

# 孩子得了肺炎，怎么护理好得快？

▲ 广州医科大学附属广州市妇女儿童医疗中心 邝爱娣

在孩子的成长过程中，肺炎是一种较为常见的疾病，尤其在免疫力较弱或环境变化时容易发作。肺炎不仅会导致孩子出现发热、咳嗽、呼吸困难等症状，还可能影响其正常的生长发育。科学合理的护理对于孩子的康复至关重要。正确的护理措施不仅能有效缓解孩子的症状，还能增强其免疫力，缩短病程，减少并发症的发生。了解并掌握这些护理知识，对于家长和儿科护理人员来说都具有重要意义。

## 日常护理

**环境调整** ①保持空气清新。孩子的房间应保持有良好的通风，每天定时开窗换气，避免室内空气过于污浊。新鲜的空气有助于减少病菌的滋生，同时也有利于孩子呼吸系统的恢复。但要注意避免让孩子直接吹风，以免受凉加重病情。②控制温、湿度。适宜的温度和湿度对肺炎患儿的康复非常重要。一般来说，室内温度应保持在20℃~22℃左右，湿度则在50%~60%为宜。过于干燥的空气会使呼吸道黏膜干燥，加重咳嗽和不适感，而过于潮湿则容易滋生霉菌。可以使用加湿器或空气净化器来调节室内环境，但要注意定期清洁这些设备，防止细菌滋生。

**休息与活动** ①充分休息。肺炎期间，孩子的身体处于与病菌抗争的状态，需要足够的能量来支持免疫系统的运作。因此，保证孩子有充足的休息时间是至关重要的。家长应为孩子创造一个



来源/千库网

安静、舒适的睡眠环境，尽量减少外界干扰，让孩子能够安心入睡。对于较小的婴儿，可能需要增加喂奶的间隔时间，让他们有更多的时间休息。②适当活动。虽然休息很重要，但适当的活动也不可或缺。长时间卧床不动会导致孩子身体机能下降，甚至可能引发肺部淤血等问题。家长可以在孩子病情允许的情况下，鼓励孩子进行一些简单的活动，如在室内走动、做一些简单的肢体伸展运动等。但要注意活动量不宜过大，以孩子不感到疲劳为宜，活动过程中要注意观察孩子的呼吸情况，如有异常应立即停止。

## 饮食护理

**保证营养均衡** ①以易消化食物为主。肺炎患儿的消化功能可能会受到一

定影响，因此饮食应以易消化、营养丰富为原则。可以选择一些清淡、易消化的食物，如稀粥、面条、蒸蛋羹、蔬菜泥等。这些食物不仅容易被孩子吸收，还能为身体提供必要的能量和营养。同时，要注意避免给孩子食用过于油腻、辛辣、生冷的食物，以免加重肠胃负担，影响食欲和消化功能。②补充维生素和矿物质。维生素和矿物质对增强免疫力、促进康复至关重要。家长可让孩子多摄入富含维生素C(如橙子、猕猴桃)、维生素A(如胡萝卜、菠菜)和锌(如坚果)的食物。这些营养素能有效提升抵抗力，助力肺炎康复。若孩子食欲不振，可将水果切块或榨汁，蔬菜煮熟后制成泥，方便孩子食用。

**加强饮食管理** ①少食多餐。由于肺炎患儿可能会出现食欲不振的情况，一次性进食过多可能会导致孩子感到不适，甚至加重咳嗽等症状。建议采用少食多餐的饮食方式，每天可以安排5~6餐，每餐的量不要过多，这样既能保证孩子摄入足够的营养，又不会给肠胃带来过大的负担。要注意观察孩子的进食情况，根据孩子的实际需求适时调整饮水量。②保证充足水分。保持充足的水分摄入对于肺炎患儿来说非常重要。水可以帮助稀释痰液，使其更容易咳出，同时还能维持身体的正常代谢功能。家长应鼓励孩子多喝水，除了白开水外，还可以适当喝一些温热的果汁、米汤等。但要注意避免给孩子喝含糖量过高或碳酸饮料，以免刺激呼吸道，加重咳嗽等症状。对于年龄较小的婴儿，如果还在哺乳期，应继续母乳喂养或按需喂养配方奶，以保证足够的水分和营养摄入。

