



# 让哮喘的孩子畅享自由呼吸

哮喘是一种常见的慢性呼吸系统疾病，尤其在婴幼儿阶段，更需要家长的关注和正确的管理。孩子的健康和幸福是每位家长最关心的事情，因此，有必要了解哮喘、预防措施以及应对方法，可以帮助孩子畅享自由呼吸的美好生活。

## 哮喘未必喘，要分清两者区别

哮喘和呼吸困难是两种不同的呼吸系统问题，虽然它们在某些方面可能会有相似的症状，但是在性质和处理上存在明显的区别。了解这两者之间的不同可以帮助家长更好地判断和应对孩子的健康问题。

**1. 哮喘** 哮喘通常由过敏原或刺激物引起，主要特点是气道炎症和气道高反应性增加，导致呼吸道收缩，从而导致呼吸困难。哮喘发作时，孩子可能会出现以下症状——

**喘息：**呼气时出现高音调的呼哧声，类似于呼气时的哼哼声，这是哮喘发作的典型特征。

**气促：**孩子在呼吸时感到呼吸急促，伴随着气短的感觉。

**胸闷：**孩子可能会感到胸部沉重或不适，类似于有东西压迫在胸口。

**咳嗽：**特别是夜间或清晨咳嗽加重，咳出的痰通常较少。

**2. 呼吸困难** 呼吸困难是一种感觉，是指孩子感到呼吸困难或费力。它可以是多种呼吸系统问题的症状，而不仅仅是哮喘。呼吸困难可能有以下几种原因——

**肺部感染：**例如肺炎或支气管

炎，导致肺部受损，影响正常呼吸。

**上呼吸道感染：**鼻子和喉咙的感染可能导致呼吸道狭窄，引起呼吸困难。

**气道异物：**如果孩子吸入了小物体，如食物，可能会导致气道阻塞，引发呼吸困难。

**3. 如何分辨** 哮喘的特点是喘息、气促和胸闷，而呼吸困难可能更多地涉及呼吸的难以完成或费力。如果孩子出现反复的喘息、气促和胸闷，可能需要考虑哮喘的可能性。而呼吸困难可能会伴随其他症状，如喉咙痛、发热等。

## 哮喘的预防和管理

预防和管理孩子哮喘是非常重要的，可以帮助孩子获得更好的生活质量并减少哮喘发作的频率。以下是一些预防和管理孩子哮喘的方法：

**1. 识别触发因素** 确定导致孩子哮喘发作的触发因素，如过敏原、病毒感染、气候变化等。尽量避免接触这些触发因素，以减少哮喘的发作风险。

**2. 药物治疗** 根据医生的建议，合理使用控制性药物和急救药物。控制性药物如吸入型类固醇可以减少气道炎症，而急救药物如雾化支

气管扩张剂可以迅速缓解发作。

**3. 遵循医嘱** 严格遵循医生的治疗方案和用药建议。定期复诊，根据病情调整药物剂量和使用方法。

**4. 呼吸训练** 学习正确的呼吸技巧，如腹式呼吸，有助于控制呼吸节奏，减少呼吸困难。

**5. 定期随访** 定期复诊，跟踪孩子的病情，及时调整治疗方案。

## 家长的关怀与支持

家长的关怀与支持对于孩子哮喘的预防和管理至关重要。以下是一些家长可以采取的方式：

**1. 了解疾病** 家长应该深入了解哮喘的病因、症状、治疗和预防方法，这有助于更好地管理孩子的健康状况。

**2. 建立医患联系** 与医生保持良好的沟通，定期复诊，及时向医生汇报孩子的病情变化，以便调整治疗方案。

**3. 营造健康环境** 在家中保持清洁、通风，避免吸烟和有害气体的暴露。定期更换床上用品，保持卫生。

**4. 规律生活** 给孩子规律的作息时间，保证充足的睡眠和休息，有助于提高免疫力和缓解症状。



**5. 饮食管理** 为孩子提供均衡营养的饮食，尤其是多摄取富含维生素C和抗氧化剂的食物，有助于增强免疫力。

**6. 情绪支持** 孩子可能会因为疾病带来的不适感到焦虑或抑郁，家长应提供情绪上的支持，鼓励他们积极面对疾病。

**7. 教育孩子自我管理** 随着年龄的增长，教育孩子如何正确使用吸入器、识别触发因素以及如何应对发作，培养他们自我管理的能力。

**8. 安全预防** 家长要指导孩子避免接触可能引发哮喘发作的过敏原，如尘螨、宠物毛发等。

**9. 鼓励参与锻炼** 如果孩子的医生允许，鼓励孩子参与适当的体育锻炼，但需要注意控制运动强度，避免过度劳累。

**10. 保持乐观态度** 家长的态度和情绪会影响孩子，保持乐观和积极的态度，鼓励孩子克服困难。

贵港市平南县妇幼保健院 岑桂元

# 脚踝韧带拉伤怎么治？

脚踝韧带拉伤，是指脚踝内部的关节韧带在运动中被拉伸或者撕裂所导致的损伤。脚踝韧带拉伤可分为急性和慢性两种。脚踝韧带拉伤以后，患者会感到疼痛和肿胀，甚至会影响正常活动。在休息一段时间后，疼痛和肿胀会减轻，但也不排除长期慢性损伤的可能性。

