闷时出现。

鉴别诊断

毛细支气管炎 毛细支气管

炎的症状与哮喘相似，包括喘息、气促、胸闷、咳嗽等。然而，毛细支气管炎的症状通常不会像儿童哮喘一样在夜间或清晨加剧，而且不会对哮喘药物产生反应。

支气管异物 支气管异物的症状也可以和儿童哮喘相似，包括喘息、气促、胸闷等，但支气管异物的发作通常比儿童哮喘更突然和严重。此外，支气管异物的发作与儿童进食或者玩耍有关，而儿童哮喘发作则可能与季节变化或者环境因素有关。

胃食管反流 胃食管反流的症状包括反酸、胃痛、嗝气等，但是也有可能出现咳嗽和呼吸困难等呼吸道症状，这些症状和儿童哮喘很相似。但是胃食管反流症

状同样不会在夜间或清晨加剧。

注意事项

确认是否为哮喘发作 在用药之前，必须确认儿童是否真的患有哮喘。如果儿童只是因为感冒或其他原因导致的呼吸困难，那么使用哮喘药物会出现不良反应。因此，在开始使用哮喘药物之前，应该咨询医生，并尽可能获取准确的诊断。

谨慎用药 即使儿童确诊为哮喘，也必须谨慎使用药物，不可贸然用药。有些哮喘药物会导致不良反应，如头痛、恶心、呕吐、心悸等。此外，药物过度使用还会导致药物依赖或者药物耐受，降低哮喘治疗的效果。因此，在使用药物时一定要严格按照医生的建

议，避免过度使用。

减少哮喘发作 除了使用药物外，还可以通过加强预防来减少哮喘发作的次数。如让儿童远离可能引起哮喘的过敏原、保持空气清新、避免身体疲劳等。此外，对于一些已经确诊为哮喘的儿童，还可以开展相关的康复训练，提高其肺功能和身体免疫力。

儿童哮喘是一种以慢性气道炎症和气道高反应为特征性疾病。一般情况下，儿童哮喘的预后较好。大多数儿童成年后症状不再反复，但仍可能存在不同程度气道炎症等情况。

(作者供职于临颍县人民医院)

儿童语言发育迟缓的症状及康复

□王婷婷

儿童语言发育迟缓指的是儿童在发育的过程中，语言发育明显落后于正常的儿童，也就是没有达到与其年龄相应的发育水平。语言环境、中枢神经系统、智力低下、听力障碍、构音器官疾病等情况都会导致儿童语言发育迟缓。因此，我们需要找到具体的病因，根据儿童的实际症状，采用适合的方式进行治疗及康复训练。那么，儿童语言发育迟缓的症状有哪些？

发病症状

语言发育迟缓的儿童，可以分为表达性语言障碍、感受性语言障碍。

表达性语言障碍 儿童不能很好地表达自己的需求，感受性语言障碍的儿童，不管是理解能力，还是表达能力，都是受到限制的。语言发育迟缓的儿童，不能记住一些普通的词汇，或者不能用完整的句子表达自己的需求，对于语言的学习速度也是很慢的，甚至4岁之后依然不能说完整的句子，这种语言状态是明显落后的。

