

家有哮喘小儿，应注意哪些问题？

▲ 商城县人民医院 陈传文

儿童哮喘是儿童常见的肺部疾患，表现为反复发作性咳嗽、喘鸣、气促和胸闷，并伴有气道高反应性的可逆性、梗阻性呼吸道疾病。

这种疾病一般容易发于过敏性体质的人群，是一种严重危害儿童身体健康的慢性呼吸道疾病，常表现为反复发作的慢性病程，严重影响患儿的学习、生活及活动，并影响儿童的生长发育及儿童的心理健康，会给家庭的经济带来重大负担和压力。

不少哮喘患儿由于治疗不及时，或治疗不当，最终发展成为成人哮喘而迁延不愈，肺功能受损，部分患儿甚至完全丧失体力活动能力。

在儿童患上哮喘之后，除了要得到及时的治疗外，在日常生活中的护理工作也十分重要。

家有哮喘小儿，父母要注意哪些问题？要怎么护理才更得当呢？

四项内容家长要上心

防风寒 受寒和感冒是引起哮喘发作的重要原因。儿童感受风寒以后，非常容易导致哮喘加重，以及诱发急性大发作。因此，特别是在秋冬季节，一定要关注每日气候变化，随时注意给儿童添加衣服保暖，避免因天气变化较大引起不必要的受凉、咳喘。同时，在夏暑季节则应避免空调风及风扇直吹，并适时为儿童增减衣物。

避免过敏原刺激 空气中的花粉、粉尘、螨虫，着装中的人造纤维、皮毛，家中养的猫狗皮屑等，均是导致患儿哮喘急性发作的主要原因，故应积极避免，或于好发季节前进行脱敏治疗。

比如有的孩子对尘螨过敏，那么就要对孩子居住、活动的环境进行除尘螨的清洁和防护，对孩子的床单、被套、枕套这些特殊的用具，也要做特殊的防护，以避免过敏原对其产生刺激作用；有的孩子对有毛发的动

物及皮屑过敏，家长就要避免在家里养猫、狗等宠物，以免刺激孩子疾病发作。

回避食物过敏原 食物过敏是哮喘的诱发原因之一。因此，哮喘儿童的饮食护理也非常重要。奶、蛋、鱼虾、花生、大豆、芒果等食物是常见的过敏原，患儿家长应尽量避免患儿食用，必要时可检测食物过敏原，以饮食戒断或脱敏；其次，酒、茶、咖啡、可乐饮料、巧克力及辣味等佐食，常可引发哮喘或使瘙痒加剧，故应限制食用。

节饮食 护脾胃 “脾为生痰之源，肺为储痰之器”。调护脾胃杜绝生痰，则可预防哮喘发病。哮喘患儿要注重饮食护理，饮食要营养充足，清淡易消化，宜多食健脾益气，补肾润肺之品，如百合、紫菜、海参、银耳、核桃、薏苡仁、白扁豆、山药、荸荠、白萝卜等，等具有健脾化痰、益肾养肺之功效，对防止哮喘发作有一定的作用；忌食辛辣油腻之品，以防食积，损伤脾胃。

注重情志调护 中医学认为精神刺激、

情志变化常可影响脏腑功能，从而会诱发或加重哮喘。有些哮喘的发作是由于儿童的情绪再短时间内出现了剧烈变化所引起的，比如有些儿童是在大哭或者大笑以后出现了哮喘的加重症状，有些儿童则是由于在受到突然的惊吓，出现了哮喘的加重。故在哮喘患儿的日常护理中，应注重患儿的情志调护，避免过度悲伤惊恐，防止外界刺激的损伤，做好心理疏导，让患儿保持良好的精神状态，增强战胜疾病的信心，让疾病早日康复。

坚持锻炼 增强体质 体育锻炼可改善心肺功能，增强体质。哮喘患儿进行适当的体育运动，如游泳、间歇性运动、呼吸训练、医疗步行等，可加强治疗效果，特别鼓励室外运动，经常接触大自然、风吹、日晒、逐渐适应气候和环境的变化，避免或减少因受凉而发生感冒的机会。