## 脚踝韧带拉伤的症状

脚踝韧带拉伤的症状通常包括以下几个方面：

**疼痛** 脚踝韧带拉伤后，受伤部位通常会出现疼痛，疼痛的程度可以因伤势的轻重而有所不同。

**活动受限** 脚踝韧带拉伤后，受伤部位的活动范围可能会受到限制，例如无法弯曲或伸直脚踝。

**不稳定感** 脚踝韧带拉伤后，受伤部位可能会出现不稳定感，例如行走时感到脚踝摇晃或者不稳定。

**疼痛加重** 在行走、跑步、爬楼梯等活动时，疼痛可能会加重，甚至可能无法进行正常活动。

如果出现以上症状，特别是伴随着强烈的疼痛和明显的活动受限，建议及时就医并接受专业治疗，以免伤势加重。在治疗过程中，可以采取物理治疗、按摩、热敷、冷敷等措施，以加速康复。

## 脚踝韧带拉伤的类型

**1. 急性韧带拉伤** 急性韧带拉伤通常发生在剧烈运动之后，如打篮球、踢足球、打排球、滑雪等。当我们的脚踝突然受到外力或突然移动时，可能会导致脚踝韧带拉伤。

在发生急性韧带拉伤时，会感到疼痛和肿胀。如果在受伤后立即停止运动，疼痛和肿胀可能会加重，这往往会导致患者无法正常行走。在休息一段时间后，患者通常能够忍受疼痛，但仍有可能出现肿胀和淤血。急性韧带拉伤一般是由急性创伤性损伤引起的，并常伴有韧带损伤和软组织损伤。

**2. 慢性韧带拉伤** 慢性韧带拉伤是一种更严重的损伤，也被称为慢性损伤。通常在运动过程中发生，导致韧带损伤。由于韧带具有一定的弹性，所以我们的脚踝在受伤后，肌肉收缩会让韧带保持拉伸状态，这也导致了韧带的持续损伤。慢性韧带拉伤的主要症状是脚踝疼痛和肿胀。这是由于长期持续的拉伸和运动而引起的。慢性韧带拉伤后，可以通过休息来缓解疼痛和肿胀。但是，如果不及及时治疗，慢性韧带拉伤可能会发展为踝关节不稳以及慢性疼痛。

## 怎么做才能更快地康复

首先，需要在急性韧带拉伤的治疗中采取积极且有效的措施。为了确保治疗的正确性和效果，通常

我们需要在专业医生的指导下进行冷敷和加压包扎。在众多的冷敷方式中，我们可以选择将冰袋放在受伤部位进行冷敷，也可以选择使用毛巾包住冰块对受伤部位进行冷敷，以达到最佳的消肿镇痛效果。

其次，需要采取措施避免过度活动受伤部位。当我们的身体受到损伤时，我们需要注意避免过度活动受伤部位，以防止对受伤部位造成进一步的损伤，从而使康复的过程更加顺利。

最后，需要在踝关节没有受到损伤的情况下，适当进行踝关节的锻炼和功能锻炼。踝关节的锻炼和功能锻炼有助于增强踝关节的肌肉力量和关节稳定性，从而减少踝关节受伤的风险。如果有必要，可以咨询医生进行药物治疗，以进一步促进康复过程。

## 缓解脚踝韧带拉伤症状的方法

**1. 早期采取有效的休息措施**，小心地抬高患肢，以避免局部过度疲劳和磨损。在日常生活中，应尽量避免长时间、高强度的局部活动。

**2. 根据病情采用冷敷和热敷交替的疗法**，确保每天进行3~4次治

疗，每次保持15~20分钟，这样既可有效减轻肿胀和疼痛，又可促进血液循环，增强患处的恢复力。

**3. 当疼痛和肿胀现象缓解后**，应当进行一些轻柔的活动，以增强韧带的强度和弹性，如慢跑、瑜伽、关节活动训练等。避免进行过度剧烈的运动或长时间行走，以免再次损伤韧带或肌肉。

**4. 为了防止肌腱粘连**，应避免使用受伤的肌肉或肌腱，给受伤部位充分的休息和恢复时间。同时，可以选择合适的弹性绷带或弹力绷带，将受伤部位固定在适当的位置，以减轻肿胀和疼痛。

**5. 使用弹力绷带或弹性绷带**，将受伤部位固定在适当位置，既可减轻肿胀和疼痛，也可增加踝关节周围肌肉的力量和稳定性，从而增强踝关节的整体功能。

**6. 在康复期间**，应该尽量避免进行下蹲或长时间行走等高强度活动，同时，也应该加强踝关节周围肌肉力量的训练，提高身体的整体灵活性和稳定性，为患处的彻底康复打下坚实基础。

北海市人民医院 曹其盛