感受性语言障碍 儿童在上学之后，容易出现明显的情绪异常情况，因为语言交流困难，因此容易出现退缩、焦虑、抑郁等情绪。这种类型的儿童，在学习方

面是比较困难的，理解能力、阅读能力、计算能力都非常差。感受性语言障碍的儿童，不能理解简单的指令，且电测听检查会发现听力曲线常不稳定，波动比较大。

如何康复

对于儿童语言发育迟缓，需要根据具体的原因进行康复。

听力 如果是因为听力异常导致的，则需要了解听力异常的原因，积极治疗原发性疾病。

口腔 口腔结构异常容易导致语言发育迟缓，如舌系带过短等，对于这种情况，需要进行手术治疗。

注意事项

儿童语言发育迟缓，家长一定要用简洁明了的语言与孩子

或者大脑发育异常所导致的语言发育迟缓，则需要在神经内科医生指导下进行药物治疗。

环境 语言环境也会导致儿童语言发育迟缓。对于这种情况，需要改变儿童的语言环境，尽量不要用多种语言跟儿童沟通。

疾病 孤独症谱系导致的语言发育迟缓，需要进行系统干预，如进行沙盘治疗、康复训练等。同时，需要锻炼儿童的理解能力、表达能力，家长在平时多跟患儿沟通交流。

注意事项

儿童语言发育迟缓，家长一定要用简洁明了的语言与孩子

剖宫产后如何护理

□智倩

在科技和医学相对落后的时代，女人生孩子会因身体和胎位等各种原因导致难产，甚至失去生命，也有部分女性因产后护理不当，从而造成身体损伤。随着现代医学的不断进步，怀孕生产已不再那么恐怖，先进的医学设备和经验丰富的医务人员在为产妇保驾护航，为产妇和家属提供更安全的分娩建议和更全面的产后护理知识。产妇通过医生的建议可以自己选择分娩方式，无法顺产的产妇可以选择剖宫产来进行分娩。剖宫产后腹部和子宫会存在瘢痕，因此剖宫产分娩后的

护理会比顺产分娩要繁琐。那么，产妇在剖宫产后如何尽快恢复呢？

调整心态 剖宫产后产妇要尽快调节好自己的心态，剖宫产手术需要进行术前麻醉，而术后的产妇因麻醉的原因不能随意活动，回到病房的产妇要平躺在床上6小时以上，这时很可能出现一些不良的心理状态，此时产妇和家属需要及时调节，使产妇保持愉悦积极的心态。

尽快下床活动 剖宫产后如果身体允许，要尽早进行翻身活动，此时产妇会因伤口疼痛而惧

怕翻身，家属需要进行鼓励和帮助。在下床后，产妇要适当走动，防止肠道粘连，有利于子宫的恢复。

促进恶露排出 经过剖宫产的产妇，子宫收缩比顺产产妇的子宫恢复得慢，长时间卧床不利于恶露排出体外，恶露长时间沉积在宫腔内，会引起感染影响子宫复位。因此可以在医务人员指导下给产妇进行按摩，或者让产妇采取半卧位、翻身等，促进恶露排出，加快子宫恢复。

尽快恢复自主排尿 剖宫产后尿管需要保留12小时，家属

需注意查看尿袋，协助医务人员照看好产妇。尿管拔出后要多给产妇喝水，及时让产妇恢复自主排尿。

母乳喂养 剖宫产后建议进行母乳喂养，母乳喂养对孩子有很多好处。对产妇而言，母乳喂养可以促进子宫收缩，帮助子宫快速恢复到正常状态。

保持伤口清洁 剖宫产后注意不要碰到腹部的伤口，保持伤口的卫生避免伤口感染发炎。在伤口没有完全恢复时，产妇不能进行淋浴或者盆浴，家属可以用湿毛巾给产妇擦拭身体，有利于

保证产妇身体清洁。

饮食 剖宫产后因肠胃功能还没有完全恢复，因此产妇不能马上吃饭，等到24小时左右排气后，就可以进食了。家属可以为产妇准备一些流食，如米汤、面汤等食物。待肠道排气通畅后，产妇可以吃1天~2天的半流质食物，如粥、面条等，再逐渐恢复正常饮食。饮食尽量清淡，适当增加营养丰富的食物，如牛奶、鸡蛋、蔬菜等，丰富的营养可以促进子宫恢复。

(作者供职于巨野县北城医院)

乳腺结节的治疗及护理

□魏士利

乳腺结节主要是因为乳腺疾病所引起的一种症状，其中包括括性结节、乳腺良性结节等。如果是乳腺增生导致的乳腺结节，患者容易出现乳腺疼痛、肿块等症状，还有一些患者会出现乳头溢液。一般在月经前后，疼痛症状可能加重。乳腺肿瘤所引起乳腺结节，一般在育龄期的女性中较为多见，对于乳腺结节需要引起重视，找到具体的病因积极治疗。那么，乳腺结节具体的病因是什么？如何治疗及护理呢？

