

过敏性鼻炎 如何护理?

如果你家宝宝经常有鼻塞、流涕等类似感冒症状,但使用感冒药治疗却没有好转,那就要怀疑小孩是否得了过敏性鼻炎,尤其是宝宝出生后伴有湿疹的情况,最好去有条件的医院做一个过敏原测试,测试宝宝对哪些物质过敏,以后尽量避免接触。如果确诊为过敏性鼻炎,在日常生活当中就要针对过敏性鼻炎做好相关的护理。那么,对于家中有过敏性鼻炎的孩子,父母日常生活中应该如何做好相关护理呢?

首先,在平时的饮食方面要以清淡、易消化的食物为主,多吃一些新鲜的水果、蔬菜。因为维生素C、胡萝卜素以及叶绿素对过敏都有很好的抵抗作用,而新鲜的水果、蔬菜里这些含量都是很高的,所以,多吃新鲜的果蔬对过敏性鼻炎有缓解作用。另外,饮食方面要减少含高蛋白食物的摄入,特别是一些容易引起过敏的食物,如龙虾、扇贝、鱿鱼、金枪鱼、芒果、桃子等。也要少吃糖分和盐分含量高的食物,特别要少吃或不吃油炸食

物,因为食物经过高温油炸之后,会产生一些不利于健康的物质,这些物质就可能加重过敏性鼻炎的病情。

其次要保持家庭环境的干净整洁以及良好的空气,如定期开窗通风,不要养宠物,以免小动物的毛发加重患儿的病情。此外,有时间的话可以多带孩子到空气质量较好的户外进行游玩,这样可以增强孩子的免疫力,对疾病的恢复也有帮助,但是需要注意的是,在鲜花盛开的时节要尽量避开,因为花粉的刺激也会加重过敏性鼻炎。

因为过敏性鼻炎会造成鼻子发痒,小孩子自控力较差,会忍不住抠鼻子。所以,家长一定要保证孩子手部的清洁卫生,如果

看到孩子抠鼻子,应尽量通过转移注意力的办法去阻止,以免在频繁抠鼻子过程中损害鼻粘膜,严重还可能引起中耳炎。父母可以用0.9%的生理盐水为孩子做鼻腔冲洗(可长期使用),严重者可以用3%的高渗盐水(最多不超过2周),盐水的温度控制在37℃左右,每天冲洗3次,对过敏性鼻炎有一定的缓解作用。这类患儿外出时需要佩戴口罩,预防不干净或冷空气的刺激。父母平时要多给孩子做好相关护理知识的宣教,告诉孩子哪些物质属于过敏原,这样就可以尽量避免接触这些过敏原,减少发病概率。

邵阳市隆回县三阁司镇卫生院
儿科 王海艳

预防妇科病 做好私处护理

女性的生理结构及特征十分特殊,同时也比较脆弱,女性在日常生活中需要对私处护理多加注意,稍有不慎则可能诱发妇科病,轻者影响心情,严重者会影响日常生活与工作,如长期未得到有效治疗,还有癌变可能。那么,日常生活中,女性朋友应该如何护理私处才能够有效预防妇科病呢?

1. 注重日常保暖 女性的生殖系统,尤其是子宫是十分畏寒的,无论冬夏都要避免子宫受寒。而私处与子宫是产生直接联系的部位,如果受凉则会导致子宫收缩,影响身体血液循环,易出现手脚冰冷及痛经等症状。长时间宫寒后容易导致患者白带增多,影响阴道内的卫生状况,最终引起盆腔炎等妇科疾病。因此,女性要注意腹部保暖,避免过多食用冰镇食品,经期不要参与游泳、漂流等水下活动。

