

呼吸道感染儿童居家护理常见误区

▲ 广州医科大学附属妇女儿童医疗中心 冯林

呼吸道感染在儿童中非常常见,尤其在季节变化或传染病高发季节。家长在护理过程中往往会因为焦虑和缺乏专业知识而陷入一些常见误区,正确的护理不仅有助于孩子的康复,还能有效减少并发症的发生。

过度依赖抗生素

呼吸道感染可以分为病毒性和细菌性。大多数儿童的呼吸道感染是由病毒引起的,比如流感、手足口等。在这种情况下,抗生素对感染治疗无效,因为抗生素只对细菌感染起作用。然而,很多家长在孩子发病后,出于对快速康复的期望,往往会主动要求医生开具抗生素或者自行给孩子服用抗生素。这一做法不仅无助于缓解症状,反而会增加抗生素滥用的风险,从而导致儿童体内的细菌耐药性增强,对以后呼吸道细菌感染增加治疗难度。因此,在面对呼吸道感染时,家长应该按照医生的指示,用药前确认感染的类型,避免盲目使用抗生素。

过度保暖或忽视环境通风

许多家长在孩子生病时,会认为让孩子保持温暖对康复有帮助,尤其是呼吸道感染的情况下。然而,过度保暖可能导致孩子体温过高,发热时散热困难,不利于退烧和缓解不适,严重时可能加重病情。

另一个常见误区是家长会把房间的门窗关得严严实实,担心孩子着凉导致呼吸道症状

加重。虽然适度保持温暖是必要的,但新鲜空气的流通同样重要。封闭的环境容易传播呼吸道疾病,适度的通风能够有效减少空气中的病原体,预防交叉感染。因此,家长应在确保孩子体温适宜的情况下,保持房间空气流通。

频繁使用退烧药物

发烧是呼吸道感染的常见症状之一,很多家长在看到孩子发烧后会感到恐慌,迅速给孩子服用退烧药物。事实上,发烧是一种身体抵抗感染的自然反应,适度的发烧有助于清除病原体。而频繁使用退烧药物,不仅可能抑制这种自然免疫反应,阻碍观察病情的变化,还可能增加药物的不良反应风险,如胃肠不适、过敏反应等。

正确的做法是,只有当孩子的体温超过医生建议的观察范围,或者孩子因高烧表现出极度不适时,才需要适当使用退烧药。对于轻微的发热,应该给孩子多喝水,注意观察,等待其自然退烧。

不正确的饮食与水分摄入

在孩子呼吸道感染期间,家长往往会在饮食上有所偏差。有的家长会选择给孩子提供高脂、高热量的食物,认为这能够增强孩子的体质,帮助康复。实际上,呼吸道感染时,孩子的消化系统往往也受影响,过于油腻的食物反而会增加消化负担,造成呕吐、腹泻等消

化道问题。

此外,还有一些家长因为害怕孩子咳嗽而减少水分的摄入,认为喝水会刺激喉咙,导致咳嗽加重。事实上,水分摄入对呼吸道感染的康复至关重要。充足的水分有助于稀释呼吸道中的分泌物,减轻炎症,缓解咳嗽症状,增加体内代谢,加速病原体的清除。因此,家长应该让孩子适量多喝水,保持身体的水分平衡,而不是盲目控制。

过度依赖咳嗽药物

咳嗽是呼吸道感染的常见表现,咳嗽本身是一种保护性反射,帮助身体排出呼吸道中的痰液和病原体。许多家长在看到孩子频繁咳嗽时,会过度依赖各种止咳药物,希望能立即止住咳嗽。但实际上,滥用止咳药物不仅不能解决根本问题,反而可能让痰液堆积在体内,导致感染加重。

医生通常会根据孩子的具体症状,建议适当的药物或非药物治疗方法。如果孩子的咳嗽并没有严重影响生活,家长不应急于使用药物,而是可以通过保持空气湿润、帮助孩子排痰等方式来缓解症状。

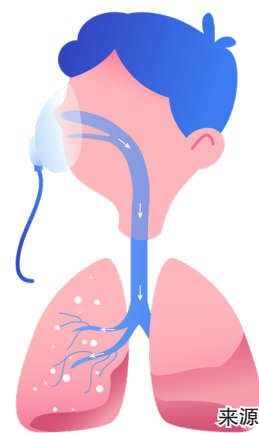
忽视适度的活动与休息

在儿童患病期间,适度的休息无疑是非常重要的。但过度限制孩子的活动,要求其长期卧床,反而可能延长康复时间。长期卧

床可能导致呼吸道分泌物在肺部坠积,一方面增加继发感染的风险,另一方面延长病程。而适度的活动,呼吸新鲜空气,有助于促进血液循环,增强身体免疫力。

当然,家长也需要注意,在孩子恢复过程中,避免让孩子参与剧烈运动或到人群密集的场所,以防交叉感染和病情反复。找到活动与休息的平衡点,可以加快孩子的恢复速度。

呼吸道感染儿童的护理需要家长掌握正确的方法,避免常见的误区。科学的护理不仅能帮助孩子快速康复,还能预防病情恶化和并发症的发生。在日常护理中,家长应保持理性、耐心,遵循医生的建议,避免过度用药和不当的护理手段。通过正确的护理方式,孩子将能更快地渡过生病期,恢复健康。



