



儿童常见疾病的预防策略

▲ 广西壮族自治区贵港市覃塘区人民医院 韦芳平

儿童是社会的未来，而儿童的健康成长则是构建一个强大社会的基石。在当今社会，随着生活方式的变化和环境的复杂性增加，预防儿童疾病和促进其全面健康变得愈加重要。本文将深入剖析儿童常见疾病的预防策略和关键的健康促进因素，旨在为父母、教育者和社会提供科学的指南，助力儿童在快乐成长的同时拥有强健的身体和灿烂的未来。在这个共同努力的过程中，我们将探讨如何创造一个有益于儿童全面发展的生活环境，让每个孩子都能够茁壮成长。

儿童疾病的常见类型

呼吸道感染 呼吸道感染是儿童最常见的疾病之一，包括感冒、流感、肺炎等。预防方法包括：注重个人卫生，勤洗手，养成良好的卫生习惯；保持室内空气清新，避免空气污染；定期接种疫苗，提高免疫力。

肠道感染 肠道感染在儿童中也较为常见，如腹泻、呕吐等。预防方法包括：注重食品安全，避免食用生的或未煮熟的食物；注重饮食平衡，增加膳食纤维摄入；定期进行肠道疫苗接种。

慢性疾病 慢性疾病如哮喘、糖尿病等也影响儿童健康。预防方法包括：鼓励儿童进行体育锻炼，保持适度的身体活动；保持健康的饮食习惯，减少高糖、高脂食物的摄入；定期体检，早发现慢性疾病的迹象。

保障儿童健康的关键因素

营养 营养对儿童身体和大脑的发育至关重要。建议：提供多样化、均衡的饮食，确保各类营养素的充足摄入；注重钙、铁等关键矿物质的补充，促进骨骼和血液的健康发育；限制糖分和盐分摄入，培养健康的饮食习惯。

运动 适度的运动有助于儿童的生长发育和身体健康。推荐：每天进行一定时间的户外活动，促进骨骼生长；参与多样化的体育运动，发展全面的运动能力；控制电子产品使用时间，鼓励户外游戏和运动。

心理 儿童的心理健康同样至关重要。家长应注意：建立积极的家庭氛围，提供安全和支持；注重儿童的情感需求，倾听他们的心声；鼓励儿童发展适应压力的能力，培养情商。

睡眠 良好的睡眠对儿童的生长和发育至关重要。建议：养成规律的作息习惯，确保足够的睡眠时间；创造安静、舒适的睡眠环境，促进入睡；避免过度使用电子产品，特别是在睡前。

预防儿童疾病的有效措施

儿童是社会的未来，保障他们的健康成长对于构建一个繁荣的社会至关重要。预防儿童疾病需要综合考虑生理、心理、社会等多方面因素，以下是一些有效的预防措施：

充足的营养 良好的营养是儿童健康的基石。父母应确保提供均衡、多样化的饮食，包括足够的蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维。避免高糖、高脂肪的食物，鼓励多吃水果、蔬菜、全谷类食物。

接种疫苗 疫苗是预防儿童传染病的有效手段。根据国家免疫程序，及时完成儿童的疫苗接种，包括百白破、麻疹、流感等疫苗，以提高免疫系统的抵抗力，减少感染的风险。

培养健康生活习惯 培养良好的生活习惯对儿童的全面健康至关重要，包括：定期

锻炼，鼓励儿童进行适度的体育活动，促进生长发育和强健体魄；培养规律作息的习惯，确保儿童有足够的睡眠，有助于提高免疫力和促进大脑发育。

心理健康关怀 儿童的心理健康同样重要，父母和教育者应关注儿童的情感需求，创造积极、支持的家庭和学校环境，对于可能存在的心理问题，及时寻求专业心理健康支持。

在儿童成长的道路上，预防疾病、促进健康是我们共同的责任。通过良好的营养、及时的疫苗接种、健康的生活习惯培养以及关爱的心理支持，我们能够为孩子们打造一个健康、快乐的成长环境。家庭、学校和社区的协同努力是确保儿童健康的关键。同时，培养儿童自身的健康意识和责任心，使其在面对生活的各种挑战时能够更好地保护自己的身体和心灵。在这个过程中，科学的健康教育和沟通扮演着重要的角色。

