



宝宝这些咳嗽可以居家护理



感冒咳嗽及护理方法

如果宝宝是因感冒引起的咳嗽，喝足够的水可以保持喉咙湿润，减轻咳嗽症状。水分不仅可以滋润喉部黏膜，还能稀释痰液，帮助排出体内的病毒和细菌。保持室内空气的流通也是关键，良好的空气流通可以有效减少病毒和细菌在室内的滋生和传播，打开窗户或使用空气净化器可以改善室内空气质量，减少病原体的存在，有助于宝宝更快地恢复健康。此外，充足的休息对宝宝的康复至关重要。当宝宝感染疾病时，他们的身体需要额外的能量来对抗病菌并修复受损的组织。合理安排宝宝的作息时间，确保他们有足够的休息时间，有利于身体的康复，可以在白天安排适

当的休息时间，保证晚上有足够的睡眠。

百日咳及护理方法

宝宝百日咳是一种由百日咳细菌引起的传染性疾病。典型症状包括咳嗽持续时间长、频繁、剧烈，并且可能伴有喘息或呼吸困难。在家庭护理中，确保室内空气流通，保持适宜的室温，避免让宝宝接触有害气体和刺激性物质，例如烟雾、化学品等。其次，饮水有助于保持宝宝的喉咙湿润，缓解咳嗽症状。因此，确保宝宝充分饮水是非常重要的。在咳嗽期间，建议让宝宝保持半坐姿或仰卧姿势，这有助于减轻咳嗽的不适感和喘息。饮食上，给宝宝提供容易消化的食物，如米粥、清淡的汤类食物等。避免给宝宝过辣、过硬或过黏的食物，以免刺激喉咙。百日咳期间，确保宝宝远离寒冷、湿冷和刺激性因素。可适当增加衣物来保暖，并避免去人多拥挤的地方。请注意，百日咳是一种传染病，所以在宝宝感染期间需要与其他儿童和易感染人群保持距离，以减少疾病传播的可能性。

肺炎咳嗽及护理方法

宝宝肺炎咳嗽是小儿常见的呼吸系统疾病，最好居家护理。保持宝宝体内充足的水分有助于稀释痰液，帮助咳出痰液。因此，应该鼓励宝宝多喝温开水、适量饮用果汁或稀释的果汁。同时，宝宝在患病期间的饮食应该保持营养均衡，增加蛋白质摄入，并提供丰富的维生素和矿物质，这将有助于提高宝宝的免疫力，促进康复。为了保持室内空气湿润，可以适当增加室内湿度。可以借助加湿器或将湿毛巾挂在室内来实现这一目标，这样能够使宝宝的呼吸道保持湿润，更好地排出痰液。此外，柔和地拍打宝宝的背部也是一个帮助排痰和咳嗽的方法。在宝宝患肺炎期间，还需要注意保暖，避免让宝宝受到冷风的吹袭或处于寒冷的环境中。

过敏性咳嗽及护理方法

宝宝的过敏性咳嗽可能是由于呼吸道感染或对某种过敏原的反应引起的。为了缓解宝宝的症状，以下是一些护理方法和注意事项。首先，创造良好的室内环境，保持室内空气清新，避免有害物质如烟

尘、花粉等进入室内。定期清扫房间，清洁床上用品等，确保室内的清洁卫生。其次，尽量避免宝宝接触可能引发过敏的物质，如潮湿的地毯、宠物毛发、灰尘等。特别注意宝宝身上的衣物和床上用品要经常清洗，以去除过敏原。此外，也要尽量将宝宝远离香水、空气清新剂等刺激性气味物质，以免刺激呼吸道导致咳嗽加重。同时，维持室内适度的湿度可以减少咳嗽的发生，可以使用加湿器或者将水放在房间内来增加空气湿度，但要注意避免湿度过高。最后，宝宝过敏性咳嗽时，要注意饮食的调理，避免给宝宝食用可能引发过敏的食物，如牛奶、蛋类、花生等，可以增加宝宝摄入富含维生素C和维生素E的食物，如柑橘类水果、蔬菜等，有助于增强免疫力，缓解过敏症状。

需要注意的是，这些措施只适用于轻度的咳嗽症状，如果宝宝的咳嗽情况较严重或持续时间超过7天，建议及时就医治疗，以免耽误病情。

南宁市第二人民医院 冯学凤

关于精神分裂症你需要知道这些

精神分裂症是精神科较为常见的一种疾病，其中包含很多症状，例如幻觉、妄想、思维散慢、思维破裂、行为异常等。这类疾病随着生活节奏的加快患病率上升，并且已经成为新时代年轻人的主要病症之一，那么关于精神分裂症的知识你都知道哪些呢？今天让我们一起了解一下吧！