从日常环境的调整、休息与活动的平衡，到饮食的精细管理，以及针对症状的针对性护理，每一个环节都至关重要。这些护理方法不仅能够有效缓解孩子的不适症状，还能增强其免疫力，缩短病程，减少并发症的发生。未来，家长应继续加强相关护理知识的学习，提升护理技能，同时儿科护理领域也需不断探索创新，以更好地应对儿童肺炎等常见疾病的护理需求，为孩子的健康成长提供更有力的支持和保障。

# 小伤口，大隐患！海鲜好吃，还要提防这种细菌感染

▲ 武汉市第一医院重症医学科 熊蓉

家住武汉市硚口区的詹爹爹是个勤快人，春节全家十几口人回家团聚，子孙满堂，爷爷子和老伴高兴地张罗了一顿大餐，鸡鸭鱼肉和海鲜各种菜品琳琅满目。饭后詹爹爹继续承担起了洗碗的工作，不小心让钢丝球扎到了左手掌，见小伤口没流多少血，詹爹爹简单包扎了一下，没有在意。谁知到了半夜，左手逐渐肿胀、疼痛加重，第二天更是高烧到39.8℃，家人紧急送他到医院就诊，这时爹爹已经神志模糊，血压降低，很快收到了ICU救治。经过血培养和伤口抽吸物培养，结果均提示感染病原体为“创伤弧菌”。幸运的是，经过积极抗感染、伤口切开排脓等治疗，詹爹爹的病情得到了初步控制。

创伤弧菌是一种嗜盐嗜温的条件致病性革兰阴性菌，主要生活在海水、海底沉积物或寄生于海洋生物(如虾、蟹、蚌、牡蛎)体内，其致病性极强，感染后的临床表现多种多样，且病情进展迅速，致残率及病死率均较高，给治疗带来极大困难和挑战。如果不及时进行有效的综合治疗措施，病情会迅速恶化，可能导致蜂

窝织炎、坏死性筋膜炎、肢体坏死以及脓毒症休克、器官功能衰竭甚至死亡。近年来国内外屡见创伤弧菌感染的相关报道，有效预防创伤弧菌感染、早期规范救治脓毒症对降低病死率十分重要。

## 易感人群

包括慢性肝病(如肝硬化、酒精性肝病等)、糖尿病、长期嗜酒、血色病及免疫功能低下患者等。

## 感染途径

常因食用污染的海产品，或由于身体原有创口接触带菌海水或被海生动物刺伤而感染。血液、局部疱液等培养可分离出创伤弧菌，可以产生不同的毒素，致病与脂多糖、荚膜多糖、铁、金属蛋白酶、溶细胞素和其他毒素有关。一般感染后12~72小时内发病，表现为肢体局部的皮肤、肌肉坏死等，亦可迅速发展为脓毒症，危及生命。

## 临床表现

**急性坏死性筋膜炎** 皮肤呈片状溃

伤样皮损，蜂窝组织炎或急性坏死性筋膜炎。

**脓毒症** 发展迅速，多在24~48小时内进展为脓毒症休克及多脏器功能衰竭。

**急性胃肠炎** 恶心、呕吐、腹泻及痉挛性腹痛。

## 预防感染

①选择新鲜、煮熟的海鲜，避免生食煮熟的海产品可有效杀死创伤弧菌，降低感染风险；避免将生的海鲜与其他食物交叉污染；②伤口是细菌侵入人体的途径之一，处理生海鲜时，避免被夹伤、刺伤；如果手部有伤口，尽量避免接触海水或生海鲜；③接触和食用海鲜后出现不适症状，应及时就医；早期诊断和治疗对于预防创伤弧菌感染的严重后果至关重要。

## 诊断及治疗要点

**诊断依据** 血液、伤口分泌物及粪便中分离到创伤弧菌或基因检测阳性是诊断的重要依据。应在抗菌药物使用前留取血液、局部疱液等标本培养，但标本留取

不应延迟启动抗菌药物治疗。

**药物治疗** 尽早使用广谱抗生素来杀灭或抑制病原体的生长，推荐三代头孢菌素联合喹诺酮类药物7天~10天。

**感染源控制** 清除感染灶，如清创引流、切除坏死组织等。

**器官功能支持治疗** 包括机械通气、肾脏替代治疗(如血液透析或腹膜透析)、营养支持及心理支持等。



来源/千库网