家有萌娃“胸”险四伏？请收好这份避坑指南

▲ 广东省梅州市人民医院 廖丽君 李嘉莉 罗苑玲

家长请注意，孩子胸部可能暗藏“漏斗胸、鸡胸”等畸形隐患。本文用通俗语言拆解儿童胸壁畸形，助你科学护娃。

快速识别：3类异常胸型别错过

漏斗胸指胸口凹成“小漏斗”。

轻度 胸前轻微凹陷，不仔细看难发现，可能无明显症状。

重度 凹陷如盆地，压迫心肺，导致运动后胸闷、气短、含胸驼背，甚至影响心脏功能。鸡胸是指胸前凸起“小山峰”。

外观 胸骨前凸明显，穿紧身衣更突出，部分孩子因自卑躲穿衣物、拍照遮胸或含胸驼背。**潜在影响** 严重前凸可能限制呼吸，运动时易气喘，还可能伴随脊柱代偿性弯曲。

自查黄金时机：洗澡时

观察 胸部是否对称、有无凹陷/凸起，或肋骨异常隆起。

行动 发现异常2周内就医，通过X光或

CT明确诊断。

家长避坑：这3个误区别踩

盲目等自愈的真相 胸壁畸形是骨骼发育问题，不会自行恢复。拖延可能导致心肺压迫加重，甚至影响脊柱发育。

迷信支具万能 适用范围 仅轻度畸形（如3岁以下轻漏斗胸），需每日佩戴≥20小时，且仅能改善外观。

警示 中重度畸形（如漏斗胸深度>2cm）需手术，支具无法根治，盲目使用可能延误最佳治疗期。

术后放任不管 风险 术后需警惕伤口感染、钢板移位（护理不当可能导致12%的患儿二次手术），家长需全程细致护理。

分阶应对：轻/重度畸形科学方案

轻度畸形一般保守治疗为主。

矫形支具 每日佩戴20~23小时，每3个月复查调整，搭配呼吸操、扩胸运动增强

胸肌力量。

适用人群 轻漏斗胸（Haller指数<3.2）或鸡胸，年龄<6岁。

对于中重度畸形，手术是关键。

最佳年龄 3~12岁（骨骼可塑性强，术后恢复快，并发症风险低）。

手术方式如下。

漏斗胸 Nuss手术（腋下小切口植入钢板撑起凹陷，切口隐蔽，住院5~7天）。

鸡胸 反Nuss手术（下压前凸部位），切口隐蔽，住院3~5天。

术前准备 与医生沟通风险，提前准备宽松衣物，避免术后摩擦伤口。

术后护理：3大要点决定恢复质量

1. 伤口护理：每日检查，观察敷料是否干燥、有无渗血渗液，伤口周围红肿需立即就医；保持干燥，术后1周内避免沾水，可用消毒湿巾清洁，遵医嘱按时换药。

2. 姿势管理：术后1个月内以平躺或

半卧为主，翻身需整体平移（如“翻书”式），避免侧卧、翻滚导致钢板移位。

禁忌动作，禁止抱举腋下、做仰卧起坐等胸部受力动作。

3. 疼痛管理 转移注意力，通过动画片、游戏缓解轻度疼痛；药物干预，中度疼痛遵医嘱用儿童止痛药，避免忍痛影响恢复。

日常预防：2招筑牢“护胸”防线

营养补充 补钙+维D，多吃牛奶、鸡蛋、鱼虾，挑食者可将牛奶做成奶昔、布丁；冬季日照不足时，遵医嘱补充维生素D滴剂。

关注体态 纠正坐姿，保持“三个一”（胸离桌一拳、眼离书一尺、手离笔尖一寸），避免含胸驼背。

运动建议，鼓励游泳、体操等伸展运动，增强胸背肌肉力量（如蛙泳可锻炼胸肌）。

胸壁畸形不可怕，早发现、早干预是关键。轻度可保守，重度需手术，术后护理不放松，科学护娃远离“胸”险。

孩子总是咳？小心是“过敏”在作怪

▲ 湖南省汨罗市妇幼保健院 梁慧娟

孩子咳嗽是很多家长都会遇到的问题，特别是在换季时咳嗽频繁发作，这也困扰着许多家长。大部分人会第一时间想到感冒或支气管炎，甚至会自行给孩子吃止咳药。其实咳嗽并不都是感冒引起的，其中咳嗽时间长、反复发作有可能是过敏性咳嗽在作怪。了解过敏性咳嗽的表现和原因，能帮助家长更科学地护理和应对。