发病病因

乳腺结节是因为多种乳房病变所引起的，如乳房感染、纤维腺瘤、导管内乳头状瘤、恶性肿瘤等。乳房感染属于良性病变，患者容易出现触痛性结节，

且乳头会有分泌物，在哺乳期的女性中较为容易出现。另外，意外括性结节、乳腺良性结节等。如果是乳腺增生导致的乳腺结节，患者在20岁~30岁的女性中较为常见，一般在月经前后容易发病。导管内乳头状瘤一般来说是良性的，但是也会有恶变的可能，患者可能出现无痛性乳头血性溢液，在45岁以上的女性中较为多见，恶性肿瘤容易出现在绝经后的女性中。

如何治疗

乳腺结节患者首先要确定具体的病因，确定是良性病变还是恶性病变，根据实际情况用药物或者是手术等方式进行治疗。患者需要保持营养均衡，有规律地生活，适当运动，保持稳定的情绪，如果没有恶变情况，

一般来说是不需要手术治疗的。如果出现恶变，则需要采用手术方式治疗及进行化疗和放疗等。因感染导致的乳腺结节需要采用相应的抗生素进行治疗，要严格遵医嘱用药。如果在乳腺结节生长迅速且有恶变倾向，及用药治疗效果不佳的情况下，需要进行手术切除。恶性肿瘤导致的乳腺结节，除了采用手术方式进行切除以外，术后还需要进行化疗、放疗等。

如何护理

患者在日常生活中要做好相应的预防措施，特别是预防乳腺癌的出现，同时要有规律地进行体育运动，如每周进行5次运动，每次运动30分钟以上，运动项目包括游泳、爬山、散步、瑜伽等。

患者要注意低盐低脂饮食，

可以适当多吃一些富含优质蛋白的食物，如鱼肉、瘦肉、鸡蛋、大豆、坚果等，多吃新鲜的水果和蔬菜，少吃辛辣、油炸及刺激性过大的食物，不要吃甜点或者高脂牛奶，同时要减少激素的摄入量。

患者还需要戒烟戒酒，保持卫生，保证充足的睡眠，早睡早起，不要熬夜。

患者在手术后要注意保持创口卫生，避免出现感染情况，同时要注意定期到医院复查，多关注自己的身体情况，出现任何身体异常，或者其他不适症状，都要注意及时就医检查处理。

如何预防

调整饮食 饮食健康对于预防乳腺结节非常重要。笔者建议多摄入新鲜蔬菜、水果、全麦面包、瘦肉等健康食品，少吃高

脂肪、高热量、高盐食品。

控制体重 肥胖是乳腺结节的危险因素之一，因此保持适当的体重非常重要。

定期检查 笔者建议女性每年进行一次乳腺检查，以便尽早发现任何异常。

锻炼身体 适当运动可以帮助预防乳腺结节，建议每周进行至少150分钟的有氧运动。

减少饮酒 过量饮酒可能增加乳腺瘤的风险，因此笔者建议女性限制饮酒量，或者完全戒酒。

以上是预防乳腺结节的一些基本措施，如果您已经出现乳腺结节或其他异常情况，笔者建议尽快咨询医生并进行治疗。

(作者供职于枣庄市滕州市官桥镇卫生院内科)

新生儿早期保健是针对出生28天以下的新生儿进行的一系列保健措施。实施新生儿早期保健可以有效预防和控制新生儿死亡率、疾病发生率和残疾率，提高婴幼儿健康水平和生活质量。

