

# 儿童感冒的护理和攻略

▲ 广西壮族自治区贺州市昭平县妇幼保健院 邱瑜

冬季是儿童比较容易患上感冒这一疾病的季节，这时儿童身体抵抗力比较差，病毒和细菌会直接侵入到儿童身体当中。儿童感冒类型也分为很多种，有风寒感冒、风热感冒、积食感冒等类型。作为孩子的家长，更需要注意儿童感冒，让儿童配合专业医生治疗之外，还需要给予儿童合理科学的家庭护理，这样才能保障儿童快速痊愈，也可以很好缩短疾病的自然过程。目前，还有很多家长不够了解儿童出现感冒时正确的护理措施。本文是儿童感冒时正确的护理措施，希望帮助更多人们了解相应知识。

## 儿童感冒护理措施

儿童感冒后，症状为发热，这一发热症状会持续2~5天，这属于一个疾病的自然过程，作为家长不要过分担心。当儿童自身出现难受的症状时，需要尽早带儿童到正规医院进行治疗，等到儿童回家之后，对儿童进行合理科学的护理，帮助儿童更好的康复。

**注意休息** 儿童年龄比较小，当出现感

冒之后，一定要注意儿童自身的休息。等到症状消失之后再逐步恢复运动，防止病灶没有清除干净再次复发。对于本身发热的儿童来讲，最好卧床休息，这样有助于降低对中枢神经系统的刺激。

**科学饮食** 对于感冒发热的儿童来讲，本身会出现食欲较低、恶心、呕吐等症状。对孩子来讲，这个阶段的饮食护理比较重要，可以给儿童食用一些容易消化的食物，做到少食多餐。尽量不要强求给儿童进食，这样会加重儿童本身肠胃负担，每次进餐量需要合理控制好，多给儿童喝一些水果汁，例如橙汁等。当儿童病情好转后，等到一周之后可以逐渐恢复儿童正常饮食。

**合适环境** 对儿童居住的地方，一定保障儿童居住的房间空气流通，保持室内环境安静整洁，因为新鲜的空气有助于促进皮肤出汗，有效降低儿童自身的体温，但是一定要避免不要直吹儿童，这样会加重儿童感冒的病情。

**有效出汗** 可以鼓励儿童多喝水，因为喝水可以增加机体细胞代谢，让身体当中的毒素排出，这样才能让儿童更好的排汗，有

助于降低儿童自身的体温。儿童的穿着一一定不要过厚，尽量穿着宽松的衣服和裤子，更好将汗液排出。一定不要给儿童穿更多的厚衣服和盖过后的被子，这样会导致儿童出现高热不退的症状。当儿童吃过退烧药后，本身会出现更多的汗液，衣服和被褥会出现大量的汗液，需要定时进行更换，防止受凉加重患者的病情。