过敏性咳嗽是怎么回事

过敏性咳嗽顾名思义是因为过敏反应引起的持续性咳嗽。孩子吸入过敏原后气道会变得敏感，引发刺激性咳嗽。过敏性咳嗽往往是干咳，夜间、晨起、活动时比较严重，同时持续时间较长，往往会超过3周。家长需注意，过敏性咳嗽和感冒咳嗽的表现不同。感冒咳嗽常伴有流涕、发热和痰多，发热等表现，而过敏性咳嗽通常没有这些症状。

导致过敏性咳嗽的原因很多，最常见的过敏原包括空气中的花粉、灰尘、尘螨、宠物毛发以及霉菌等，还有许多孩子对食物过敏，比如牛奶、鸡蛋、坚果等，这些食物摄入后也可能引发咳嗽。另外，气候变化也是一个重要诱因，在春季和秋季，冷空气刺激容易导致过敏反应。

孩子为什么更容易出现过敏性咳嗽？这与他们的免疫系统尚未发育完善和遗传等因素有关。年幼的孩子呼吸道娇嫩，接触外界环境时免疫系统往往反应过度，容易发生气道炎症和收缩，导致咳嗽。

怎么判断孩子是不是过敏引起的咳嗽

在家观察孩子的咳嗽特点是第一步。如果孩子的咳嗽干而无痰，存在夜间、清晨病加重且持续三周以上需怀疑过敏性咳嗽的可能性，需要留意孩子接触过敏原后的表现，若存在抱完宠物后、外出玩耍后、接触过敏食物后，咳嗽加重的表现则可以基本判断为过敏性咳嗽，此时最好带孩子去医院做进一步检查。

部分家长在发现孩子咳嗽时会习惯性采用止咳药或抗生素，如果孩子属于过敏性咳嗽，这一类药物往往效果不好，反而会因为长期用

药导致其他副作用。对此，在不确定病因前不要盲目用药，找到引起咳嗽的真正原因，才是解决问题的关键。

如何科学防治过敏性咳嗽

第一步减少孩子接触过敏原。保持家中清洁，避免尘螨滋生，定期清理床垫、枕头、地毯等地方。对于花粉过敏的孩子，春秋季尽量减少外出，在回家后及时换衣洗澡，减少过敏原残留。家中备用空气净化器，过滤空气中的花粉和灰尘。饮食方面注意避免可能引发过敏的食物，例如牛奶、鸡蛋、坚果等。对于明确存在食物过敏的孩子在购买食品时家长需要仔细查看标签，避免误食。

药物治疗方面可以在医生指导下使用抗过敏药物，例如氯雷他定、西替利嗪，这一些药物可以有效缓解过敏反应。如果孩子咳嗽严重可以配合吸入激素，减少气道炎症。另外，脱敏治疗也是近些年的热门话题，对于部分花粉、尘螨过敏的孩子可以尝试长期小剂量的接触，逐步降低过敏反应。

如何让孩子远离咳嗽困扰

改善居家环境 日常生活中家庭环境对孩子的过敏反应有着直接影响。要保持室内清洁，勤打扫、常通风，春季花粉高发期可以在窗户上加装防花粉纱窗，预防花粉进入室内。

饮食调整 对于有过敏性咳嗽的孩子，要尽量避免摄入高致敏食物，比如牛奶、鸡蛋、花生等。如果不确定具体致敏食物可以在医生指导下进行过敏原检测。

避免刺激性气味 如香水、烟雾、蚊香等。

心理疏导 孩子咳嗽反复，容易焦虑，家长应多安抚，避免责备。

坚持锻炼 闲暇之余可以让孩子参与散步、慢跑、简单呼吸操等锻炼，不仅能够增强体质，还能够保障呼吸道通畅，避免过敏反应的发生。

孩子总是咳嗽，家长不要急着给药，也不要轻易忽视。过敏性咳嗽是一个容易被忽略的问题，找到过敏原并进行针对性治疗，才可以让孩子远离咳嗽困扰。

哮喘的急救措施与预防方法

▲ 广东省普宁华侨医院 李冠明

哮喘，这一常见的慢性气道炎症性疾病，如同潜伏在体内的“隐形杀手”，时刻威胁着患者的生命安全。其发作往往突如其来，让人措手不及。因此，了解并掌握哮喘的急救措施与预防方法，对于每一位哮喘患者及其家属来说，都是至关重要的。本文将为您详细科普哮喘的急救措施与预防方法，以供参考。

