

# 如何治疗小儿湿疹？

湿疹是小儿常见的皮肤病之一，给孩子和家长带来了很困。了解如何有效治疗小儿湿疹对于缓解症状、改善生活质量非常重要。本文将介绍一些治疗小儿湿疹的方法和注意事项，帮助家长为孩子更好地管理和控制这一常见的皮肤问题。

## 保持皮肤清洁和湿润

保持皮肤清洁和湿润是治疗小儿湿疹的基本措施之一，除了使用温水洗澡外，家长还可以选择添加一些温和的洗浴用品，如温和的洁肤液或洗浴油，以保持孩子皮肤的清洁。洗澡后，应轻轻拍干皮肤，避免搓揉或摩擦皮肤，以防止皮肤过度刺激。接着，可以选择适合儿童使用的保湿霜或乳液，将其涂抹在湿疹部位和全身皮肤上，以帮助皮肤锁住水分，减少干燥和瘙痒。

## 使用外用药物

在治疗小儿湿疹时，外用药物也起着重要的作用，医生可能会开具一些外用药膏或乳液，其中包含抗炎、抗过敏和保湿的成分。这些药物能够缓解湿疹引起的瘙痒、消炎，减轻皮肤炎症，并促进皮肤的恢复。家长在使用外用药物时应仔细阅读说明书，按照医生的

建议使用，注意用量和使用频率，以避免不良反应和药物滥用。

## 避免过度清洁和摩擦

除了皮肤护理和外用药物，家长还应注意避免过度清洁和摩擦。频繁洗澡和过度揉搓皮肤可能导致皮肤干燥和炎症加重，因此应适度控制洗澡的频率和强度。此外，应选择柔软、透气性好的棉质衣物，避免使用粗糙的纺织品，减少对皮肤的摩擦和刺激。

## 避免过敏原和刺激物

过敏原和刺激物的接触可能会诱发湿疹的发作或加重症状。家长应留意孩子是否对某些过敏原敏感，如花粉、宠物皮屑、尘螨等，以及是否对某些刺激物过敏，如化学物质、香料和化妆品。在家庭环境中，可以采取一些措施来减少与过敏原和刺激物的接触，如定期清洁家居环境、避免宠物接触、选择无刺激性的洗涤剂和清洁用品等。

## 注意饮食调理

饮食调理也是治疗小儿湿疹的一项重要措施。一些研究



表明，某些食物可能与湿疹的发作有关，如牛奶、鸡蛋、坚果等。家长可以尝试观察孩子是否对某些食物过敏，如果确实有过敏食物的存在，应在医生的指导下进行适当的饮食调整。同时，饮食应尽量均衡，多摄入富含维生素和矿物质的食物，增强孩子的免疫力。

总之，治疗小儿湿疹需要综合考虑多个因素，包括保持皮肤清洁和湿润、使用外用药物、避免过度清洁和摩擦、避免过敏原和刺激物、注意饮食调理，并在需要时寻求专业帮助。通过科学的治疗和合理的护理，可以帮助孩子缓解湿疹症状，提高生活质量。

湖南省常德市石门县妇幼保健院  
小儿内科 覃海霞

# 老年人支气管哮喘怎样治疗？

老年人支气管哮喘是一种常见的呼吸系统疾病，它给患者带来了许多不便和痛苦。然而，随着医学科技的进步，人们对健康更加重视，老年人支气管哮喘的治疗方法也逐渐丰富与成熟。老年人支气管哮喘治疗的首要目标是缓解症状，减少发作的频率和降低严重程度。为了达到这个目标，医生通常会采用综合性的治疗方案，包括药物治疗、生活方式调整和康复训练等。

## 药物治疗

药物治疗是老年人支气管哮喘治疗的基石。常用的药物包括支气管扩张剂和抗炎药物。支气管扩张剂通过扩张支气管，减轻气道阻力，从而缓解呼吸困难和喘息等症状。抗炎药物则可以减少气道炎症反应，预防和控制支气管哮喘的发作。对于老年人来说，选择合适的药物剂型和剂量非常重要，以确保药物的安全性和疗效。

## 生活方式的调整

生活方式调整也是治疗老年人支气管哮喘的重要环节。老年人应尽量避免接触诱发哮

喘发作的因素，如烟草烟雾、空气污染物、花粉和宠物毛发等。保持室内空气清新，保持适宜的温度和湿度，定期清洁家居环境，有助于减少哮喘发作的风险。此外，老年人还应注意饮食调理，增加免疫力，避免过度劳累和情绪波动，保持良好的心态和积极的生活态度。

