

本报专访

# 入秋了，儿童常见病预防要点

秋季天气逐渐变凉，早晚温差比较大。中医认为小儿生理特点是脏腑娇嫩，行气未充，脏腑娇嫩主要指“脾常不足，肺常虚”，即脾胃比较虚弱，肺气不足。所以天气转凉后，细菌病毒活跃，孩子容易患消化道及呼吸道方面的疾病。秋季儿童常见病主要有流感、鼻出血、上呼吸道感染、咽喉炎、支气管肺炎、秋季腹泻等。

湖南省中西医结合医院（湖南省中医药研究院附属医院）名中医、主任医师肖长江和儿科主任医师莫明华近日针对以上疾病整理了一份秋季儿童疾病的预防要点，供大家参考。

## 感冒

秋季寒潮来袭，天气变化较大，儿童先天肺气不足，抵抗力下降，易受到鼻病毒等感染，就会发生感冒，出现发热、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、咳嗽等症状。

预防要点：家长可以帮助、督促孩子根据天气变化增减衣服，多到户外活动。普通感冒应该以多饮水休息为主，不可滥用抗生素，饮食以素淡流质为宜。

## 鼻出血

秋季属燥，小孩在秋季易上火后引起鼻黏膜干燥，导致黏膜下小血管破裂而流鼻血。

预防要点：家长应经常给幼儿修剪指甲，并及时纠正抠鼻孔的坏习惯。室内可放一盆水或使用加湿器，防止室内空气过于干燥。每天用芝麻油涂抹幼儿鼻腔前庭部位，可防止鼻腔黏膜干燥。

## 秋季腹泻

秋季是肠道传染病（秋季腹泻、肠炎）高发季节。秋季腹泻主要由轮状病毒引起，轮状病毒传染性强，患病儿童常出现大量水样便，一天10余次，严重者可导致脱水。

预防要点：家长一定要注意家庭饮食卫生，餐具要进行消毒，肠道传染病期间，尽量少带孩子在小摊点就餐。另外，生食瓜果要洗净，孩子要勤洗手，不要吸吮手指。在腹泻流行期间不要接触患儿，不带孩子到人群聚集的地方。患了病要注意补充水分及电解质，严重腹泻脱水时应及时就医。除了西医对症治疗之外，中医药和中药贴敷治疗都是很有效的治疗办法。

关于秋季饮食，专家建议：一是保证孩子营养供给，但不提倡“贴秋膘”。选择富有营养的食物，如五谷、当季蔬果、豆类、菌类、藻类、鱼类、瘦肉、蛋类等。以素为主，适当搭配荤食，素食与荤食按照2:8左右。

二是注意收敛阳气，减辛增酸。秋季饮食不宜耗伤阴气，西瓜一类属于寒凉食物，伤害脾胃之阳。切忌食辛辣的食物，秋气偏燥，会使阳气外散，有悖自然规律，不宜多食。酸的食物如苹果、梨子、橘子、柚子等可以帮助收敛阳气，有助秋季养生，建议适量吃一点。

三是注意养肺润燥，滋阴生津。秋属金，其气燥。需要注重肺脏的保健，适度多食养肺润燥的食材，如百合、莲藕、山药等具有“食药同源”功能的食物。

总之，秋冬季是肠炎、感冒、鼻出血等疾病的多发季节，小孩年幼体弱，身体免疫力弱，尤其要注意预防。当小孩出现厌食厌饮、呕吐腹泻、腹胀便秘、喷嚏鼻涕、声嘶咳嗽等症状时要尽早处理，及时就医，避免病情发展。

本报通讯员 李娜 谭碧

## “赓续‘南丁’初心·师生筑梦同行”

全国第38个教师节来临之际，中南大学湘雅三医院妇科21病区以“赓续‘南丁’初心，师生筑梦同行”为主题开展了一场教学活动。活动分为“思政教育”“娱乐游戏”“情感共鸣”三个环节。通过戏剧化表演、游戏互动、师生互赠节日祝福等方式，为师生交流提供平台，营造“尊师重教”的尊教氛围。

通讯员 刘欢欢 摄影报道



## 阑尾炎术后，舒适护理促康复

阑尾炎是临床中常见的外科急腹症，发病率较高，病情急，会给患者带来难以忍受的痛苦。当前临床中对于急性阑尾炎主要采取手术切除，这也是治愈和解决阑尾炎的重要手段，能够解除患者疼痛，改善生活质量。但阑尾切除手术本质上属于创伤性手术，尽管手术难度与危险性较低，但很多患者对于手术治疗方法还是存在疑虑，甚至会出现焦虑和恐惧等不良情绪，影响自身的治疗依从性以及术后恢复状况。对此，医护人员应适时开展舒适护理，提升手术护理的舒适性与针对性，关注患者的实际护理需求，提升医疗服务体验。下面介绍阑尾炎手术舒适护理的要点：