哮喘的急救措施

当哮喘发作时，每一秒都显得尤为珍贵。哮喘发作时，患者往往会感到极度恐慌和呼吸困难。此时，保持冷静至关重要。家属或陪同人员应迅速评估患者的症状严重程度，包括呼吸频率、是否出现哮鸣音、口唇是否发绀等。让患者立即采取坐姿或半卧位，这种体位有助于减轻呼吸困难。同时，解开患者的衣领和腰带，保持呼吸道通畅。避免让患者进食或饮水，以防误吸。

哮喘患者应随身携带急救药物，如短效β₂受体激动剂。发作时，应立即按照医嘱使用这些药物，通常每次按压1~2喷，每天不宜超过6~8喷。这些药物能够迅速扩张支气管，缓解呼吸道痉挛，从而减轻呼吸困难。对于严重发作的患者，可能需要使用糖皮质激素吸入剂或口服糖皮质激素来进一步控制炎症。此时，应尽快就医，并在医生的指导下使用药物。如果条件允许，应给予患者吸氧治疗。氧气可以通过鼻导管或面罩给予，目标是维持血氧饱和度在正常范围内。氧气支持能够改善组织缺氧，减少因缺氧导致的器官功能损害。

哮喘发作往往由过敏原诱发。因此，应迅速识别并脱离过敏原，如花粉、尘螨、宠物毛发等。将患者移至空气清新环境，避免接触刺激性气体和烟雾。对于严重哮喘发作或上述措施无效的患者，应及时就医。在送往医院的过程中，应继续给予氧气支持和必要的急救措施，确保患者的安全。

哮喘的预防方法

预防哮喘发作需从日常生活做起，

通过综合管理来降低发作风险。过敏原是引发哮喘发作的重要因素。患者应尽量避免接触已知的过敏原，如花粉、尘螨、宠物毛发等。室内应勤打扫，保持空气流通；被褥等家居用品也应勤洗勤晒；雾霾天或花粉季节外出时佩戴口罩。室内空气质量对哮喘患者至关重要。应避免使用刺激性气味的清洁剂和香水。

使用空气净化器可以有效过滤空气中的有害物质，减少哮喘发作的风险。定期清洁空调滤网，避免霉菌滋生。保持适宜的室内湿度，避免过于干燥或潮湿。适度的体育锻炼可以增强肺功能，提高身体抵抗力，减少哮喘发作。建议选择温和的运动方式，如散步、游泳、瑜伽等，避免剧烈运动。运动前应做好热身，避免在寒冷或空气质量差的环境中运动。同时，要注意运动时的呼吸方式，避免过度换气。

饮食对哮喘的预防和控制有重要影响。建议多摄入富含维生素和矿物质的食物，如新鲜蔬菜、水果、全谷物等。避免食用易引发过敏的食物，如海鲜、坚果等。保持饮食均衡，避免暴饮暴食。适量饮水，保持身体水分充足。此外，还可以适当摄入一些具有抗炎作用的食物，如姜、蒜、洋葱等。定期进行体检可以及时发现和控制哮喘的潜在风险。通过肺功能检查、过敏原检测等手段，可以了解身体状况，制定个性化的预防和治疗方案。同时，要密切关注自己的症状变化，一旦出现哮喘发作的前兆症状，如咳嗽、胸闷等，应立即采取措施。呼吸道感染是哮喘发作的常见诱因。应注意防寒保暖，避免感冒和流感等呼吸道感染。勤洗手、避免接触感染源、及时接种疫苗等措施有助于减少感染的风险。对于已经感染的患者，应及时就医治疗，避免病情加重。

总之，哮喘的急救措施与预防方法是一场需要长期坚持的战斗。通过掌握正确的急救措施和科学的预防方法，我们可以有效地控制哮喘症状，减少发作次数，提高生活质量。