**物理降温** 当儿童出现发热这一症状的时候，需要对儿童进行物理降温。当物理降温降不下去体温的时候，再使用小量的退烧药进行药物降温，比较适用于家庭操作的物理降温方式是局部散热降温法。

作为家长需要密切观察儿童病情的实际情况，对本身发热的儿童需要注意惊厥，对已经出现过高热惊厥的儿童，一定在专业医生指导下进行治疗。

## 减少儿童患上感冒的方法

**保持室内空气新鲜和温湿度适宜** 冬季很多家庭因为怕冷气，不愿意经常进行开窗通风，这就很容易造成室内空气不好。空气不够流通，会导致空气中病原微生物含量逐步增多，很容

易吸入儿童呼吸道中。这就可以看出开窗通风有助于降低呼吸道感染的发生。

**在合适的天气穿合适的衣服** 当寒冷天气来临时，不要过于着急给儿童增添衣物，一旦加上后不好减掉，因为天气一天比一天冷，衣服会越来越厚，这样不仅活动会受到限制，儿童还会感受到很不舒服。因此，儿童的衣物不要过厚，只需要注意室内外温差即可。

**保温防寒** 寒冷的天气对呼吸道黏膜刺激比较大，因此需要保护儿童的呼吸道，注意室内的温度，也要注意室内的湿度，这样可以防止干燥将呼吸道水分带走。

**坚持户外活动** 户外活动与冷空气刺激对于增强儿童自身抵抗力有一定的帮助，在天气还没有那么寒冷的时候，可以选择阳光充足的天气，坚持带儿童去室外进行锻炼。

**防止接触到传染源** 作为家长，尽量少带儿童去人多和空气污浊的地方，尽量不要到有感冒的亲戚家走访，可减少被传染的机会。在家中有人感冒的情况下，一定要少让儿童直接接触。

# 照见青少年阳光下的“深海挣扎”

▲ 广东省河源市精神卫生中心（河源市第二人民医院） 郭龙伟

近年来，“抑郁症”这三个字在我们的生活中出现的频率越来越高，已经不再陌生。但在日常生活中，是否有注意到身边的青少年独自承受抑郁症痛苦的情况？又有多少家长愿意承认孩子已经患上抑郁症？根据《2022年国民抑郁症蓝皮书》的统计数据，在我国18岁以下的青少年中，抑郁症患病率为15%~20%。抑郁症如同一片深海，青少年发病后在海中痛苦挣扎，随时可将被吞噬、摧毁。因此，家长该如何应对青少年抑郁，值得我们进一步探讨。

## 为何抑郁

**环境压力** 在新时代背景下，青少年需要面对学习、生活方面的压力，且在被学校的严格管制情况下，难以获得喘息的空间。这种情况导致青少年具有低水平控制感，有极度紧张表现，并且反应更为敏感。青少年背负着远超其能够负担的压力，在负面情绪宣泄方面时缺乏缓冲带，致使其发生抑郁的风险增加。