让我们共同努力，为每一个儿童奠定健康的基石，让他们在笑声中茁壮成长，成为明天的栋梁之材。愿每个孩子都能在健康中快乐地探索、学习、成长。

小儿内科急性腹痛的临床特点

▲ 广东省普宁市人民医院 黄立欢

小儿内科急性腹痛主要是指儿童突然发生的一种腹痛，这种疼痛持续时间比较短，一般会少于48h。在临床上最为常见的表现为腹部剧烈的疼痛，可能会伴有恶心呕吐等症状，同时还会存在腹胀以及食欲不振等症状。由于患儿的年龄比较小，在发生急性腹痛时，患儿很难使用语言来清楚地表达不适症状，不利于腹痛疾病的诊断。加之儿童抵抗力较弱，容易受到微生物感染，从而出现肠痉挛以及恶心、呕吐等症状。因此，在小儿内科急性腹痛病症的治疗过程中，医生需要结合具体的病因和临床特点，对儿童患者进行对症治疗，以此来有效缓解儿童的腹痛症状，为其身体健康提供可靠保障。

临床诊断

在小儿内科急性腹痛的临床诊断当中，以“肠套叠”为例，医生通常需要根据儿童病史、体格检查以及其他检查结果来确定儿童腹痛的具体症状，同时需要结合B超检查来确定诊断。医生在详细询问患儿的病史时，主要内容包括肠套叠发生时间、发作频率及腹痛症状的持续时间等。在体格检查时，主要内容包括腹部外形的观察，医生需要对患儿腹部进行按压，询问患者是否存在明显的疼痛感，并需要对肠鸣音进行听诊。根据多方检查结果进行病症诊断，并采取相应的治疗方法。

肠套叠的具体症状为：腹部疼痛一般是急性发作的，且呈阵发性，主要表现为突然出现的腹部疼痛，一段时间后腹痛又会缓解，但过后又出现了腹痛的情况。便血或者血便是肠套叠的一个典型症状，主要表现为粪便中有血或者大便颜色改变。肠套叠患者也会有呕吐的典型症状，一般在腹痛后出现呕吐，腹痛刚开始时呕吐的比较频繁，随着病情的发展，发生呕吐的次数会有所降低。腹部肿块是肠套叠的典型特征。对患者进行

检查时，在患者安静或者腹部放松的状态下，用手触诊患者的腹部时，可以触及到较坚硬的肿块。

治疗方法

针对不同程度的疼痛和诊断结果，需要采取相应的处理措施。

对症治疗 需要结合患儿的具体病情和症状的严重程度对其使用相应的药物进行治疗，可以对患儿使用止痛药物来缓解腹部的疼痛感。抗生素主要是用来治疗细菌感染的，需要结合症状选择抗生素。

饮食调理 儿童在急性腹痛期间，食欲通常会比较差，可以结合患儿的实际情况和相应症状，让患儿服用容易消化的流质食物，同时重视营养和水分的摄入充足。

观察和监测 如果患儿的疼痛比较轻微，可以通过观察和监测的方法来对病情变化进行判断。如果儿童的腹痛症状呈现持续恶化现象，并伴有其他临床异常反应，需要及时就医，以便及时对儿童病症进行确诊，并进行相应治疗。

病因治疗 针对特定的疾病来说，如胆囊炎或者肠梗阻等，需要结合具体的病因进行病因治疗。例如，可以通过手术或者抗生素进行治疗，以此来缓解患者的腹痛症状，为其身体健康提供保障。

针对小儿内科急性腹痛，在临床诊断以及处理过程中，需要结合患者的病史、体格检查以及实验室检查结果等多方信息进行分析，以此来明确具体的病因，并对患者进行相应的治疗。对于症状比较轻微的腹痛，通常情况下可以使用对症治疗和饮食调理的方法来缓解患者的疼痛症状。对于腹痛较为严重的患者，需要结合其具体症状，采取进一步的治疗。在具体的处理过程中，需要对患儿的病情进行仔细观察，并及时与主治医师进行沟通，确保儿童腹痛治疗的有效性。