总之，孩子患上哮喘后，除了及时治疗之外，还需要做好护理工作，好的护理对于病情的缓解和康复是非常有帮助的。

生活中如何预防颈椎病？

▲ 邓州市人民医院 刘鹏

随着时代的变迁，手机、电脑等电子产品被广泛使用，颈椎病的患病率也不断上升，且发病年龄有年轻化的趋势。

颈椎病是一种比较常见的疾病，在我们身边，经常听到有人因为在日常的工作和生活中，不注意颈椎的保护，从而导致了颈椎病的发生。

而在现实生活中，有的人认为颈椎病并非严重的疾病，不会对身体造成太大的影响，因此更不会重视治疗。

其实，一旦患上颈椎病，就会给患者的身体带来很大的痛苦，因此做好预防，能降低颈椎病发生的概率。在日常生活中应如何预防颈椎病？

颈椎病早期症状

要想预防颈椎病的发生，正确认识它是必要前提。在颈椎病早期，患者会出现头晕、头痛、失眠等症状，有的患者还可能会出现恶心的感觉。值得注意的是，当颈椎病急性发作时，患者还有可能出现无法抬头的症状。

颈椎病患者还会出现吞咽困难的症状。这是由于颈椎前缘直接压迫食管后壁，从而会产生食管狭窄而导致的；也可能是因为骨刺形成过速造成食道周围软组织发生刺激所引起的，这时患者在吞咽时会有梗阻感及食管内有异物感，还有一些患者会有恶心、呕吐、干咳、胸闷等症状。

另外，有些颈椎病患者在疾病发生后肩部会有酸痛感，会觉得双肩发沉、颈部肌肉痉挛或按压颈部会有疼痛感。出现这种情况时，若患者不注意休息而过度劳累或是久坐和姿势不正确等，都会加重疼痛症状。不仅如此，颈椎病患者还会出现胸部疼痛、视力下降、高血压颈椎病等诸多的症状。

如何预防颈椎病？

为有效预防颈椎病，在日常的工作和生活中需要做到以下几点：

首先，在生活中要保持良好的体位和坐姿，特别是在看书或使用电子产品时，注意不要长时间保持一个体位，应注意常

改变体位并活动颈椎，保持抬头挺胸，良好的体位和坐姿有利于预防和患者颈椎病。

其次，应适当参加一些体育运动，如打篮球、羽毛球等，这些运动都有助于锻炼颈椎，在空闲之余选择一些适当的运动项目还可以促进我们的身体健康。

再次，还需要注意颈部保暖，尤其是冬季，气温通常会比较低，更需要使用围脖或热水袋保证颈部的温度，否则会出现血液循环不良的情况。

最后，要将枕头调整至自己适合的高度，枕头的高度也与颈椎的影响有很大关系，在平时可以采取“仰卧低、侧卧高”的原则。通过这些方法能帮助我们在平时有效预防颈椎病的发生。

如何锻炼颈椎？

颈椎病患者可通过锻炼颈椎来缓解症状。首先，可采用前俯后仰法。具体操作步骤为：患者取站立位，双脚略微分开和肩部平行，双手叉腰，向后慢慢仰头，再慢慢的低头，同时在仰头时吸气，低头时呼气，动作重复几次后可以缓解颈椎不适的症状。

其次，举臂转身，在做该动作时也要双脚分开和肩同宽，双臂自然下垂，再举右臂，同时身体向左转，举左臂身体向右转，转身时吸气，回转时呼气，动作重复两次。

第三，左右旋转。如果出现颈椎不适的时候，可通过左右旋转动作来缓解，在做这个动作时要双脚分开和肩平行，双手叉腰，头慢慢向左旋转，然后向右旋转，反复交替四次。在做该动作时注意不能过快，不然可能会出现头晕症状。

