

# 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

身血液循环通畅，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1500万例早产婴儿出生，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