

预防儿童反复肺炎的方法

▲ 成都市大邑县人民医院 胡志凤

临床上一般将儿童一年中有2次或者以上发作的肺炎，并且自发作期间，儿童胸部X线片会恢复正常称为儿童反复肺炎。儿童肺炎的反复发作，对儿童生活质量和健康成长都造成较大影响，因此需要对儿童肺炎采取正确的治疗措施，这就需要对儿童肺炎反复发作的肺炎进行深入分析。

儿童反复肺炎发生的原因

首先，儿童出现反复肺炎，和儿童的身体虚弱和抵抗力低下有着较为直接的关系。儿童体质较差，对一些病原体的抵抗力较弱，就容易引起各种感染。一些儿童患上肺炎以后，如果没有采取科学的治疗方式，同时用药也不规范，导致整体的治疗不够彻底，使儿童肺炎迁延难愈，最终导致儿童肺炎的反复发作。一般肺炎大都是由病毒、细菌以及支原体等不同的病菌所引起，医生在治

疗方式的选择上往往会根据引发孩子的病原菌来采用针对性药物进行治疗。通常这种药物产生疗效需要3~5天，有些患儿在入院一两天发现治疗效果不明显以后，一些家属就会渐渐地失去耐心，就会要求医师换药，这种情况就会导致细菌产生耐药性，从而导致病情久治不愈，让肺炎反复发作。一些患儿家属出于保护患儿的目的，总是担心儿童肺炎用药过多会对儿童的肝脏和肾脏产生不利，尤其是医师在利用抗生素的治疗过程中，患儿家属总会担心抗生素会产生一些副作用，在这些因素下都会导致家属擅自停药。如果儿童肺炎在治疗过程中没有得到控制就擅自停药，这也会导致儿童反复性肺炎发作。事实上，相比于儿童肺炎给孩子带来的危害，药物的副作用危害要小得多，所以家长一定要谨遵医嘱，并且要坚持用够疗程。

儿童肺炎治愈以后，如果没有做好

细心地照顾或者是及时的调理，也会导致儿童的肺炎反复发作。比如，在孩子本身抵抗力就不强的情况下，没有做好儿童的科学饮食，营养物质不能保持均衡的情况下就非常容易出现肺炎反复发作。

儿童反复肺炎的预防措施

为了避免儿童在肺炎康复以后反复发作，需要在生活中做好一些预防措施。首先，需要从儿童的生活环境做起，保持儿童居住环境的勤通风。细菌一般在潮湿阴暗和密闭的环境中容易生长，所以需要保护居家环境的干燥整洁，尽量让儿童的生活环境能够得到来自阳光的直射，从而达到杀菌的效果。如果儿童家属有抽烟的习惯，应该避免在儿童面前抽烟，还要避免带儿童去往人多的地方。家长要根据环境的温差和气候变化，及时对儿童进行添衣减被，避免着凉感

冒诱发肺炎出现。如果家庭中有人感冒，一定要注意避免和儿童产生接触，避免儿童产生呼吸道类疾病。家长要重视儿童的饮食，为儿童进行科学的饮食搭配，养成一种良好的饮食习惯，尽量做到不挑食，保证儿童的营养均衡。另外，在有些儿童肺炎治愈以后，可以适当地服用益生菌3~6个月，同时让儿童的适当的补充钙铁锌。最后，要让儿童有一种健康运动的好习惯，增强儿童的每日运动量，通过一些游泳、武术、跑步等运动方式增强体质。

综上所述，儿童肺炎的反复发作，除了和儿童的自身抵抗力与体质有着直接关联以外，还和儿童肺炎治疗过程中的治疗不彻底以及药物不规范等问题有关，此外一些生活中的各种诱发因素也是肺炎反复发作的重要原因，对这些原因尽量做到避免，就能够有效保证儿童健康。

糖尿病的科学治疗

▲成都宝石花医院 林媛挚

糖尿病是一种慢性疾病，在生活中非常普遍，特别是一些中老年群体。由于糖尿病是一种终身性疾病，并且并发症危害极大，所以科学治疗非常重要。以下就对糖尿病的治疗进行总结分析。

糖尿病的治疗原则 需要糖尿病患者长期服药来控制血糖，才能有效缓解患者病情。因此，糖尿病的治疗需坚持长期规范用药，在日常生活中严格控制饮食和适度锻炼，综合控制病情。在日常饮食中，提高碳水化合物摄入量，降低脂肪比例，控制蛋白质摄入。通过这种科学的饮食结构，有效改善患者的血糖耐量，避免糖尿病病情加剧。

营养治疗 饮食控制是糖尿病治疗的重要手段，糖尿病患者若能很好的控制自身饮食，将有效降低自身体重，提高自身免疫力，改善自身的血糖血脂代谢紊乱，有助于抑制糖尿病加剧，可逐渐降低药物使用剂量。

在营养治疗方面，先要对身体的总热量进行计算，按照糖尿病患者年龄、性别等不同因素。针对不同人群特点，考虑其工作性质、生活习惯等，计算出日均所需的热量。孕妇和儿童由于自身胎儿成长及儿童成长对营养的需求，其体重可适当增加。在营养物含量方面，糖类占身体摄入总热量的近60%，食用糖份会导致体内血糖迅速升高。因此，糖尿病患者在日常生活中必须严格控制糖分的摄入，日常饮食应以粗粮为主，以粗粮、杂粮混合一定面粉食用。一些含葡萄糖、蔗糖、蜜糖的制品禁食，要求蛋白质含量控制在15%以下。若糖尿病患者还有肾功能不全等疾病，还需控制好蛋白质的摄入，适当减少蛋白质摄入量。同时还需要控制胆固醇的摄入量，要求每人每天的摄入量在300mg以下。