**护理方案制定** 患者入院之后，医护人员应查看患者的个人信息，根据患者实际病情、既往史、文化水平、饮食习惯等制定个性化护理方案，提升护理工作的个性化。为了提升护理水平，医院应定期对护理人员开展危机评估与护理培训，提升其沟通技巧与安全意

识，构建良好的医患关系，避免出现医患纠纷。

**病房环境清洁** 护理人员应在患者入院之前做好病房安排，并为其准备生活用品。患者入院之后，护理人员则应调整病房内的温度与湿度，保障良好的通风，做好环境清洁与消毒工作，保持住院环境的安静，为患者提供良好的休息环境。

**心理疏导** 为了提升护理舒适度，护理人员应主动与患者进行沟通，耐心为其解答有关手术的相关疑问，为其讲解手术治疗的原理与注意事项，分享成功病例，消除患者因不了解而产生的紧张与消极情绪，做好术前与术后的心理疏导工作，提升患者治疗配合度。

**疼痛护理** 手术结束后，患者会出现不同程度的疼痛感，护理人员应时刻监测患者伤口状态，定时更换药物与纱布，一旦发现渗出问题则及时进行处理。另外，护理人员可对患者进行疼痛等级评估，根据患者病情恢复情况以及实际疼痛感知给予不同的疼痛干预，比如播

放舒缓音乐、用止疼药缓解等。

**饮食运动护理** 术后患者在饮食方面应注意相关禁忌与要求，护理人员则需考虑患者的饮食偏好制定饮食方案，保障患者的饮食健康与营养补充，同时促进患者伤口的恢复。护理人员应根据患者的恢复情况为其制定运动计划，鼓励患者开展康复运动，逐步恢复肢体功能，缩短患者住院治疗的时间。

**并发症预防护理** 肠粘连是阑尾手术常见的并发症，护理人员应协助患者进行翻身，采取舒适的躺卧位，并指导患者家属对其腹部进行按摩，增加患者肠胃活动，适时指导康复运动，积极预防并发症。

综上所述，有效、舒适的护理能够改善阑尾炎手术患者的治疗恢复情况，作为护理人员应实施针对性护理方案，开展及时的心理干预，为患者创造良好的住院环境，实施并发症与疼痛护理，提升患者的生活质量。

株洲市二医院普外科  
吴丹冰

## 正确使用阿司匹林 提高患者用药安全性

作为临床中常见的慢性疾病，高血压目前尚无治愈方法，多数患者需要通过药物治疗的方式进行血压管控。其中，作为高血压患者治疗过程中的常用药物之一，阿司匹林可以帮助高血压患者合理降低心脑血管意外的发生风险。下面，笔者对于高血压患者应用阿司匹林的正确方法和相关要点进行了梳理，希望提升患者用药安全性。

### 做好用药期间患者血压控制

部分研究资料表明，对于患有高血压问题的患者而言，在治疗期间，为了促进患者药物治疗安全性的全面提升，建议患者有效做好对于自身血压指标的合理管控。具体来看，在服用阿司匹林前，患者血压指标应控制在150/90毫米汞柱以下，以便确保治疗期间的安全性。如果血压指标过高，则其服用阿司匹林可容易造成脑出血风险的大幅增加，不利于患者健康。

### 科学选择用药时间

在服用阿司匹林期间，对于该药物应餐前服用还是餐后服用，部分患者往往存在较大的疑问。针对这一问题，医疗人员应嘱咐患者根据药物情况进行合理选择。其中，对于阿司匹林肠溶片而言，有一些药物外层的包膜在酸性环境下不会崩解，因此，为了降低药物的刺激，建议患者在餐前服用。相比之下，阿司匹林普通片剂在胃内进行崩解溶化，因此，该药需要在餐后服用，从而有效降低患者胃部刺激。

### 做好患者用药适应症评估

在临床过程中，作为重要的高血压辅助药物，阿司匹林可以帮助患者进一步实现对于病情的合理管控，其有利于降低患者出现心血管障碍的风险，对于患者健康具有重要的促进意义。然而，并不是所有高血压患者均适应阿司匹林治疗，基于此，在使用阿司匹林治疗前，高血压患者应及时做好对于自身疾病分型问题的合理评估与分析。针对这一问题，大量研究资料表明，对于合并冠心病、脑梗死、短暂性脑缺血发作以及动脉粥样硬化的高血压患者，建议其长期服用阿司匹林进行辅助治疗。与此同时，对于无上述症状，但经医生综合评定后认定患者10年内缺血性心血管疾病发病率大于10%的患者，也应遵医嘱合理服用少量阿司匹林，以便有效实现对于心脑血管意外的充分预防。

总的来看，对于高血压患者而言，在使用阿司匹林进行治疗的过程中，为了保障治疗的安全性，建议积极学习相关药物治疗知识，同时严格遵循医嘱进行服药。随着药物治疗工作的不断发展与深入，相信患者治疗综合质量一定可以得到显著的提升与优化。

娄底市涟源市杨市镇中心卫生院  
心血管内科 陈海雄