

孩子咳不停，这样护理才有效



在日常生活中，孩子极易出现咳嗽症状。孩子尚未形成成熟的呼吸系统，难以有效将痰液咳出，呼吸道滞留痰液会加重咳嗽，并引发病菌对肺部的扩散。孩子不停咳嗽会对其身心带来痛苦，家长要了解孩子咳嗽的原因，采取有效的护理措施，缩短孩子咳嗽的时间，以减轻症状。

孩子咳嗽的原因

1. **感冒** 孩子受凉感冒之后，喉部会感觉发痒，进而引发刺激性咳嗽，还伴有发烧、流鼻涕、食欲不振、嗜睡等症状。

2. **流感** 孩子年龄小，缺乏抵抗流感病毒的能力，极易受流感侵袭而导致发烧。一般退烧后，即开始持续时间较长的咳嗽。

3. **冷空气刺激** 缺乏户外活动的孩子突然到户外环境下极易受冷空气刺激而引发粘膜水肿、高热等炎症，导致咳嗽反射。

4. **咽喉炎** 孩子咽喉发炎后，会出现喉咙痛、有浓痰、声音嘶哑、咳嗽等症状。

5. **过敏** 孩子发生过敏反应会导致反复持续的严重咳嗽，咳出相对稀薄的痰液。

孩子咳嗽的有效护理措施

1. **将孩子头部适当抬高** 如果孩子入睡后仍然不停咳嗽，可将其头部适当抬高，以减轻咳嗽症状，实现有效护理。孩子在平躺时，鼻腔内部存在的分泌物容易流入喉

咙，导致喉咙瘙痒，从而加剧其夜间咳嗽。将孩子头部适当抬高即能避免分泌物流入喉咙。

2. **蒸气止咳法** 孩子咳嗽不停，可以让孩子吸入适量温热的水蒸气，将其肺部黏液清除，增强护理效果。

3. **热饮止咳法** 孩子咳嗽不停，可以让孩子喝热饮，对其呼吸道黏膜呈现的紧张状态加以缓解，帮助其咳出痰液。适宜让孩子喝温热的米汤、牛奶、鲜果汁等，但不适宜喝刺激性较强的橙汁和柑橘汁。

4. **热水袋敷背** 将温度大约为40℃的热水袋用薄毛巾包裹住，再敷在孩子背部与肺部相靠近的位置，快速驱寒止咳，增强护理效果。

5. **营造良好的室内环境** 孩子咳嗽不停，要为孩子营造良好的室内环境，巩固护理效果。确保室内温湿度适宜、空气新鲜。将室内温度控制在23℃左右，避免室内空气过于干燥。可以在室内使用加湿器湿润空气。禁止在室内吸烟，避免烟雾污染室内环境对孩子呼吸道造成刺激而导致咳嗽加重。

6. **禁止滥用止咳药和抗生素** 对人体而言，咳嗽属于保护性反射，咳嗽能将呼吸道存在的病菌和痰液排出体外，实现对呼吸道的有效清洁，确保呼吸道保持通畅。孩子咳嗽不停，要找准咳嗽原因，再谨遵医嘱，合理用药，禁止滥用止

咳药。止咳药虽然能对咳嗽症状加以缓解，但会导致呼吸道内大量堆积病菌或痰液，甚至导致细菌感染。另外，孩子不停咳嗽虽然可能与病毒入侵有关，但未合并感染，通过抗生素进行治疗难以取得良好效果，还会伤害孩子身体。孩子不停咳嗽，有炎症，痰液粘稠发黄，可遵医嘱服用抗菌药物。

7. **饮食清淡** 孩子不停咳嗽，要注意保持饮食清淡，少盐少油，少吃生冷、辛辣的食物，少吃鱼虾，避免增加湿气生出痰液。少吃胡椒、辣椒以及芥末，避免对呼吸道造成刺激而导致咳嗽加重。要鼓励孩子多吃新鲜水果和蔬菜，有效补充维生素和无机盐，恢复其正常的代谢功能，确保护理效果。

8. **补充水分** 要鼓励孩子多喝水，补充水分。在必要情况下，以静脉注射的方式补充孩子体内水分。在孩子发热期间，适宜让孩子吃半

流质食物或流质食物，悉心护理。

9. **保持口腔清洁** 要让孩子保持口腔清洁卫生，确保口腔舒适，增进孩子的食欲，促进身体恢复。对于婴幼儿，可在其进食后，喂以适量开水，对其口腔进行清洁。年龄较大的孩子，要督促引导其规范刷牙、漱口口腔。

10. **加强锻炼** 要引导孩子加强锻炼，开展适量的户外活动，增强孩子的免疫力和适应气温变化的能力，强化护理成效。

11. **运用食疗缓解咳嗽** 孩子舌苔发黄，说明有高热。对此，可运用食疗护理，对孩子的胃和肺进行调节，缓解咳嗽。例如，用4克去核的川贝母，半个鲜梨，适量冰糖制作川贝蒸梨，通过蒸煮，确保梨肉对川贝中所含止咳成分的充分吸收，让孩子吃梨肉即能取得止咳效果。该食疗方法适用于咳嗽不停，但没有痰液的情况。