## 康复训练

康复训练是老年人支气管哮喘治疗的重要组成部分。通过适当的运动和呼吸训练，可以增强肺功能，改善呼吸困难和气喘等症状。康复训练还可以提高患者的身体素质和抵抗力，减少哮喘发作的次数和严重程度。老年人在进行康复训练时，应根据自身情况选择适合的运动项目和强度，并遵循医嘱进行。

## 辅助治疗

老年人支气管哮喘的治疗还可以借助一些辅助治疗手段。例如，呼吸康复训练可以通过锻炼呼吸肌肉，提高肺功能，增加肺活量，从而改善呼吸困难的症状。此外，针灸、按摩等中医疗

法也可以在一定程度上缓解老年人支气管哮喘的症状。

除了上述治疗方法，老年人支气管哮喘的治疗还需要注意以下几点。

首先，老年人应定期复诊，与医生保持良好的沟通，及时调整治疗方案。其次，老年人应遵循医嘱，按时服药，不可自行增减剂量或停药。最后，老年人应注意预防感染，避免与患有传染性疾病的人接触，加强自我保护和卫生习惯。

总之，老年人支气管哮喘的治疗需要综合考虑多个因素，包括药物治疗、生活方式的改变以及辅助治疗手段。在制定治疗方案时，医生应根据患者的具体情况进行个体化的治疗，并与患者及其家属进行充分的沟通和协商。通过科学合理的治疗，老年人支气管哮喘的症状可以得到有效的缓解，生活质量也会得到明显提高。患者应积极配合医生的治疗，保持乐观的心态，相信自己能够战胜疾病，过上健康快乐的生活。

湖南省邵阳市北塔区状元洲街道  
社区卫生服务中心 张叶奇

# 宫颈癌，如何预防和筛查？

宫颈癌是一种严重危害妇女健康的恶性肿瘤，近年来，其发病率呈逐年上升趋势，对妇女的生活和健康构成了极大的威胁。不过，宫颈癌其实是一种可以预防和治愈的疾病，早期发现和治疗可以改善宫颈癌的预后。那么，宫颈癌如何预防和筛查呢？一起来了解一下。

## 你了解宫颈癌吗？

宫颈癌早期并没有太多的临床表现，但随着病情的发展，其临床症状也会越来越明显。女性在做完妇科检查或性生活后会有少量出血，临床上称之为接触性出血。而到了晚期，可表现为经期延长、经量增加或绝经后的不规则阴道出血。另外，宫颈癌的一个主要症状就是阴道分泌物增加。患者的阴道分泌物会像水一样白，或者像血液一样稀薄，还会有一股难闻的气味。如果癌细胞被感染，或者是破裂，分泌物就会变成脓血，且伴有一种恶臭。

## 预防宫颈癌的方法

人乳头状瘤病毒（HPV）是导致妇女宫颈癌病发的一个主要诱因。在进行的200多种HPV亚型的研究中，已有14种表明与宫颈癌的发生存在密切联系。

1. 接种HPV疫苗 接种HPV疫苗是预防宫颈癌最直接和最有效的方法。HPV疫苗分为二价、四价和九价三种。九价疫苗的覆盖面较广，可以预防9种导致宫颈癌的HPV亚型。

2. 使用避孕套 HPV的传播途径主要是通过性接触进行，如果有多个性伴侣或者性生活频繁，也有可能会出现性传播的情况。所以，在性生活时戴好避孕套也可以降低HPV感染的几率。

3. 保持性卫生 在月经期间要注意私处的清洁，同时避免性生活。平时买内裤尽量选择宽松透气的纯棉内裤，可以在一定程度上预防霉菌性阴道炎。同时，日常要注意保持阴部和内裤的干净。另外，同房时也要注意个人卫生，在同房之前一定要把私处洗干净。

4. 同房年龄不宜过早 第一次同房的年龄和宫颈癌的发病也有很大的联系。第一次同房的时间越早，宫颈癌的发病风险也就越大，所以最好不要过早同房。

5. 坚持适当运动 多做运动可以提高人体的抵抗力，对疾病有一定的预防效果。锻炼的研究表明，久不锻炼的妇女比平均水平更容易得宫颈癌。当HPV感染时，在不发生宫颈癌的情况下，健康强大的免疫系统可以实现自我治愈。

## 宫颈癌的检查方法

1. HPV检测 因为90%以上的患者都是由于感染HPV导致的，所以HPV检测对宫颈癌的早期筛查具有很大帮助。

2. TCT检查 TCT检查也就是通常所说的宫颈刮片，是宫颈癌筛查中最常用的一种。它的检出率很高，对检查者的伤害也很小。

3. 阴道镜 阴道镜可以帮助医生通过引导，直接观察到宫颈的状况，可以用肉眼看到宫颈是否发生病变，也可以帮助进一步做宫颈活体检查，判断病变位置，提高检出率。

湖南省长沙县妇幼保健院妇科 彭肇英