



# 治疗孩子咳嗽，良好护理很重要

## 保持室内空气适度湿润

保持室内空气湿润是缓解孩子咳嗽的重要措施。干燥的空气会刺激孩子的呼吸道，增加喉咙的干燥和咳嗽的频率。因此，可以通过以下几种方法来保持室内空气湿润。

1. 使用加湿器 加湿器可以增加空气中的湿度，减少空气的干燥程度。在孩子的房间里放置一个加湿器，可以有效地帮助孩子缓解咳嗽症状。

2. 放置水盆或湿毛巾 在室内放置一个水盆或湿毛巾，水分会蒸发到空气中，增加空气的湿度。

3. 经常开窗通风 适时开窗通风可以让新鲜的空气进入室内，同时将干燥的空气排出。这样可以有效地改善室内的空气质量，让孩子呼吸到湿润的空气。

## 多喝温水

对于孩子咳嗽不停，多喝温水是一个重要的护理措施。温水可以起到稀释痰液、保持水分摄入以及舒缓喉咙的作用。以下是具体的方法。

1. 给孩子提供适量的温水 水温不要太热也不要太冷。孩子们通常会喜欢口感适中的温水，因此可以根据孩子的喜好来调整温水的温度。

2. 鼓励孩子多喝温水 咳嗽会导致咽喉干燥和痰液增多，而多

孩子咳嗽是让家长非常担心的问题。在护理孩子咳嗽时，我们需要采取一些有效的措施来缓解孩子的症状，提高他们的舒适度和康复速度。

喝温水有助于稀释痰液，并提供所需的水分。这可以帮助孩子更容易咳出痰液，缓解咳嗽症状。

3. 添加一些蜂蜜或柠檬汁到温水中 蜂蜜具有抗炎和镇静的作用，可以缓解喉咙刺激的感觉。柠檬汁则含有维生素C，有助于增强免疫力。但需要注意的是，给孩子添加蜂蜜或柠檬汁时要确保他们不对这些成分过敏。

4. 给孩子喝一些温茶或温汤 适量饮用温茶或温汤可以帮助舒缓咳嗽，并减轻喉咙的不适感。一些适合孩子的温茶或温汤包括薄荷茶、姜汤、梨汤等，这些饮品对于缓解咳嗽症状都有一定的帮助。

## 保持舒适的睡眠姿势

1. 适当增加枕头高度 枕头过高或过低都可能影响孩子的舒适度和呼吸道的通畅。因此，要根据孩子的个人需求选择一个高度适中的枕头。一般来说，枕头高度不应该让颈部过度弯曲，也不应太低导致呼吸道受限。可以使用额外的枕头或者折叠毛巾来调整枕头的高度。适当提高枕头高度可以缓解喉咙的刺激感，有助



于减少咳嗽症状，提供更舒适的睡眠环境。

2. 注意孩子的睡姿 如果孩子咳嗽严重，建议让他们保持侧卧的睡姿。这个睡姿有助于保持呼吸道的通畅，减少痰液进入喉咙的可能性。此外，避免孩子仰卧睡觉，可以减少刺激感和痰液倒流。

如果孩子的咳嗽情况持续严重或伴随其他严重症状，请及时咨询医生以获得专业的诊断和建议。

## 避免刺激性食物和环境

在孩子咳嗽不停的情况下，避免刺激性食物和环境是一个有效的护理措施。刺激性食物和环境可能加重咳嗽症状，导致炎症加剧和不适感增加。具体

方法如下：

1. 避免给孩子食用刺激性食物 刺激性食物包括辛辣食物（如辣椒、芥末）、高浓度酸性食物（如柠檬、醋）、咖啡因和碳酸饮料等。这些食物可能刺激到喉咙和呼吸道，加重咳嗽症状。因此，在孩子咳嗽期间，应尽量避免或减少给他们食用这些刺激性食物。

2. 保持室内空气清洁 尽量避免孩子接触霉菌、尘螨等可能引起过敏或刺激的环境。定期打扫卧室、除尘、通风可以帮助减少空气中的过敏原和刺激物。注意保持室内环境的干燥与湿度适宜，避免湿度过高或过低。

3. 避免孩子在吸烟环境下或接触二手烟 吸烟和二手烟都会对孩子的呼吸系统造成刺激，导致咳嗽加剧甚至引发其他呼吸道问题。因此，为了孩子的健康，应确保他们远离烟草烟雾的环境。

孩子的健康是我们最关心的事情，我们要关注孩子的生活习惯、饮食健康和环境卫生，为孩子提供一个舒适、安全的成长环境。同时，也要理解孩子咳嗽是身体自我调节的一种正常反应，尽量采取科学的护理方法，帮助孩子度过咳嗽期，迎接健康快乐的日子。

