

百日咳反复该如何应对

▲ 河南省民权县人民医院 康喜梅

孩子咳嗽一个多月没见好，而且越来越严重，一串串痉挛性的咳嗽，经常憋得面红耳赤、口唇发紫……这些症状表明很有可能是“百日咳”。接下来本文就来介绍百日咳反复的应对办法。

治疗百日咳

(1) 主要有抗生素治疗，如红霉素、阿奇霉素等大环内酯类抗生素，依据严重程度选择口服、静脉用药。有混合感染时，在大环内酯类抗生素基础上，必要时加上头孢类抗生素，口服或静脉使用。

(2) 百日咳临床以痉挛性咳嗽为突出症状，必要时选择静脉应用平喘药物，如氨茶碱、糖皮质激素，还可以加用超声雾化缓解痉挛性咳嗽。

(3) 依据百日咳的严重程度，部分患

儿需要紧急气管插管、气管切开、呼吸机治疗，以纠正缺氧，为原发病治疗赢得时间。部分患儿可能会出现百日咳性脑病，需采取脱水、降颅压等生命器官支持。

(4) 对百日咳患儿要进行隔离以免传染他人，居住环境要保持安静，避免各种理化因素以及辛辣食物对患儿的刺激，患儿要补充足够的水分和营养物质。

百日咳的日常护理

(1) 居住环境要保持空气流通；家里要整洁干净；环境要安静舒适，避免刺激、诱发咳嗽；痰液黏稠可给予化痰的药，必要时可采取雾化吸入。天气晴朗可外出晒太阳，呼吸新鲜空气，若是大雾、雾霾、粉尘多的天气就不应出门，会加重百日咳病情，如果一定要外出，最好戴上口罩，充分捂住口鼻，

防止吸入有害物质。若孩子体质较弱，更要注意天气变化，并做到根据温度变化增减孩子衣物。

(2) 饮食需营养丰富，可以吃易消化食物，少量多餐，补充足够维生素和钙剂，饮食上还要注意少盐、少糖，多喝软烂的粥类，像小米粥、大米粥等，多摄入优质蛋白质、维生素等，尽量避免过于油腻、辛辣刺激。营养丰富的饮食结构能够给身体提高抗病能力，促进恢复健康。患儿日常生活中不要与其他人共用物品，如餐具、毛巾、盆等私人用品。同时家长监督孩子养成多喝水的好习惯，平常多补充水分。

(3) 手会接触到许多东西，若不小心触碰到百日咳患儿的唾液分泌物，再触摸自己的嘴巴、鼻子或是贴身衣物就会增加感染的可能性，因此，护理人员要勤洗手，勤洗

澡，也需要经常在阳光下晾晒贴身衣物、被褥等；外出回家后应该消毒、洗手，且洗手也不能很随意地应付，应当根据七步洗手法正确洗手，保持手部的干净卫生。若是已经患有百日咳的患儿外出应佩戴口罩。

(4) 百日咳患儿应适当锻炼，找到自己喜欢并且能接受的运动，要注意不可直接剧烈运动，运动要循序渐进，适合自己才是最好的。例如，游泳、慢跑、打乒乓球等都是不错的运动方式，运动能够促进血液循环，强化心肺功能，增强身体抵抗能力。同时百日咳患儿还需要多休息，不要熬夜。

最后提醒各位家长，若发现孩子有明显不适症状，不要将其当作普通感冒，应尽快去医院检查，确定病因，让孩子尽早接受治疗，控制住病情。

科学护理 让早产儿追上足月儿

▲ 商丘市第一人民医院 刘婷

通常来讲，孕妇在怀胎10月之后生下来的是新生儿，但是也有一些新生儿在妊娠满28周不足37周出生，临床上称之为早产儿。

早产儿的身体发育尚没有成熟，体重一般都在2500克以下，比足月儿更轻。因为不是足月出生，他们器官功能和适应能力相比于足月儿较差，需要临床上给予特殊护理，才能使其跟上足月儿的生长发育。下面让我们了解一下让早产儿追上足月儿的办法。

早产儿的身体情况

早产儿的身体器官功能和适应能力都比足月儿差，在临床上主要有以下表现：

(1) 早产儿出生时间的早晚决定了其皮肤薄嫩程度以及含水量多少，出生时间越早其出现低体温或者硬肿的风险越大；

(2) 早产儿的体温调节能力比较差，其自主调节体温比较困难并且稳定性比较差，导致常常出现体温过高或者过低的症状；

(3) 早产儿的免疫系统没有发育成熟，对外界各种感染的抵抗能力相比于足月儿而言更差，发生感染的机率更大；

(4) 早产儿的呼吸比足月儿浅且快，因为呼吸中枢和呼吸器官发育不完善，呼吸功能不稳定，导致呼吸暂停和发绀。有的早产儿因缺少肺表面活性物质，而严重呼吸困难和缺氧；

(5) 早产儿的吸吮能力和吞咽能力也比较弱，常常出现呛咳、呕吐等症状。

由于早产儿身体各方面的功能尚不够成熟，所以，其发生产伤、感染、缺氧、凝血机制障碍等机率很高。除此之外，早产儿的肝脏功能尚处于不成熟阶段，黄疸程度相比于足月儿更重，持续时间相对较长。

早产儿的护理措施

(1) 早产儿自身的体温调节能力较差，对外界温度的适应能力比较低。所以，温度、湿度在早产儿护理效果中占有重要地位。在护理过程中，做好早产儿的保暖尤为重要，可以最大程度降低早产儿患病风险。早产儿在室内的温度应该维持在24℃~26℃，空气