什么是精神分裂症？

精神分裂症是一种常见的病因未完全阐明的重性精神疾病，具有感知、思维、情感、行为等多方面异常的障碍，以精神活动与环境之间不协调为特征。多起病于青壮年，男女发病率相似，但男性比女性平均起病年龄约早5年，常缓慢起病，病程迁延呈慢性化和衰退倾向，患病时通常意识清晰，无明显智能障碍。

精神分裂症的类型和病因有哪些？

1. 单纯型 青少年期发病，起病缓慢。主要表现为被动、孤僻、生活懒散、情感淡漠和意志减退。

2. 青春型 多发病于青春期，起病较急，病情进展较快。主要症状包括思维破裂、思维内容荒谬离奇、情感反应不协调、行为幼稚愚蠢和本能意向亢进等。此类患者如及时治疗，效果较好。

3. 紧张型 多发病于青壮年，

起病较急，临床表现以木僵状态多见，轻者可为运动缓慢、少语少动（亚木僵状态），重者可为不语、不动、不食，对环境变化毫无反应（木僵状态），并可出现违拗、蜡样屈曲。紧张性木僵可与短暂的紧张性兴奋交替出现，此时患者出现突然冲动、伤人毁物。此型可自动缓解，治疗效果较其他类型好。

4. 偏执型 又称妄想型，多发于青壮年或中年，起病缓慢。主要表现为猜疑和各种妄想，内容多脱离现实，结构往往零乱，并有泛化趋势。可伴有幻觉和感知综合障碍。情感和行为常受幻觉或妄想的支配，出现自伤或伤人行为。偏执型进展常较缓慢，治疗效果较好。

5. 其他类型 除上述的4个以外，如各型的症状同时存在难以分型者，称未分型，还有精神分裂症后抑郁以及残留型等。

目前认为精神分裂症的病因是脑功能失调的一种神经发育性障碍，复杂的遗传、生物及环境因素的相互作用导致了疾病的发生。

精神分裂症怎么治疗？

1. 药物治疗

医生会根据患者的实际情况以及病情发展情况使用不同药物、不同剂量、不同药物组合，观察药物对患者的治疗效果，这个过程需要

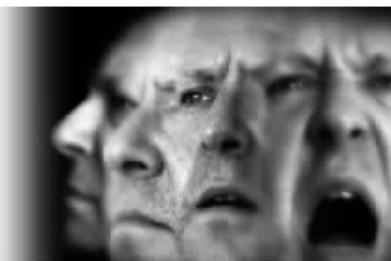
几周的观察时间才能真正看到症状的改善，这些药物能够作用于大脑递质，可以缓解妄想、幻觉等症状。

第一代抗精神病药物为典型的精神病药物，常见的有氯丙嗪、氟哌啶醇、奋乃静、五氟利多等，这类药物的价格较低，并且可能会对患者的性欲、情绪等造成影响。

第二代抗精神病药物被称为非典型抗精神病药物，常见的有阿立哌唑、氯氮平、鲁拉西酮、奥氮平、帕利哌酮、喹硫平、齐拉西酮等，通常医生会首选第二代抗精神病药物，这类药物比一代药物的副作用更小，最常见的不良反应有体重增长、血糖较高。

2. 其他治疗

无抽搐电痉挛治疗能够缓解严重抑郁、自杀、狂躁或者其他精神类疾病，这种治疗方式不仅见效快，而且效果显著。除此之外，还有认知行为疗法，这种治疗方式有助于促使思维模式正常化，治疗的主要目的是帮助患者建立独立工作的能力，管理患者精神分裂的症状，同时减少患者日常生活中感受到的痛苦。心理社会支持治疗是实现自我监控、社会技能培训、家庭治疗、职业康复和就业支持等，提高患者的社会适应能力。



如何预防精神分裂症复发？

1. 坚持长期有规律地药物维持治疗

由于精神病的病因尚未完全明了，目前所有的抗精神病药的药理作用都只是阻滞某些受体。所以，一旦停药，撤销了阻滞作用，病情便可能会复发。

2. 健康的家庭环境

照料精神分裂症患者本身就是一种相当沉重的精神负担，家属常常表现出焦虑、内疚、烦恼和沮丧等情绪反应，不能正确对待患者的异常行为。有的过分地保护患者，减少患者与社会的接触，使患者复发率大大增加。研究表明，与配偶，亲人共同生活的患者，复发率较低，而离婚和独身者复发率较高。

家属必须督促患者坚持服药维持治疗，定时去医院复查。此外，患者家属还应学习有关疾病和康复知识，改善家庭成员之间的沟通，有效降低该疾病发生的概率。

广西百色市隆林安宁医院 何兴德