

# 儿童急性支气管炎的预防

▲四川省成都市新都区大丰街道太平社区卫生服务中心 张倩

急性支气管炎是指由于各种致病原引起的支气管黏膜炎症，是儿童时期常见的呼吸道疾病，婴幼儿、营养状态不良及免疫力低下的儿童是此病的高发人群。尤其是6个月以下的婴儿最易罹患此病。该病通常由病毒、细菌、支原体等各种病原体所引起，其中又以病毒感染最常见，在病毒感染的基础上，致病性细菌可引起继发感染。

此病一年四季都可发病，但冬春季节更为高发。患儿罹患此病后，发病通常较急，初期有感冒症状，主要表现为咳嗽，刚开始以干咳为主，慢慢出现咳痰的症状，症状较重时，患儿还会伴有发热、喘息、呕吐腹泻等症状。若治疗不及时，病情进展可能引起肺炎，还可能引起中耳炎、喉炎、副鼻窦炎。对患儿的健康造成较大影响。因此，及早对患儿进行治疗非常重要，下面向大家介绍一下关于此病的一些治疗、家庭护理及预防方法。

## 儿童急性支气管炎的治疗

由于感染的病原体多为病毒，故一般不建议使用抗生素，只有考虑宝宝伴有细菌、支原体感染时，则根据可能感染的病原体选择合适的抗生素，但家长不可在未进行相关检查的前提下私自滥用抗生素。

对症治疗主要是根据患儿症状进行，部分患儿只出现咳嗽，部分患儿同时出现发热或喘息等表现，不同症状给予不同治疗。但通常不使用镇咳药，以免影响咳嗽反射，导致痰液不能排出，加重病情。

### 儿童急性支气管炎的家庭护理

家长应按医嘱喂药，监测患儿的体温、呼吸情况、面色、精神状态、进食情况、睡眠情况；保证患儿充分休息、补充水分、进食温热流食；保持室内通风、抬高床头、半卧或半坐位，并经常变化体位，及时更换汗湿的衣物。若病情

加重应及时带宝宝到医院接受治疗。

## 儿童急性支气管炎的预防

**运动锻炼，增强体质** 适当的体育活动能够提高宝宝的机体免疫力，因此家长应每日带宝宝进行一些体育活动，一定要注意运动项目的选择以及运动量的控制，不应选择会对呼吸道造成刺激的运动项目，运动时间应由短到长，运动强度也应由小到大逐渐过度。

适当的增加一些室外的活动，让宝宝能够逐渐适应外界冷空气，提高呼吸道局部黏膜以及皮肤对于冷空气的适应能力，这样，当气温变化较大时宝宝也不会非常容易感冒。而且每日晒太阳，也有利于促进钙的吸收，提高机体免疫力，预防佝偻病。当然，家长们也要注意及时观察室外的空气，比如在雾霾天气就不应该再到室外活动。

**均衡饮食，积极防治营养不良、贫血及佝偻病** 营养不良、贫血、佝偻病儿童都是急性支气管炎的高发群体，因此积极纠正或预防上述情况对于预防支气管炎也有重要意义。家长要注意对宝宝的日常饮食进行合理调理，保障每餐的营养均衡，通过饮食来提高宝宝的机体抵抗力。此外，还要注意对食材的加工方式，食物要易消化，也不要让宝宝食用一些易引起上火的食物。如已患有缺铁性贫血、佝偻病，应该及时补充铁剂、钙剂，积极治疗。

**室内通风，勤洗手，避免交叉感染** 家长要每天开窗通风，保持室内空气的流通，家中若是有人吸烟，应避免让宝宝吸入二手烟。此外，还要尽量少到人员聚集量较大的场所中活动，尤其是室内空气不流通的公共场所，如果必须外出时可佩戴儿童型医用外科口罩。还要尽量避免与已经患有呼吸道感染的患者接触，应勤洗手或使用免洗手消毒剂。