的湿度维持在55%~65%。在早产儿的房间内放一个可蒸发的水盆，维持空气清新。

(2) 早产儿的生长速度相比于足月儿较快，但是身体内的营养因为储备不足导致出现供不应求的现象。所以，早产儿出生一周左右应该开始补充维生素。早产儿的喂养最好采取母乳喂养。

(3) 由于早产儿身体各机能处于尚未完全发育的阶段，因此，对病菌的抵抗力弱，各种各样的感染发生率比较高。所以，要严格控制接触早产儿的医疗卫生人员，和早产儿接触的人都必须做好手部卫生，严格控制对早产儿的探视人数。除此之外，避免亲吻、触摸早产儿。早产儿的体位要经常调换，避免其出现肺炎。如果早产儿容易吐奶，在喂养后可以让宝宝保持半坐卧片刻，避免奶液吸入呼吸道或呕吐后，导致外耳道出现感染。一旦早产儿发生传染病，应该及时隔离治疗，所接触人员应该接受隔离，减少对早产儿的探视，避免出现交叉感染等。

早产儿是指在临床上各方面器官发育不完善、不成熟的新生儿，因其在临床上各方面器官发育不完善、不成熟，具有较差的身体素质，所以，在出生后的一段时间内常常需要特殊监护。

小儿经常感冒如何是好

▲ 河南省民权县人民医院 赵志发

小儿经常感冒，说明其抵抗力差，应该加强营养补充，在平时可以多吃提高免疫力的食物，尤其是含充维生素A和钙铁锌的食物。

如果想避免小孩经常感冒，应该努力提升孩子的免疫力，不要给孩子吃高糖、高油、膨化食品。

具体要求如下：

(1) 多吃纯天然新鲜食品，比如多吃富含维生素、多种矿物质的蔬菜和水果。

(2) 五谷杂粮是人们的主食，在孩子4个月大的时候家长就可以为孩子进行添加辅食，辅食的选择上应当首先以米粉、小麦粉为主。

在孩子断掉母乳之后，作为乳汁的期待物品，也可以是谷类。在许多谷类当中含有麦芽糖和多糖，并且也含有丰富的维生素E和维生素B，这些都是具有抗氧化剂，可以进一步提高孩子的免疫力，增强免疫细胞的免疫功能。

(3) 每天都要吃蔬菜，不光成人这样，孩子也非常适合如此。比如胡萝卜素、番茄红素、富含维生素C和E的食物，具有粗纤维的食物可以预防便秘，为肠道提供良好吸收营养的环境。

水果当中的果糖对肠道益生菌生长也十分有帮助，食用就像是在大肠和小肠当中铺了一层免疫屏障一样。

如果有孩子不喜欢绿色蔬菜，可以把蔬菜进行粉碎或者榨汁，混合谷物类或者肉类做成丸子，饺子或者包子，这样就容易被孩子们所接受。

(4) 孩子处于长身体以及发展脑部神经的关键时期，对优质蛋白及钙类的营养品需求多。

在孩子比较小的时候，家长应当为其选择乳制品覆盖面比较全面的一些营养物质，比如优质奶粉，这是最佳营养来源。优质的乳酪当中乳制品，既可以保证充足的营养，也可以进一步改善肠道环境，这类食物非常适合年龄不是很大的孩子，小孩子一般要满一岁之后才能喝。

(5) 人体当中最主要的成分不是“硬

硬的骨头”，而应该是“柔柔弱弱的水”。孩子的相对表面积比成人的更高，相对表面积越高，水分流失得越快，所以孩子应该及时地快速补充水分。

有了充足的水分补充，就会促进新陈代谢快速循环，这有利于孩子远离病菌的侵害。

(6) 偏食或者挑食的习惯，会让孩子的机体造成营养失衡，只有通过合理均衡营养，才能进一步促进孩子有更高的免疫力，让他们远离病菌的侵害，减少反复感冒的症状。

(7) 鼓励孩子去户外多参加体育活动以增强体质，在户外多晒晒太阳，呼吸新鲜空气，这是预防呼吸道感染的最好方法，能够有效避免因为呼吸道感染引起的孩子反复感冒。

(8) 家长也不应该为孩子过分地补充营养。乱吃额外的补品或者营养品，不但不会提高孩子抵抗力，甚至还会加大他们内脏器官的负荷，过多的积食也会诱发感冒。有的家长十分纵容自己孩子，孩子想吃什么就给买什么，孩子喜欢吃什么就让孩子多吃，甚至吃到撑。其实，让孩子吃得太饱，甚至吃到撑，只会进一步增加孩子肠道功能的紊乱。

其实，在日常生活当中，家长只需要保证孩子的日常饮食能量可以满足其代谢需求、营养均衡就完全足够了，一般而言，过剩的能量以及营养品补充，往往会适得其反。

(9) 家长也可以提前给孩子注射流感疫苗，以避免特殊性的反反复复感冒，但是有的药物也会损害孩子抵抗力，因此要避免乱用药物；尽量让孩子少去公共场所，少去接触病毒的感染源。

总而言之，孩子如果反复感冒，家长应该尽快把孩子带到医院做进一步检查，在确定诱发感冒的原因之后，才可以进一步地进行临床治疗以及家庭护理。

家长让孩子保证正常的规律生活以及平衡营养、积极锻炼，可以有效地避免孩子出现反复感冒的情况。