**生理与心理因素** 青少年处于青春期，情绪部分脑区发育成熟速度加快，与成人一样可感知情绪、情感，但是缺乏成年人相同的控制情绪、行为能力。而青少年长时间处于此种情绪风暴中，内心的痛苦程度增加，并且无法释放、管理，最终导致抑郁发生。

**家庭支持缺乏** 在青少年阶段，家庭对其关注度不高，家庭氛围不和谐等，难以培养出积极、乐观的孩子。与此同时，此类家庭中，家长自身也陷在抑郁、痛苦之中，更无法为孩子提供有效的家庭支持。

## 抑郁有哪些表现

青少年抑郁症的表现与成年人之间有一定的区别。一般情况下，若青少年有以下几种表现，则需要家长警惕是否已经出现抑郁。

**情绪方面** 抑郁发生后，会有明显的悲观、忧伤表现。具体来说，孩子在面对

一件小事时，会有忍不住哭泣的情况。部分情况下，以烦躁不安、乱发脾气等为主。与孩子沟通，沉默寡言，喜爱讨论死亡相关的话题。

**认知方面** 青少年中认为自己不好，有深深的自责之感。学习或者做一件事时，无法集中注意力，成绩明显下降。

**行为方面** 青少年变得厌学、孤僻，甚至离家出走、离校出走。不服从老师、家长的管教，有饮酒、吸烟等行为。部分还会出现自伤、自残行为，甚至自杀。

**生理方面** 夜间失眠，或者睡眠过多。在食欲方面，与以往明显不同，体重变化大。有频繁头痛、胃痛。

## 帮助青少年走出抑郁阴霾

**及时就医** 当青少年有抑郁出现时，尽快寻求专业医生的帮助非常必要。通过科学的诊断、治疗，可帮助孩子减轻负面情绪，减轻其学习、生活方面的压力。

**家庭支持** 家长情绪会影响青少年，所以家长也需要重视自身情绪的调节。夫妻双方共同努力，为青少年营造和睦的家庭氛围，确保其康复获得有力支持。

**沟通倾听** 学会倾听青少年的心声，与其共情，增加陪伴时间。与青少年平等对话，尝试讨论其抑郁症状。若青少年有自杀的想法，需要以有效的技巧沟通，让其获得关爱、理解。

**学会接纳** 抑郁症成因复杂程度高，所以在与青少年沟通时，家长需要减少指责，不怪罪孩子。家长可学习心理健康、抑郁症等知识，同时接纳孩子、接纳自己。

**积极运动** 多陪伴青少年外出活动，鼓励其参与体育活动，培养其兴趣爱好，教会其处理人际关系。

综上所述，青少年抑郁症可防可治，希望广大家长提高对青少年抑郁症的关注度，关注青少年心理健康。

# 应对无处安置的焦虑

▲ 新疆维吾尔自治区石河子绿洲医院 王云香

焦虑是一种常见的心理状态，当它无法找到适当的出口时，可能变得难以承受。本文通过学术角度深入探讨焦虑的根源、影响以及科学有效的应对方法，以帮助读者更好地理解 and 应对无处安置的焦虑。

## 焦虑的本质与分类

**焦虑的定义与特征** 焦虑是一种情绪体验，通常伴随着对未来的担忧和不安。它可以表现为身体上的紧张、心理上的不安，甚至对特定事物或情境的过度恐惧。理解焦虑的本质对于有效处理焦虑至关重要。

**焦虑的分类** 焦虑并非一概而论，它包括多种类型，如一般性焦虑障碍、社交焦虑障碍、创伤后应激障碍等。通过分类，我们能更准确地定位焦虑问题，为不同类型的焦虑提供有针对性的解决方案。

## 焦虑的根源与影响

**生物学因素** 生物学因素在焦虑中起着重要作用，包括大脑结构、神经递质等。了解这些因素有助于我们更全面地认识焦虑的根源。

**心理社会因素** 家庭环境、社会压力、人际关系等心理社会因素也与焦虑密切相关。深入分析这些因素有助于揭示焦虑发生的背后原因。

**焦虑对健康的影响** 长期的焦虑状态可能对身体和心理健康产生负面影响，包括免疫系统的削弱、心血管疾病的增加等。理解焦虑对健康的影响是认识其严重性的关键一步。

## 认知行为疗法

认知行为疗法（CBT）是一种广泛应用于治疗焦虑的心理治疗方法。其基本理念在于，个体的情感和行为受到其认知（思维）的影响，通过调整负面的思维模式和相应的行为，可以改善焦虑症状。

在认知方面，治疗师与个体合作，帮助他们识别和理解负面、不合理的思维，例如过

度悲观、过度自责等。通过认识到这些思维的不真实性，个体可以逐步改变这些思维，采用更积极、合理的思考方式。

行为方面，治疗师还会与个体合作制定一系列行为改变计划。这可能包括面对恐惧的情境，逐渐暴露于焦虑引发因素，并学会逐渐应对这些情境，从而减轻焦虑的程度。这种方法不仅能够减轻当前的焦虑症状，还有助于预防未来的焦虑反应。

## 放松技巧

深呼吸和渐进性肌肉松弛是两种常用的放松技巧，被广泛应用于缓解身体紧张，从而减轻焦虑症状。

深呼吸技巧包括缓慢而深的吸气，然后缓慢的呼气，通过调整呼吸来平复激发的生理反应。这有助于降低身体紧张度，减缓心率，从而缓解焦虑。

渐进性肌肉松弛则通过有意识地放松身体的各个肌肉群，从而使整个身体得到松弛。这种方法有助于减少身体上的紧张感，促进全身的放松。

这两种技巧可以在日常生活中随时随地进行，不仅能够迅速缓解焦虑，还能够培养身体的抗压能力，使个体更好地适应各种压力和挑战。

## 药物治疗

药物通常分为抗抑郁药和抗焦虑药两大类，具体的选择由专业医生根据个体的具体情况来决定。抗抑郁药主要通过调节神经递质的水平，有助于改善情绪状态。抗焦虑药则更直接地作用于焦虑症状，帮助个体更好地面对压力和焦虑。

面对无处安置的焦虑，理解其本质、找到根源、采用科学有效的方法进行应对至关重要。通过学术科普，我们希望读者能够更全面地认识焦虑，找到适合自己的方法，走出焦虑的困扰，迎接更健康、积极的生活。