一日三餐要分配好各营养物质的摄入比例，分析各种食物的热量，再计算

控制好总热量。可以在换算好热量之后，制定每天的食谱，按照每个人的生活习惯不同、糖尿病严重程度不同，有针对性的进行安排。对应早中晚餐要按照一定配比食用。例如每克糖、蛋白质为4kcal，脂肪每克为9kcal，要合理分配，一日三餐的比例可以按照1:2:2比例进食。此外，对于一些肥胖患者，可以在制定好具体的饮食控制措施后，进一步减少饮食，控制自身体重。

加强锻炼 运动配合饮食可以起到很好的控制糖尿病效果。患者通过适当的体育锻炼不仅可以控制自身体重，还会增强自身免疫力，提高自身胰岛素敏感性，对于降低血糖帮助很大。日常生活中可以在饭后10~15min后进行快走、慢跑等锻炼，通过适度锻炼培养自身良好的生活习惯，促进身体健康。

口服药物治疗 临床上糖尿病的治疗药物很多，常见的口服药物有促胰岛素分泌剂、双胍类、AGI药物等。患者需要根据医生的检查，再结合自身的经济状况，最终选择适合自己的口服药物。但一些特殊的糖尿病患者不能服用上述药物，如孕妇、肝脏及肾脏功能异常患者、进重大手术后的患者、I型糖尿病人等。

胰岛素治疗 胰岛素治疗糖尿病是一种较为直接的治疗方式，特别对I型糖尿病患者有较好的治疗效果。I型糖尿病患者胰岛β细胞无法正常运行，导致胰岛素分泌不能满足身体需求，发病后需及时进行胰岛素治疗，以此维护生活。2型糖尿病可以在改良生活习惯、坚持口服降糖药的基础上，适当结合胰岛素治疗方式强化治疗效果。采取口服药物和胰岛素治疗的联合治疗方式是目前很多医生推荐的治疗方案，这种方式能很好地稳定身体各项指标。但胰岛素治疗必须谨遵医嘱，才能起到最佳治疗效果。

不要以“爱”的名义“绑架”孩子

▲ 自贡市精神卫生中心 刘成文

中国父母对孩子最朴素的愿望便是“希望你过得比我好”，最常挂在嘴边的一句话便是“我都是为了你好”。

父母们从备孕、怀孕到孩子出生，从孩子牙牙学语、读书、工作、结婚、生子，无不伴随着父母的牵挂和爱。为了孩子有更加光明的前途，在“我都是为了你好”的指引下，父母开始按照自己的愿望和想法逼着孩子上最好的幼儿园、小学、中学甚至大学，而且学校里的成绩还要达到父母的要求。为了自己的孩子比别人的孩子更优秀，校后还要孩子上各类补习班、特长班。如果孩子提出异议或者反抗，父母就会说“我都是为了你好”。

“我都是为了你好”这句话自带不容反驳、不容商量、不容违背的气势，成为很多孩子心里不可抹去的伤害。为什么我们的好心没有得到好报呢？“我都是为了你好”看似是一种“爱”，结果却对孩子形成了一种“绑架”。有的孩子因不能反抗、不敢反抗父母的“爱”，慢慢成为了父母眼中很听话的“乖孩子”。这些孩子太听话，一切由父母做主，当孩子和父母在一起的时候，会感受到自己的感受、想法、念头都是错的或者是愧疚的，只有父母才是正确的，渐渐就失去了自我判断、自我决策、自我成长的机会，一旦离开父母之后，自己会突然感到无所适从，认为自己很无能。有的孩子则变得叛逆，变着法子与父母对抗，这时父母会感到很伤心：“我这么爱你，我所做的一切都是为了你好，你竟然不听我的，你太不孝了。”有的孩子把这种爱当成了理所应当，只图索取，不懂回报，没有责任心，一旦父母没有及时给予自己的爱，就开始抱怨甚至憎恨父母。

我们相信绝大多数父母的初衷，真的是为了孩子好，希望自己成为一个好家长。实际上，父母们出于情感、关怀、自身的不成熟、甚至出于不自知的控制欲，不知不觉将“我希望你这么做”替换为道德上



更安全也更有胁迫力的“我是为你好”。

作为父母应该如何正确的爱孩子呢？
注重培养孩子的动手能力。当孩子在做一件事情遇到困难的时候，不要轻易去帮助孩子解决困难，而应该让孩子自己去动手，动脑解决问题。

让孩子从小学会为自己的行为负责 责任心是孩子做人的基础，也是做事情的标准。只有让孩子懂得自己的行为将会产生什么后果，他才会对自己的行为去负责任，而不是推卸责任。

让孩子学会跌倒后，要自己爬起来 俗话说：“吃一堑，长一智”。因为人生就是不断克服困难的修炼的过程，如果在孩子小的时候经历挫折后能自己爬起来的话，那么他的心智就会快速的成长起来，会变得更坚强、更自信。

营造民主型家庭氛围 要尊重孩子的独立人格，把孩子当成家庭平等的一员，家庭的事全家人多沟通、多商量，要听取和尊重孩子的意见，这样能够锻炼孩子独立思考能力和沟通协调能力，孩子意识到自己的权利被尊重，他慢慢的也会把自己的事情和父母分享，听取父母意见。

让孩子学会守规矩 让孩子守规矩，就要把道理给他们讲清楚，为什么要这样做？为什么不能那样做？而不只是简单粗暴命令他们必须怎么样做。当然，要让孩子做到，父母就得先做好一个榜样，不能只是一味的要求他们做到。孩子从小养成遵守规则的习惯，长大后就会变得讲秩序、守规矩，让他受益终身。