2. 促进血液循环 要保持下半

身血液通畅,首先要杜绝长时间穿着紧身衣或塑形衣,少穿特别紧身的牛仔裤,不使用不透气的卫生护垫,否则容易造成下半身过于密闭,不能充分通风透气,导致私处长时间处于较湿润的环境之中,造成细菌滋生,产生阴道炎等妇科疾病。其次要进行适当运动,避免长时间久坐,长时间坐立也是血液循环不畅的重要原因,容易造成女性盆腔淤血,日常生活中应当定期进行适度锻炼,保持腰腹肌肉的力量有助于预防各类妇科病。

3. 健康的性生活 女性在性生活前后时都应应对私处进行清洗,并同样要求伴侣进行清洗身体;除备孕期外,女性进行性生活时应坚持使用安全套,避免感染疾病。除注意卫生外,女性还应当注意性生活的频率,适当的性生活能给女性健康带来益处,而过度的性生活则会使女性内分泌过度亢奋,长期



如此容易引起乳腺增生、子宫肌瘤等妇科疾病。

4. 学会自我检查 定期体检对疾病的预防至关重要,女性应学会观察自身身体状况变化,如月经、白带、乳房是否正常来判断自身的健康程度,一旦发现异常,一定要及时就医。总之,女性健康是所有女性共同关注的话题,私处护理是所有女性的必修课,私处的健康与身体其他部位也有着紧密联系。

张家界市慈利县
杉木桥镇卫生院 庄莉红

早产儿 尽早补充维生素D

出生时不足37周的新生儿称为早产儿,孕妇有高血压等疾病,或一些外在因素导致羊水提前出现破水、宫缩、双胎等原因,均可引起早产。早产儿主要表现在体重过轻、头围偏小、免疫力低下、囟门较宽等症状,大部分在出生后可能要在保温箱里观察一段时间。

早产儿的危害有哪些?

全球每年有1500万例早产儿出生,且这一数字仍在上升,在184个国家中,新生儿的早产比例从5%~18%不等。早产儿较足月新生儿来说,一般体重较轻,器官尚未发育成熟,主要是肺部、大脑发育不成熟,肺不能很好地膨胀,容易引发呼吸困难、缺氧、呼吸暂停等危急症,严重者可导致死亡。另外,早产儿相较足月新生儿抵抗力更差,容易受到感染,引起出现肺炎、败血症等疾病。由于早产儿的肝脏发育也不成熟,肝脏的酶系统发育不完善,更易发生新生儿黄疸。最后,由于早产儿吸吮和吞咽的协调功能、胃肠道动力不成熟,消化酶缺乏等情况,容易导致喂养较为困难。

维生素D对早产儿有哪些作用?

新生儿补充维生素D的主要作用是预防维生素D缺乏性佝偻病。维生素D属于脂溶性的维生素,由维生素D转化成的1,25-二羟维生素D可以促进钙的吸收,从而促进钙在骨骼的沉积,同时还有利于骨骼钙化。维生素D缺乏时,骨骼中的钙会释放到血液中来维持血钙水平正常,同时血磷浓度降低,使机体骨代谢紊乱、骨矿化障碍,诱发佝偻病,引起患儿易惊、方颅、鸡胸、漏斗胸等症状,所以新生儿在出生后数天就应该常规补充维生素D,从而有效地预防维生素D缺乏性佝偻病的发生。

早产儿如何补充维生素D?

胎儿时期的维生素D的储备主要依赖于母体的维生素D水平,早产儿由于从母体获得的储备量比足月儿少,同时早产儿出生后因追赶性生长,所需求的维生素D的量更大。因此,早产儿每日维生素D摄入量应多于足月新生儿,每日需补充800~1000单位,出生后1~2周开始通过添加母乳强化剂、早产儿配方奶或维生素D制剂补充,其中口服的维生素D滴剂以每天800单位为宜,3个月后改为每天400单位,并且需定期监测宝宝的血清维生素D浓度,直至2岁。同时,由于早产儿错过了孕中晚期钙储存的最佳时期,需要酌情补充钙和磷,平时天气晴朗时可以多带宝宝晒太阳,以促进皮肤合成天然维生素D。

湖南省妇幼保健院
儿童保健科 谭丹凤