癫痫患儿的日常护理 用心关爱成长之路

▲ 深圳市儿童医院 齐晓萌

癫痫患儿大多数是慢性顽固性疾病，部分终身患病，即便积极使用药物或其他方法治疗，也有很多患儿病情变化不明显。癫痫发作会对人体神经系统造成严重损害，疾病缓解概率会伴随着病程延长逐步减小，疾病复发率会逐步升高。因此，科学合理的护理极为重要。

心理护理

癫痫具有反复发作，且发作可在任何场合、任何时间，且治疗时间较长等情况，因此一些癫痫患儿长时间饱受癫痫带来的苦恼，导致癫痫患儿朋友内心非常焦灼不安，表现为生活不自信，消极难过等，这种消极悲观的心态是不利于癫痫疾病治疗康复的。因此，癫痫患儿应该用积极乐观的心态去直面疾病。

同时，生活中家人朋友也要做到多给患儿关心与鼓励，给予患儿更多的帮助，让患儿振作起来，保持良好积极的心态，用好的心情去治疗，去抵抗疾病。

例如，患儿癫痫发作时，大多会丧失意识，疾病症状比较怪异，很多患儿会出现明显的自卑、尴尬、不安等情绪，部分患儿甚至会羞于见人。家属必须重视这一情况，需积极和患儿沟通交流，充分表达对患儿的尊重及关怀，鼓励患儿积极面对自身疾病，以健康心态及良好情绪面对日常生活。

在患儿癫痫发作后，家属要表现对患儿的关怀和关爱，不要过多在乎患儿癫痫发作时的异常症状，在患儿因症状感到尴尬时，主动安慰患儿，强调“患病不是你的错，我们积极治疗就会好”“生病没什么不好意思的”。

在治疗过程中，家属要配合医生治疗，影响患儿的意识和行为，听从医生的各项医嘱，严格按照要求治疗疾病。

生活护理

打造安静居家环境 考虑到癫痫的特殊

性，家属需尽量为患儿提供安静舒适的居住环境，减少噪声等环境因素对患儿疾病康复造成的不良影响。

掌握疾病知识 家属需认真阅读医生发放的癫痫知识手册，或定时阅读医院微信公众号中的癫痫康复知识，掌握发病机制、症状表现、康复要求、注意事项等，能在患儿癫痫发作时，及时实施保护，避免患儿发生意外伤害，或避免患儿伤害他人。

严格遵医嘱用药 家属要了解各种药物的名称、服用方法、服用频率、具体剂量、注意事项，还可制作用药计划表，将其粘贴到显眼部位，将用药时间具体到分钟，保证用药准确及用药安全，禁止随意减少或是增加用药剂量。若患儿治疗期间需服用其他药物治疗其他疾病，要及时和负责治疗癫痫的主治医师沟通交流，听从主治医师指导，最大程度上提高用药效果。

培养健康的饮食习惯

合理健康的生活对人体的健康非常重要，癫痫患儿更是如此，为此癫痫患儿在生活中许多的问题都应该高度注意，这是因为不健康的生活习惯通常会加大癫痫发作的次数，尤其是不健康的饮食习惯。

清淡饮食 癫痫患者应该戒烟戒酒，食物保持清淡，尽量少吃或者不吃辛辣食物，尤其是一些含咖啡因较大的食物饮料，如可乐、咖啡等。

定时定量饮食 要养成好的吃喝习惯，做到定时定量饮食，不能暴饮暴食，做到按时间进餐。

确保食物多元化 在饮食上，不能过度的偏爱同一种食物，而是应该确保食物多元化，多吃含维生素较多的食物，尤其是要多吃水果蔬菜。就癫痫患儿来讲，在饮食上要做到必要营养的摄入，这样才能有助于患儿身体的健康，才能提高患儿身体的抵抗力，才能更加有效抵抗疾病的发生。