重要意义

早期保健对于新生儿健康非常重要，可以早期发现并预防疾病。新生儿容易受到各种疾病的侵袭，如窒息、先天畸形、细菌病毒感染等，通过早期保健可及时发现并采取措施。维持新生儿的营养和健康，喂养是新生儿保健中的关键环节，在早期保健中医生会对新生儿的体重、体长、头围、饮食等方面进行评估，以确保新生儿能够获得足够的营养。

建立亲子关系 早期保健不仅是对于新生儿身体的关注，也是对于家庭亲子关系的支持和建立。通过早期保健，父母可以学习如何更好地照顾新生儿，并与新生儿建立稳定良好的情感联系。

降低意外风险 新生儿对于环境的适应能力较低，如果出现过度包裹、错误喂养、呛奶等都可能引发危险，早期保健中安全相关方面的建议对于确保新生儿生命安全非常重要。以下是一些新生儿早期的基本保健技术。

如何保健

喂养 母乳喂养是最理想的喂养方式。产妇应该在新生儿出生后尽快开始进行哺乳，并持续至少6个月，每天要保证6次以上的喂奶。若无法进行母乳喂养，可以使用婴儿配方奶粉。

按需哺乳 新生儿需要频繁地进食，通常每天需要喂奶8次~12次；每次哺乳的时间通常为10分钟~20分钟。但每个新生儿的需求都不同，因此需要根据婴儿的实际情况决定。选择合适的哺乳姿势，保证新生儿的头部、颈部和身体处于舒适的状态，并且正确吮吸。每次哺乳之间的时间应该至少为2小时~3小时，以便给宝宝的消化系统有足够的时间消化食物。

洗澡 新生儿洗澡是一个相当重要的过程，洗澡水的温度应该控制在37摄氏度左右，即温水状态。选择专门为新生儿设计的洗浴用品，如沐浴露、洗发水等。每次洗澡的时间应该控制在5分钟~10分钟，以免新生儿受凉或太累。洗完澡后，应该立刻用软毛巾或纱布把新生儿身上的水分吸干，特别要注意新生儿的头发和脐带部位。

睡眠安排 新生儿需要足够的睡眠时间，通常每天需要睡16小时~17小时；应该让新生儿睡在安全的睡眠环境中，如婴儿床、摇篮或睡袋等。保持室内的温度适宜，25摄氏度~28摄氏度，通风良好，并避免使用过多的被子。睡觉前可以进行放松活动，如轻轻按摩、听轻柔的音乐等，帮助新生儿放松心情，更容易入睡。醒来后应该及时喂奶或换尿布等，以维持新生儿的舒适度。

心理关爱 新生儿需要得到家长的关心和爱抚。可以通过拥抱、轻柔地摇动、唱歌等方式给予新生儿足够的安全感和爱的支持。

监测新生儿的体重和成长情况 定期测量新生儿的体重和身长可以帮助了解新生儿健康状况和发育情况，并及时采取措施，以促进新生儿健康成长。

目前在新生儿早期保健的实践中，政府、医疗机构和家庭都在积极推动和参与。如今孕期保健已成为社会关注的热点，各级政府及医疗机构也不停地推动产前检查、孕产妇健康管理等工作。新生儿出生前24小时之内，必须进行出生医学检查，包括常规体格检查，现阶段医疗机构均已普遍实施。虽然新生儿早期保健经过多方面大力推动，但是仍存在一些问题和挑战，需要更深入地加强宣传教育，提供专业指导和配套服务。

(作者供职于山东省德州市妇幼保健院)

你了解 子宫内位症吗

□刘杰

子宫内位症是一种很常见的妇科疾病。子宫内位症一般在生育期间的女性中容易发病，青春期的女性一般不容易发病，女性在绝经之后，异位病会逐渐地萎缩及退化。对于子宫内位症需要引起重视，根据实际的病因及患者的具体症状，积极治疗。那么，子宫内位症早期表现有哪些？该如何治疗？

早期症状

痛经是子宫内位症患者的早期表现之一，也是子宫内位症很典型的症状，一般出现在月经来潮前的1天~2天，痛经的症状最为严重，之后几天逐渐减轻。疼痛严重的话，即使使用止痛剂也没有效果。