南宁市宾阳县妇幼保健院 黄思瑜

# 肝癌介入治疗后的护理措施

肝癌患者通常会因其恶性的病理属性深感绝望。即便在接受介入治疗后，心情及身体上也不会立马出现好转，反而还会因预后的诸多不适变得更加极端，从而大大影响治疗后的康复时间。因此，这篇科普将带你了解介入治疗及其术后护理。

## 肝癌介入治疗

肝癌的常见危害就是癌细胞可以通过门静脉肆意扩散转移，从而引起患者出现骨转移、门静脉癌栓、脑转移、淋巴转移。导致造成患者昏迷、呕血及恶性消耗等诸多负面影响。除此之外，肝癌患者还可出现肝区疼痛、消瘦、乏力、黄疸、恶心、呕吐、腹水等表现。

而肝癌介入治疗（肝癌经血管治疗技术）则主要是通过肝动脉，对肿瘤局部进行高效化疗或直接阻断肿瘤血供，让肿瘤出现缺血缺氧后坏死，从而达到治疗肿瘤的目的。

## 肝癌介入治疗后的护理措施

### 1. 穿刺部位护理

因为肝癌介入治疗会在患者的局部区域（股动脉）置入导管。因此，术后应用弹性胶布对穿刺点进行加压包扎24小时，并用小型沙袋或其他合适的重物压在穿刺点6

小时以上。如此是为了预防穿刺点皮下血肿及出血问题。24小时后即可松开弹性胶布，并将无菌纱布覆盖在穿刺点上2~3天，期间避免碰水浸湿，要保证纱布和穿刺点的绝对干燥。患者应保证24小时内处于卧床状态，穿刺侧的肢体避免弯曲受压。24小时后即可适当离床活动。

期间应实时观察穿刺部位的包扎情况，同时还应注意观察患者足背动脉波动是否正常，肤色是否苍白及皮肤温度是否下降，穿刺侧下肢是否存在疼痛或感觉障碍等问题。

### 2. 观察患者肝功能

介入治疗后，患者可能会因为化疗药物影响、肝脏缺血缺氧等因素致使肝功能存在不同程度的损伤。如果患者出现谷草转氨酶、谷丙转氨酶升高、白蛋白降低等这类异常现象，应让患者多卧床休息，保证充足的睡眠，同时还应注意患者的血象变化，注意患者保暖，避免感冒。后续还应多注意观察患者的尿量、肤色及意识变化，一旦察觉异样，立即报告医生。

### 3. 观察患者胃肠道功能

介入治疗后，肿瘤会因栓塞而缺血缺氧坏死，此时胃肠道也会存

在一定程度问题。不仅如此，患者所使用的化疗药物及栓塞剂引起的迷走神经反射性兴奋，亦可引起患者呕吐、恶心等症状。出现此类情况时，应叮嘱患者暂时禁食，并取侧卧位卧于床上，将头偏向一侧，以免呕吐物呛入气管，同时还应记录患者呕吐物的颜色、性质及物量。并给予患者胃复安10毫克肌肉注射。后续叮嘱患者少量多餐，同时加强口腔护理，减少不良刺激。

### 4. 发热护理

肝癌患者免疫力较低，而化疗药物亦会使其造血功能抑制，肝动脉栓塞术后因大量肿瘤组织坏死吸收及正常细胞受损，患者均可出现体温升高，一般体温处于38.5℃以下，通常5~7天左右方可自行消退；但如果体温浮动在38℃~39.5℃左右，应优先持续给药，并联合物理降温的手段进行体温控制，同时注意水分的及时补充，以免患者因发热发汗出现脱水虚脱。

### 5. 腹痛护理

在经过肝癌介入治疗后，患者多会出现右上腹肝区疼痛。该情况通常会在术后1~3天出现，3~5天后方可自行缓解。其疼痛程度多与体内栓塞范围有关，当然也有可能

与肿瘤的实际供血情况有关。还有一个较为常见的原因是栓塞后刺激肝包膜或腹膜，引起疼痛。当患者出现此类肝区疼痛问题时，应适时向患者解释疼痛原因，增强其心理承受能力。对于疼痛程度较轻的患者多可不作特殊处理；对于中度疼痛的患者，可适当给予一些口服止痛药物或肌肉注射强痛定予以镇痛；而对于存在剧烈疼痛的患者，应及时给予哌替啶用以止痛。

### 6. 饮食护理

如果患者术后无明显胃肠道不适（恶心、呕吐），应叮嘱其多饮水。术后1~3天应合理进食清淡且易消化的半流质食物进行营养补充，保证少量多餐的进食规律；数天后如果无其他胃肠道不适，即可进食新鲜的水果蔬菜，同时搭配其他营养丰富的食品。

### 7. 心理护理

术后应积极帮患者树立信心，引导其平和乐观地看待疾病本身，消除心底的恐惧，积极配合改善术后过程中的诸多不适。同时鼓励患者在身体条件允许的情况下，适当拓展一些兴趣爱好，帮助其早日走出疾病的阴霾。

广西贵港市覃塘区人民医院

黄小丽