# 偏头痛可能是三种严重疾病的预兆

▲四川省内江市威远县人民医院 官云里

偏头痛主要是指头部单侧有剧烈疼痛的感觉，头痛可分为轻度、中度和重度疼痛。若患者属于中度或重度疼痛，会伴随恶心、呕吐等不适感，也会对环境比较敏感。一些患者还可能会明显察觉到头部的血管在跳动，严重影响患者的生活质量。偏头痛发作也可能是一些较为严重疾病，如脑梗死、脑血管畸形、脑肿瘤等的预兆。与男性患者相比，女性患者患偏头痛的风险较高，所以女性患者更需要做好疾病的预防。

## 偏头痛的三种疾病

经常偏头痛可能会是哪些严重疾病的预兆呢？

**脑梗死** 偏头痛患者发生脑梗死的几率较正常人高，尤其是合并一些视觉症状，或患者本身手部、面部有强烈的刺痛感时，更容易发生脑梗死。

**脑动静脉畸形** 60%以上的脑动静脉畸形患者有长期头痛史，可能与脑血管扩张有关，常局限于一侧，类似于偏头痛。因此，经常偏头痛发作有可能是脑动静脉畸形的早期预警信号，其偏头痛症状严重发作时预示着有脑出血发生的可能。

**脑肿瘤** 脑肿瘤患者，早期比较明显的症状是严重的偏头痛。有时在头部的一侧会感觉到头痛，有时整个头部会感觉到明显的头痛。这种头痛通常是呈渐进性的，可能会伴有恶心、呕吐的表现。因此，当患者出现偏头痛时，需要及时到医院检查，以尽早排除其他颅内疾病，尤其是以上三种严重疾病。

## 偏头痛需要的检查

经常偏头痛患者需要及时做这几项检查，以排除疾病的风险。

**脑电图检查** 对于偏头痛患者，脑电图对其诊断价值目前认识不一，成人偏头痛脑电图异常率较低，儿童患者异常率较高。脑电图在诊断偏头痛方面的价值甚微，但这并不排除将脑电图用于检查与癫痫发作有关的头痛。

**经颅多普勒(TCD)检查** 偏头痛患者

发作期需做TCD检查，TCD检查不仅能反映脑血管痉挛或扩张部位、范围和程度，还可动态观察脑血管痉挛的发生、发展和缓解的全过程，有助于治疗用药的选择。

**头颅CT、MRI检查**，对于排除或发现脑出血、脑梗死、脑肿瘤等具有重要意义，是偏头痛患者常用的重要检查。

**脑血管造影检查** 因为脑血管畸形患者可有偏头痛症状发作，因此经常偏头痛发作，尤其是严重偏头痛时行脑血管造影检查可以及早发现脑血管畸形，以尽早采取相应的处理措施。

## 这几个方面可缓解偏头痛

偏头痛发作后，可从以下几个方面缓解头痛症状：

若患者经常出现偏头痛症状，需及时到医院检查，以便排除某些严重疾病并进行针对性的治疗。头痛发作时，可用冷毛巾湿敷于患处，若感觉温度较低，也可使用热毛巾进行湿敷，在一定程度上可缓解头痛症状。

有些头痛是因为长期姿势不良，导致大脑缺乏供血，而引起头痛发作。尤其是经常坐办公室的白领人员，要经常动动脖子，保持头脑清醒，有助于减轻头痛。患者也可以选择散步的形式，放松肌肉，多出去呼吸一下新鲜空气，在一定程度上可缓解头痛症状。

有些头痛是因为睡眠不足所致，有这类头痛的患者需要保障足够的睡眠以缓解头痛症状。不过要注意的是，不能睡得过久，睡眠过久可能会出现精神不振，不利于身体健康。要减少酒精类的刺激性饮品摄入，也要少吃含亚硝酸盐的食物。保持规律运动，偏头痛患者，可做一些呼吸训练，也可以做一些有氧运动，比如慢跑、太极拳、瑜伽等。偏头痛患者对光线很敏感，特别是在偏头痛发作时，会有明显畏光的感觉，若在阳光下直晒，会引起头痛发作。