子宫内位症容易导致子宫肌肉挛缩，这种情况下痛经的症状会更加明显。

除了痛经以外，子宫内位症患者还会出现月经异常、不孕或者性交痛等症状。

大多数的子宫内位症患者会有月经量过多，或者月经周期紊乱的情况，主要是因为子宫内位症容易导致卵巢功能失调，从而引起排卵异常。

不孕也是子宫内位症患者的常见症状之一，主要是因为子宫内位症可能引起输卵管周围粘连。如果患者存在子宫直肠陷凹，在同房的时候，容易出现性交疼痛症状。

(作者供职于山东省宁津县中医院)

新生儿保健知识有哪些

□刘萍

小儿营养不良的原因及预防

□王善庆

小儿营养不良主要表现为体重不变或者出现体重减轻的情况，且幼儿的皮下脂肪逐渐消失。一般从腹部开始，逐渐胸、背部、腰部、双上下肢、面颊部的脂肪会逐渐消失，严重的幼儿还会出现肌肉萎缩情况，且视力低下、免疫力差、发育迟缓、容易感染各种疾病等。对于小儿营养不良需要引起重视，那么，小儿营养不良的原因有哪些？怎么预防呢？

发病原因

喂养 小儿营养不良很大原因是喂养不当导致的，幼儿长期摄取不足，或者在母乳不足的情况下没有及时给幼儿添加辅食，

或者突然断奶，使幼儿不能适应新的食物等，都可能造成小儿营养不良。

偏食 幼儿长期偏食、饮食不定时或者出现神经性呕吐等，也会影响幼儿的健康出现小儿营养不良。

疾病 小儿营养不良还有可能是疾病所引起的，如小儿腹泻、慢性肠炎、痢疾、肠寄生虫病、结核病、反复呼吸道感染、慢性尿路感染等，都可能影响幼儿的食欲，影响食物的消化吸收及利用，造成营养不良。双胎胎儿幼儿或者早产的幼儿，也容易引起营养不良。

孕期 另外，孕妇在怀孕期间

不注意补充营养，可能导致婴儿出生后出现营养不良的症状。

如何预防

更换食物 对于小儿营养不良可以进行预防，如改变幼儿的饮食。幼儿长期偏食，容易出现营养不良情况，家长要注意改变幼儿的饮食，可以做一些让幼儿感兴趣的、从食物的外观及口感方面做一些改善，让幼儿爱上吃饭。

辅食 家长还应注意尽量给幼儿吃母乳，如果母乳不够，要及时添加奶粉，在幼儿达到一定年龄后，要及时增加辅食，从先稀后干、先素后荤开始，要注意给幼儿

补充容易消化的食品。幼儿的饮食需要逐渐增加，不能一次性增加过多，如果出现消化不良情况，需要适当减量。

运动 平时可以多带幼儿外出活动，多晒太阳，增强幼儿的体质。

治疗 如果发现幼儿相比同龄的孩子偏瘦或者智力发育有缺陷，需要及时带幼儿到医院进行详细检查，在医生指导下进行调理。

科学饮食 家长要注意掌握科学的喂养常识，要增加幼儿的蛋白质摄取，多给幼儿吃新鲜的瓜果蔬菜，注意不要给幼儿吃肥

肉、油腻、油炸的食物。平时可以根据幼儿的口味做一些可口的食物，增强食欲。但是需要注意，不要给小孩吃垃圾食品，也不要给幼儿吃盐分过重的食物。

作息 幼儿的生长发育跟睡眠有很大关系，因此要保证幼儿的充足睡眠，早睡早起、不能熬夜，幼儿每天的睡眠时间需要保证在10小时以上。

及时就诊 如果幼儿存在慢性、急性疾病，如小儿腹泻，需要及时就医，在医生指导下进行相应的检查及治疗。

(作者供职于枣庄市妇幼保健院)