最后，提肩锁颈。在做这个动作时，需要患者将双肩慢慢提起，脖子尽量向下缩，停留一会儿后再还原，也可以缓解颈椎不适的症状。

颈椎病会给我们的身体和生活造成很大痛苦。因此在生活中做好颈椎病预防工作尤为重要，适当活动颈椎，放松心情并做一些身体运动，改变不良的生活习惯，不要等颈椎病发生时才意识到重要性。

足部骨折应注意什么？

▲ 河南省固始县中医院 严铮铮

足部骨折在生活中是很常见的，而且骨折恢复的时间一般都比较长。足部骨折的典型症状为患处疼痛、肿胀、活动受限等。要想尽快改善这些症状，就需要做好科学治疗。在平时要注意保持良好的生活规律，足部骨折后要有很多注意内容，首先要了解足部骨折有哪些注意事项。

足部骨折处理方法

在发生足部骨折时，如果是比较轻微的话可以先用石膏进行固定治疗，固定治疗也是比较常用的处理足部骨折的方法，这种方法相对比较安全和保守。但是一般这种处理方法只适用于骨头没有发生错位和移位的情况，这样对于固定住骨折部位有很好的作用，能更好地保障了后期的康复效果。

如果患者骨折情况比较严重，就需要及时进行手术治疗，因为这时骨头已经发生了错位，而采用石膏外固定没有作用了，需要通过手术将骨骼位置矫正，然后再将错位的骨头重新连在一起，再用石膏进行固定，一般骨折严重需要较长时间的康复。如果是到了治疗的后期，就可以用健骨复位的方法进行康复训练，从而促进骨骼的生长和愈合。根据患者受伤程度的不同，需要选择适合的治疗方案进行治疗。

足部骨折患者注意事项

如果发生足部骨折后，患者需要注意多休息，不能进行过度的活动，不然会加重患处的疼痛症状，不利于疾病恢复。其次是在骨折恢复期间，患者不能吸烟饮酒，这是因为饮酒会对骨质生长产生影响，病情恢复也会受到影响。

足部骨折患者在饮食方面要注意不能吃刺激性食物，比如辣椒、葱、姜、蒜等，因此患者在平时要避免食用这类食物，可以多吃含钙、维生素丰富的食物，如牛奶、鸡蛋、胡萝卜等。另外由于患者长时间不活动会造成患处肌肉萎缩，会导致功能等

恢复效果不佳。因此需要家属帮助患者适当按摩患处，从而可以促进血液循环，以免带来不必要的危害。患者要定期去医院复查，因为有可能会足部骨折治疗不彻底，就有可能在后期出现后遗症，所以患者要及时进行定期复查，这样也能使医生了解恢复情况，一旦出现后遗症状态患者也能得到及时的处理和治疗。

足部骨折康复训练方法

足部骨折患者在恢复期间，可以通过进行康复训练来帮助更快的恢复。具体做法有以下几个方面。

首先是每日活动腿部，因为足部骨折后需要用石膏固定，在此期间，患者足部是不能进行活动，但是可以通过活动腿部从而促进下肢血液循环，让新鲜的血液更好的流到足部，可以有效帮助足部骨折患者恢复。

第二种方法是足底踩网球，这种方法是在患者拆除石膏固定后，可以进行简单的足部活动，就可以采用脚踩网球训练，是将网球放在足底，并且脚部补丁的转动，让足部充分得到活动，这样不仅能起到按摩足底的作用，还能加快足部骨折的恢复。最后一种就是进行慢跑练习，因为在足部骨折进入恢复期时，患者可以多进行跑步练习，可以充分活动足部，坚持练习直到足部骨折完全康复。

足部骨折并非小事，如果发生足部骨折后，要及时去医院通过手术的方式治疗，同时在生活中要吃一些促进骨骼恢复的食物，多补充蛋白质和维生素，预防骨质疏松。

饮食要以清淡易消化的食物为主，有利于骨折的愈合。并且要在医生的指导下做好康复锻炼，避免出现其它不良症状。患者和家属也不要太担心，骨折的康复需要较长的时间，因此要积极乐观的面对，经过休息和调养就能得到较好的恢复，只有做好这些才能减少足部损伤，降低骨折的复发概率。