



# 做好预防措施 降低哮喘患儿发病率

哮喘又称支气管哮喘，是由多种细胞（如嗜酸性粒细胞、肥大细胞、T淋巴细胞、中性粒细胞、气道上皮细胞等）和细胞组分参与、以气道慢性炎症为特征的异质性疾病，临床表现为反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状。科学的预防措施，对于降低患儿哮喘的发病率及改善患儿的生活质量至关重要，家长们可以参考以下预防措施。



好型的清洁用品，并保持良好的卫生习惯。

3. 避免在室内吸烟 烟雾是哮喘患儿的常见触发因素之一，因此，家庭成员应避免在室内和车内吸烟，避免二手烟暴露。

4. 关注室外空气质量 定期关注当地的空气质量指数(AQI)，在空气污染程度较高的日子里，应减少哮喘患儿在户外活动的時間。

5. 佩戴防护工具 室外活动时可以让哮喘患儿佩戴口罩，以过滤空气中的颗粒物和过敏原，并根据具体情况适当调整活动强度，避免剧烈运动时吸入过多的污染物。

## 注意均衡饮食

1. 多种膳食纤维 膳食纤维对于哮喘患儿的健康非常重要，建议增加水果、蔬菜、全谷类食物（如燕麦、糙米、全麦面包）等富含膳食纤维的食物摄入量。

2.  $\omega$ -3 脂肪酸  $\omega$ -3 脂肪酸具有抗炎和免疫调节的作用，对于哮喘患儿有益处，建议增加鱼类（如三文鱼、鳕鱼、沙丁鱼）和亚麻籽等富含  $\omega$ -3 脂肪酸的食物摄入量。

3. 抗氧化剂 维生素C、维生素E、 $\beta$ -胡萝卜素等抗氧化剂有助于减轻气道炎症和过敏反应，柑橘类水果、草莓、蔓越莓、坚果、红椒、胡萝卜等富含抗氧化剂的食物可以多摄入。

4. 蛋白质和维生素 蛋白质是身体的重要组成部分，维生素（尤其是维生素D）对免疫系统功能起着关键作用，建议多摄入鸡肉、鱼、豆类等富含优质蛋白质的食物，以及鳕鱼肝油、蛋黄、奶制品等富含维生素的食物。

5. 水分 足够的水分摄入有助于稀释黏液，减少哮喘症状，建议哮喘患儿每天饮用足够的水。

6. 避免摄入过敏食物 这些食物可能会诱发过敏反应，进而引发哮喘发作，如牛奶、鸡蛋、花生、坚果、海鲜等，因此，患者应根据个体情况避免或限制相关食物的摄入。

## 加强体育锻炼

1. 选择适合的运动 大部分哮喘患儿可以进行多种类型的运动，如有氧运动（如跑步、游泳、骑自行车）和非剧烈的耐力运动（如快走、瑜伽），需要注意的是，要避免剧烈运动或在环境条件不佳（如空气污染严重）的情况下进行户外活动。

2. 充分的准备活动 运动开始前要进行适量的热身运动，如慢跑或伸展运动，这有助于预防运动引起的哮喘症状。

3. 预防性用药 哮喘患儿可以在运动前使用一些预防哮喘的药物，以减少运动引起的支气管痉挛和炎症反应，帮助控制症状。

4. 避免过度劳累 哮喘患儿在锻炼时应适度，避免过度劳累或持续剧烈运动引发哮喘发作。

5. 坚持锻炼 哮喘患儿每周应进行3~4次的规律锻炼，每次持续20分钟以上，根据个体情况可逐渐增加锻炼的强度和时间。

玉林市红十字会医院 覃艺

## 月经失调有哪些原因?

月经失调是一种常见的妇科疾病，主要表现为月经周期不规律、经量增多或减少。月经失调的原因是多方面的，主要包括生理因素、生活习惯、疾病因素和药物因素等。

1. 生理因素 生理因素是导致月经失调最常见的原因。女性生殖系统在青春期处于发育阶段，激素水平不稳定，可能导致月经周期不规律。此外，过度劳累、情绪波动、营养不良等因素也可能影响月经的正常周期。