来源/千库网

神奇的灸法：治疗妇科疾病的妙招

▲ 湛江市第二中医医院 肖琴芳

艾灸是一种来源于中国古代的传统疗法,具有独特的疗效,也因此妇科疾病的治疗中,不仅能帮助女性缓解多种妇科疾病症状,还能从根本上调理身体,达到标本兼治的效果。本文将深入探讨艾灸的神奇之处,以及其在治疗妇科疾病中的具体应用和注意事项。

艾灸的基本原理

艾灸,就是利用艾叶制成的艾条或艾柱,在人体体表的特定穴位上进行烧灼、温熨,主要是借灸火的热力给人体以温热性的刺激,通过经络腧穴的传导,以达到温通气血、扶正祛邪、防治疾病的目的。艾叶性温,具有温经止血、散寒调经等功效,这些特性使得艾灸在治疗虚寒性、湿性、因虚所致血瘀等妇科疾病时尤为有效。

艾灸在妇科疾病中的应用

艾灸对痛经、盆腔炎、子宫脱垂、崩漏等妇科疾病的防治功效显著。

痛经 痛经是女性常见的妇科疾病之一,主要表现为行经前后或经期出现下腹部疼痛、坠胀或痛引腰骶,甚至剧痛昏厥等症状。中医认为,痛经多由寒凝或瘀阻所致。艾灸通过温热刺激,能够温经散寒、活血化瘀,有效缓解痛经症状。常用穴位包括中极穴、关元穴、气海穴、三阴交穴、八髎穴、肾俞等。这些穴位均位于腹部或腰部或下肢,是

调理女性生殖系统的重要穴位。

盆腔炎 盆腔炎是女性生殖道感染引起的一组疾病,常表现为下腹痛、阴道分泌物增多等症状。艾灸通过温通气血、祛湿散滞通络的作用,可以改善盆腔局部血液循环,促进炎症吸收,从而达到治疗盆腔炎的效果。艾灸三阴交穴、阴陵泉是治疗盆腔炎的常用方法,三阴交位于小腿内侧,具有健脾化湿、调理气血的功效,阴陵泉位于小腿内侧,胫骨内侧髁下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中,是祛湿大穴,艾灸阴陵泉可健脾化湿。

子宫脱垂 子宫脱垂是指子宫从正常位置沿阴道下降,宫颈外口达坐骨棘水平以下,甚至子宫全部脱出于阴道口以外。此病多因气虚下陷、带脉失约所致。艾灸百会、神阙、关元穴、气海穴等穴位,可以升阳举陷、固摄胞宫,对子宫脱垂有显著的疗效。其中,百会穴位于头顶正中,具有升阳举陷的作用;神阙穴即肚脐,是连接先天与后天的枢纽,灸之可温补元阳;关元穴、气海穴则能调理肝脾肾三经,增强气血生成和统摄能力。

崩漏 崩漏是指女性非经期时暴下不止或淋漓不尽,是月经周期、经期、经量严重紊乱的月经病。中医认为,崩漏多由脾虚不能统血或肾气不足或肾气渐虚,封藏失司,冲任不固,不能调摄和制约经血,或肝肾阴虚、虚火妄动所致。艾灸隐白穴是治疗崩漏的特效穴位。隐白穴位于足大拇指内侧,距

趾甲角1分处,是脾经的井穴,具有温脾、调经、统血的作用。艾灸隐白穴可以迅速止血,减轻患者的痛苦。

艾灸的注意事项

艾灸最好由专业中医师或针灸师进行操作,确保安全有效。在艾灸过程中及艾灸后,以下注意事项需要关注:(1)注意保暖,艾灸后身体毛孔张开,易受风寒侵袭,因此要做好保暖工作,避免受风着凉。(2)艾灸过程中会消耗体内水分,因此艾灸后可适量饮用温水以补充水分,促进代谢。(3)饮食要清淡,艾灸期间应保持饮食清淡,避

免辛辣、油腻等刺激性食物的摄入,也不要吃生冷的食物。(4)最好3~4个小时内不要洗澡,不要用凉水洗手以免寒湿之气侵入体内,影响疗效。(5)适应证与禁忌证也要注意,艾灸虽好,但并非适用于所有人群。如有妇科肿瘤、高热、皮肤破损,或大饥、大饱、大醉、极度疲劳等情况,则不宜进行艾灸治疗。孕妇的腹部和腰骶部不宜施灸。

总之,艾灸作为中医传统疗法的重要组成部分,其在妇科疾病的治疗中展现出了独特的优势。通过温热刺激经络穴位,艾灸能够温通气血、扶正祛邪、活血化瘀,从而有效缓解或治愈多种妇科疾病。



来源/千库网