河池市第一人民医院 韦孟琴

胎膜早破莫恐慌

胎膜早破是指在临产之前，胎膜自发性破裂，分为足月胎膜早破、未足月胎膜早破。足月胎膜早破出现在妊娠37周及以后，未足月胎膜早破发生在妊娠37周之前。未足月胎膜早破是早产的主要原因。

胎膜早破的危害比较大，可引起早产、宫内感染、产褥感染和胎儿窘迫等，严重威胁母婴安全。胎膜早破的治疗方法包括药物治疗和手术治疗，通常会综合多种因素确定具体的治疗方案，孕妈们不要过度紧张和恐慌，一旦发现胎膜早破，一定要及时就诊，配合医生积极治疗。

胎膜早破的原因

1. **生殖道发生炎症** 孕妇如果患有宫颈炎、阴道炎等妇科炎症，可能会引起胎膜感染，胎膜强度逐渐减弱，最终出现胎膜早破。

2. **胎膜发育不良** 胎膜自身发育的问题可能会造成胎膜早破。如果孕妈早期体内缺乏维生素C、铜，会使胎膜弹性降低，容易早破；或者有孕期抽烟的情况，也会对胎膜的发育产生不良影响。

3. **子宫颈功能不全** 如果在非

妊娠情况下，子宫颈内口会没有任何阻力地扩大到宫颈扩张器的8号宽度，就说明子宫颈的功能不全，其主要表现是内口松弛。一般情况下，与宫颈内口括约功能的损坏和手术机械扩张宫颈、产伤等因素有较大关系。

4. **宫腔内压力异常** 宫腔内的压力不均匀。一般是因为胎位异常，或者是头盆不称，覆盖在宫颈局部的胎膜在妊娠晚期属于比较薄弱的区域，当宫腔压力过高，如双胎妊娠或多胎妊娠，或者是羊水过多，极易使得薄弱胎膜发生破裂。

胎膜早破如何治疗？

胎膜早破的治疗需要根据是否足月来确定相应的治疗方法。对于足月胎膜早破的孕妈，破裂时间越长，出现宫内感染的风险就会越高。如果破裂时间超过12小时，医生一般会使用抗生素，降低孕妈感染的风险。与此同时，还会在合适的时间引产，或者是有指征时剖宫产。对于未足月胎膜早破的孕妈，医生则会结合母胎实际情况、妊娠孕周、家属意愿、当地医疗水平等来综合考虑，具体的解决方案一般有保胎治疗、

终止妊娠。

1. **药物治疗** 每个个体都存在较大的差异性，所以，用药也不可能存在绝对快速最有效，医生一般会结合个体实际情况选择最合适、疗效最佳的药物。

足月胎膜早破：若胎膜破裂的时间超出12小时，则需要使用抗生素，起到预防感染的作用，降低宫内感染的风险概率。对于宫颈成熟的孕妇，引产药物首选缩宫素；对于宫颈不成熟，并且没有阴道分娩禁忌证的孕妇，选用前列腺素制剂，加快宫颈成熟。

未足月胎膜早破：选择抗生素，有效预防感染，适当延长孕周，降低新生儿的感染概率和死亡率；对于妊娠不超过35周的孕妇，注射倍他米松或地塞米松，加快胎肺成熟；对于妊娠不超过34周的孕妇，如果没有延长妊娠禁忌，选用宫缩抑制剂，保持48小时，确保完成糖皮质激素促进胎肺成熟的治疗。

2. **手术治疗** 引产：足月胎膜早破，如果没有剖宫产指征，可以在破裂后的2~12小时内引产；妊娠小于24周，一般主张引产；妊娠24~27周，结合孕妇及家属意

愿、新生儿的抢救能力，再决定要不要继续妊娠；妊娠28~33周，若无其他禁忌，采取期待疗法，若有感染的迹象，主张引产；妊娠34周及以上，胎肺、宫颈成熟，没有剖宫产指征则引产。

剖宫产：足月胎膜早破，若有剖宫产指征，则进行剖宫产。未足月胎膜早破，若胎肺成熟，但胎位不正常，或者出现明显感染，就需要剖宫产，并做好相应的抗感染治疗。

胎膜早破后，孕妈该怎么办？

1. **保持冷静** 有很多的孕妈会因为这种情况而产生心理压力，情绪不稳定对于胎膜早破的治疗是很不利的。

2. **及时就医** 如果孕妈发现自己破水后没有任何感觉，那孕妈就要及时去医院做检查，进行一些相关治疗。

3. **注意休息** 如果孕妈出现了胎膜早破的情况，应住院治疗，好好休息，不要有太多的活动，不然容易出现早产或是流产等情况。

4. **补充营养** 如果孕妈的身体比较虚弱，可以多吃一些富含维生素及蛋白质等的食物，以便更好地恢复身体健康。

广西玉林市红十字会医院
妇产科 梁庆芳