

守护儿童健康：家庭儿科护理小窍门

▲ 香港大学深圳医院国际医疗中心 魏名一

儿童的健康问题是每个家长重点关注的问题，也是一个家庭的希望和未来。由于儿童免疫系统尚未完善，生活自理能力有限，容易受到各种疾病的侵扰。因此，掌握一些家庭儿科护理的小窍门，对保障儿童的健康成长至关重要。本文将从常见疾病的家庭护理、营养与饮食等方面，为家长们提供一些实用的家庭儿科护理建议。

常见疾病的家庭护理

第一，感冒是儿童最常见的疾病之一，主要由病毒感染引起。当孩子感冒时，家长可以让儿童多喝水，保持充足的水分摄入有助于稀释痰液，缓解咳嗽症状。家长可以让孩子多喝水或喝温热的果汁。

第二，腹泻是儿童常见的消化系统疾病，主要由饮食不当、感染等原因引起。家长可以适当地调整孩子的饮食，腹泻期间应暂停油腻、辛辣等刺激性食物，给予清淡易消化的食物。

家庭治疗原则：给予足够的液体预防脱水；继续喂养；密切观察病情。

家长要观察病情：若患儿症状不见好转或出现下列任何一种症状，应及时就医：腹泻次数和量增加；不能正常饮食；频繁呕吐；高热不退；明显口渴；粪便带血；精神萎靡等状况。

指南推荐口服补液盐用于预防脱水及治疗轻度、中度脱水。冲泡口服补液盐（ORS 液）可以随意放置水量吗？一包 ORS 使用 250ml 水量时的渗透压最适合肠道吸收，具有补液及止泻作用。配置如下：< 6 个月

，每次稀便后补充 50ml；6 个月~2 岁，每次稀便后补充 100ml；2 岁~10 岁，每次稀便后补充 150ml；> 10 岁，随意服用直至腹泻停止；轻至中度脱水 ORS 用量 = 体重（Kg）×（50-75）；4 小时内服完。

第三，肺炎是儿童常见的呼吸系统疾病，主要由感染引起。对于肺炎来说最重要的就是，保持室内空气流通，经常开窗通风，保持室内空气新鲜。给予清淡易消化的食物。如出现高热不退、咳嗽加剧、呼吸困难等状况，应及时就医。避免孩子与感染源接触，如感冒患者等。

第四，湿疹是儿童常见的皮肤疾病之一，主要由过敏引起。家长可以为孩子选择温和的洗涤剂和护肤品，避免对皮肤造成刺激。

第五，发热：每当孩子出现发热的症状的时候，家长们会谈虎色变，然而，发热真的有那么吓人吗？发热是儿童最常见的症状，占常见临床症状的三分之一。发热作为一种生理机制，并非一种疾病，大多数儿童发热与自限性的病毒感染有关。

发热是人体对外袭病原菌的有效免疫应答反应，如发热在可控范围内，对孩子身体是一种有效的保护；临床上常常见到低热或不发热的孩子，家长就给吃上“布洛芬、抗生素”，理由是预防发热太重或发热。是否要吃退热药一定要综合评估孩子的精神状态和症状表现。如果体温 38℃ 左右，能吃能喝能玩，而且精神如常，除发热外无其他症状，这种情况并不需要着急用药，家长注意观察体温和症状。如体温升至 38.5℃ 以上，精神不好，四肢发凉，就要考虑用退热药，

不要吃抗生素，因为感冒是病毒感染，注意观察体温最高峰是否下降、间隔时间是否延长，如果“是”吃药就是有效的，一般 3 d 左右体温就会逐渐恢复正常；如 3 d 仍发热需要就医化验血分析，必要时加抗生素治疗。

≤ 3 个月的小婴儿只要体温 38℃ 以上，就应该立即就医；> 3 个月的婴儿体温 38.5℃ 以上，一般建议服用乙酰氨基酚退热；> 6 个月的婴儿如果需要药物降温的话，建议服用布洛芬。