2. 生活习惯 不良的生活习惯也可能导致月经失调，如经常熬夜、饮食不规律、缺乏运动、抽烟酗酒等，都会导致内分泌系统紊乱，进而影响月经的正常周期。

3. 疾病因素 某些疾病也可能导致月经失调，如生殖器官炎症、子宫肌瘤、卵巢囊肿等生殖系统疾病会影响卵巢的正常功能，导致月经失调。此外，某些内分泌系统疾病，如甲状腺功能异常、肾上腺功能异常等，也可能导致月经失调。

4. 药物因素 药物使用不当也会导致月经失调，例如长期服用避孕药、抗生素、激素类药物，会影响激素的正常分泌，导致月经失调。因此，使用药物前应咨询医生或药师，并严格遵医嘱服用。

总之，为了预防和改善月经失调，女性应该保持良好的生活习惯、注意饮食和运动、避免滥用药物、保持良好的心态，如有不适，应及时就医。同时了解自己的身体状况，定期进行妇科检查，及早发现并治疗潜在的疾病。

保定市妇幼保健院 程策

## 阴道炎易反复发作 学会科学防治

阴道炎是女性最常见的妇科疾病之一，各年龄段均可发病，而且特别容易反复发作，给广大女性朋友的身体和心理都带来了极大的困扰。怎样才能彻底摆脱阴道炎的纠缠呢？下面就一起来了解一下。

### 阴道炎如何治疗？

阴道炎的类型包括霉菌性阴道炎、滴虫性阴道炎、老年性阴道炎等，常见症状包括阴道瘙痒、灼热感、分泌物增多等。由于这些症状容易与其他妇科疾病混淆，所以诊断正确非常重要。临床上，医生通常会通过白带培养等检查以确定病因，然后根据具体病因制定治疗方案。治疗过程中，患者要严格按照医生的医嘱正确使用药物，并定期复查以监测病情变化。

需要提醒的是，患者一旦出现阴道症状，一定不要自行购买药物进行治疗，或者频繁进行阴道冲洗和滥用抗生素等，因为阴道炎的类型很多，治疗不当可能导致阴道菌群失调，反而加重病情。

### 如何预防阴道炎？

预防阴道炎，首先要注意个人卫生和性生活卫生，如保持外阴清洁干燥、避免使用刺激性的清洁剂和香皂、勤换内裤、避免性生活过度频繁和多个性伴侣等。其次，要增强免疫力。阴道炎的发生与免疫力下降有关，患者可以通过适当锻炼、保持良好的作息、饮食均衡等方式，来提高自己的免疫力。

河北省邢台市清河县中医院 刘佳

## 小儿便秘的原因及调理方法

小儿便秘是指小儿大便干燥、排便困难、排便时间间隔过长或排便量少，这不仅会影响小儿的身体和心理健康，还会给家长带来很多烦恼。本文将介绍小儿便秘的原因、症状和治疗方法。

小儿便秘时可能会出现腹部胀痛、不适等症状，排便次数会明显减少，甚至一两天才排便一次。同时，大便通常会变得干燥、硬结，排便时会感到疼痛，甚至可能因为排便困难引起肛裂、出血等症状。

在生活中，小儿便秘主要是由于饮食不当引起的。例如，一些孩子偏食、挑食，导致摄入的膳食纤维不足，从而引发便秘。这种情况应保证充足的水分摄入，因为水分是维持肠道正常蠕动的重要因素，如果饮水量少，肠道内的水分也会减少，从而导致便秘。另外，一些孩子没有养成良好的排便习惯，如不及时排便等，久而久之会导致肠道功能紊乱，引发便秘。

当孩子便秘时，家长应鼓励孩子多吃富含膳食纤维的食

物，如水果、蔬菜等，同时减少高蛋白、高脂肪食物的摄入；其次要确保孩子每天摄入足够量的水分，引导孩子养成良好的排便习惯，如定时排便、不抑制排便等。如果上述方法仍不能有效解决便秘问题，家长可以尝试给孩子进行腹部按摩，以促进肠道蠕动，按摩时应注意力度适中，顺时针方向进行；必要时还可以在医生的指导下适当使用一些药物。

山东省淄博市桓台县新城镇中心卫生院 毕玉芹