对于偏头痛，我们要树立科学、正确的防治观念，保持健康的生活方式和健康的心理状态。出现头痛后，需要及时去医院检查治疗。

# 传染病预防中公共卫生管理的作用

▲山东省青岛市崂山区沙子口卫生院 刘文秀

传染病是一种常见的公共卫生问题，会对社会、经济和民生造成很大的影响。公共卫生管理是预防和控制传染病的重要手段之一，其作用不仅在于及时监测和报告疫情、制定科学有效的预防指南和政策，还能组织疫苗接种、消毒处理、突发事件应急响应等具体措施，为此我们不能忽视公共卫生管理在传染病预防中的重要性。在当今时代，公共卫生管理机构的重要性越来越凸显出来，而仅凭基础的医疗技术和医疗设备是远远不够的。因此，加强公共卫生管理机构建设，提高其预防传染病和应急响应的能力和水平，已经成为保障人民群众健康安全的迫切需求。

## 制定传染病预防的指南和政策

**制定科学有效的预防指南和政策** 首先，建立健全流行病学监测体系，及时获取疫情数据和趋势，为制定科学有效的预防指南和政策提供数据支撑。其次，根据不同的传染病类型和病原体特点，制定有针对性的预防措施和政策。例如，对于流感这类通过空气传播、易于传播的病种，可以采取佩戴口罩、通风换气等措施。再次，为了让预防指南和政策得到执行，需要建立起完善的宣传机制和培训措施，让更多民众和医护人员能够深入理解和掌握传染病预防的知识和方法。

在制定预防指南和政策的同时，需要不断进行优化和完善，让其能够更好地适应传染病流行趋势和人民群众需求。例如，针对新型冠状病毒疫情的暴发，中国政府及时调整疫情防控政策，不断完善预防指南，及时采取应对措施，为防控工作提供坚实支撑。

**提供科学指导** 公共卫生管理机构制定的指南和政策要结合地域特点因地制宜，让不同的地区和人群都能够得到科学的预防指导。公共卫生管理机构应加强对基层医疗机构和医生的培训，以确保他们能够深入理解和正确落实各项预防措施。同时，通过科普宣传和网上咨询等方式向广大居民群众传递相关预防知识，帮助人民群众掌握科学的预防知识和方法。公共卫生管理机构应当强化对预防方案实施的监督和评估，及时发现和纠正工作中的问题，确保预防方案的有效性

和持久性。

最后，公共卫生管理机构还应积极应对突发事件，加强疫情监测和防范，及时制定应急预案，为基层医疗卫生机构和人民群众提供应对突发事件的科学指导。

## 组织传染病的防治工作

传染病的防治工作需要社会各方面的共同努力，包括政府部门、医疗机构、科研机构、媒体、公众等。公共卫生管理机构可以起到组织和协调各方面力量的作用。

首先，建立健全流行病学监测体系，对疾病传播情况进行实时监测和分析，为采取预防措施提供科学依据。建立传染病疫情应急响应机制和处置预案，及时应对和处理疫情，防止疫情扩散和蔓延。建立传染病防治专家组和技术支持平台，为各级医疗机构提供技术咨询和支持。

其次，加强宣传和教育工作，提升公众对传染病防治的认识和意识，增强公众自我防护能力。加强国际合作，共同应对跨境传染病的挑战，与其他国家和地区分享预防经验和知识，共同促进全球公共卫生水平的提升。公共卫生管理在传染病预防中扮演着非常重要的角色。其主要职责是研究和制定与传染病有关的政策和法规，组织和协调传染病防控工作，进行疾病监测和预警，促进公众健康意识提高和健康行为改变，以及为防控重大突发公共卫生事件提供技术支持和服务等。

由于传染病的传播具有突发性、快速性和传染性等特点，传染病预防需要紧密的组织协作和信息共享。公共卫生管理机构作为协调与组织传染病防控工作的核心机构，在政策制定、资源整合、技术咨询等方面，发挥着至关重要的作用。公共卫生管理机构应凝聚各级政府和广泛社会力量，建立顶层设计和细致的组织架构，优化资源配置和协作机制，不断完善传染病预防体系，实现“全民预防、全社会共治”的目标，为公众的健康和社会安全保障发挥更大的作用。

因此，公共卫生管理机构在传染病预防中的作用是不可替代的，要不断推进公共卫生管理机构的改革创新，提高其综合能力，为传染病预防提供强有力的支持和促进。