营养饮食与安全、心理健康防护



来源 / 千库网

无痛分娩揭秘：助产技术的革新之旅

▲ 南方医科大学深圳医院 钟伟群

分娩痛是分娩过程中的自然生理反应，随着人类社会的进步和现代医学的发展，医务工作者一直在追寻减少产妇分娩疼痛、提高分娩质量的方法。无痛分娩，即分娩镇痛技术，正是这一追求下的重要成果。

本文将深入探讨无痛分娩的原理、技术、优势以及相关的误区，带您走进这一助产技术的革新之旅。

无痛分娩的定义与原理

无痛分娩，即分娩镇痛技术，是一种在产程中通过运用专业医疗手段减轻产妇疼痛的医疗技术。

无痛分娩分为非药物性和药物性镇痛两种方式，以下是对非药物性分娩镇痛的详细介绍：

精神安慰是非药物性分娩镇痛中最基础也是最重要的一环。医务工作者会通过鼓励、支持和陪伴产妇，帮助她们树立分娩的信心，缓解紧张和恐惧情绪。这种心理支持有助于产妇更好地应对分娩过程中的疼痛，促进分娩的顺利进行。

经皮电神经刺激

经皮电神经刺激是一种通过电极贴片贴在产妇身体特定部位，利用微弱电流刺激神经的方法，以达到缓解疼痛的效果。TENS 通过干扰疼痛信号的传递，帮助产妇减轻分娩疼痛。这种方法简单易行，对产妇和胎儿均无不良影响。

其他非药物性方法

除了上述方法外，还有一些其他的非药物性分娩镇痛方法，如按摩、热敷、深呼吸和放松技巧等。这些方法可以帮助产妇放松身心，减轻疼痛感，提高分娩的舒适度。通过对产妇的腰部、背部等区域进行轻柔的按摩，可以缓解肌肉紧张和疼痛感。还可以通过热敷腰部或背部，这样的做法能够让产妇在分娩的过程中帮助产妇减轻一些疼痛感。还可以通过教授产妇正确的深呼吸方法和放松技巧，可以帮助她们在分娩过程中保持冷静和放松，减轻疼痛感。总的来说，非药物性分娩镇痛方法具有操作简便、安全有效的特点，对于

缓解产妇分娩疼痛、提高分娩质量具有重要意义。

无痛分娩的实施过程

无痛分娩的实施过程需要麻醉医生的主导。一旦产妇有规律宫缩、宫口开至 2cm 及以上时，即可根据自身情况提出镇痛的要求。麻醉医生会第一时间对产妇进行医疗评估，若无禁忌证，会向产妇及产家家属告知并签署知情同意书，然后开始分娩镇痛。硬膜外镇痛的具体操作是，产妇需要侧位躺在床上，尽量将自己弓成一只虾状，用膝盖尽可能去贴近胸口。麻醉医生会在腰间隙穿刺，将硬膜外导管通过穿刺针放置于硬膜外腔，整个操作过程需要 5 分钟。

无痛分娩的优势

无痛分娩技术的显著优势在于能显著降低分娩过程中的疼痛感，让产妇在相对舒适的状态下完成分娩。疼痛减轻后，产妇的紧张和恐惧情绪也会得到缓解，有助于分娩的顺利进行。由于无痛分娩能减少产妇不必要

的耗氧量和能量消耗，产妇在第一产程能得到充分休息，待宫颈口完全打开时，便拥有足够的产力顺利完成分娩。

无痛分娩的误区

尽管无痛分娩技术已经相当成熟，但仍存在一些误区和误解，需要加以澄清：

无痛分娩并不能做到百分百无痛，但可以显著减轻疼痛的程度和持续时间。通常可以将产妇的疼痛程度控制在 3~4 分以下，某些人甚至能达到 0 分。无痛分娩所用的麻醉药物浓度较小，药物直接进入硬膜外腔，进入母体血液循环和胎盘的量微乎其微，而且药物很快被代谢掉，不会影响母乳和新生儿的健康。

总之，随着现代医疗技术的飞速发展，无痛分娩技术也在不断创新和完善。越来越多的产妇开始接受并受益于这一技术，它不仅提高了分娩的质量，还极大地改善了产妇的分娩体验。

未来，无痛分娩技术有望得到更广泛的应用和推广，为更多的产妇带来福音。