



# 小鼻子大问题 儿童鼻窦炎的“秘密武器”

儿童鼻窦炎是一种常见的问题，但它通常被家长和医生忽视。由于儿童的鼻窦尚未完全发育，他们的免疫系统相对较弱，因此更容易受到感染。了解儿童鼻窦炎的病因、症状及有效治疗方法对于保护孩子的健康至关重要。本文将详细介绍儿童鼻窦炎的相关知识，帮助您更好地应对。



鼻窦炎是指鼻窦内的炎症，通常由细菌或病毒感染引起。鼻窦炎可导致鼻塞、黏液流出和疼痛等症状。儿童鼻窦炎具有较高的发病率，与成人鼻窦炎相比，它的症状可能更加严重，治疗难度也更大。

## 儿童鼻窦炎的病因

儿童鼻窦炎的病因有多种，以下是一些主要的因素：

1. 感染性因素 病毒和细菌是儿童鼻窦炎的主要感染源。其中，最常见的是流感嗜血杆菌和肺炎球菌。
2. 非感染性因素 过敏反应、空气污染、鼻部外伤或手术等也可能导致鼻窦炎。

## 儿童鼻窦炎的诊断与评估

儿童鼻窦炎的诊断主要依据症状和体征。以下是一些常见的症状和体征：

1. 主要症状 鼻塞、黏液流出、面部疼痛、头痛和发热等。
2. 次要症状 咳嗽、喉咙痛、耳朵痛、眼睛红、流泪等。

在诊断过程中，医生可能会进行一些辅助检查以帮助确定病情。

以下是几种常见的辅助检查：

1. X光检查 可以显示鼻窦内的炎症情况。

的炎症情况。

2. CT扫描 可以更清晰地显示鼻窦内的病变情况。

3. 血液检查 可以检测感染的程度和类型，帮助医生确定治疗方案。

## 儿童鼻窦炎的治疗策略

治疗儿童鼻窦炎的主要目标是消除症状、清除感染和预防复发。以下是几种常见的治疗策略：

1. 药物治疗 根据病情的不同，医生可能会开出抗生素、抗过敏药物、解热镇痛药等药物治疗方案。家长应按照医生的指示给孩子用药，并注意观察孩子的反应情况。

2. 非药物治疗 鼻腔冲洗、蒸汽吸入和抗感染的鼻腔喷雾等非药物治疗方式在儿童鼻窦炎的治疗中也有良好的效果。此外，家长还可以通过改变生活习惯、增加室内空气流通等方式帮助孩子缓解症状。

3. 手术治疗 在某些情况下，如果药物和非药物治疗无效，或者出现严重并发症，可能需要进行手术治疗。但手术治疗通常只是一种最后的选择，而且要在医生的指导下进行。

## 儿童鼻窦炎的预防措施

1. 提高免疫力 鼓励孩子多进行

户外活动，合理饮食，保证充足的睡眠和规律的作息，以增强身体的免疫力。此外，定期接种疫苗也是提高免疫力、预防感染的重要手段。

2. 加强个人卫生习惯 教育孩子勤洗手，尤其是在接触公共场所后；避免用手触摸口鼻眼等部位，以减少病毒的传播。

3. 避免接触传染源和过敏原 尽量避免孩子接触已感染的患者，特别是在流感季节要少去公共场所。此外，如果孩子对某些物质过敏，应尽量避免接触。

4. 保持良好的生活习惯 保持室内空气流通，避免过于干燥或潮湿的环境。同时，控制室内温度，避免过冷或过热。

5. 增强鼻腔保护 教育孩子正确擤鼻涕的方法，避免过度用力导致鼻黏膜损伤。对于年龄较小的孩子，家长可以帮助他们使用盐水滴鼻剂或洗鼻器进行鼻腔清洁。

## 儿童鼻窦炎的并发症及其处理

儿童鼻窦炎如果没有得到及时有效的治疗，可能会出现一些并发症。以下是一些常见的并发症及其处理方法：

1. 鼻窦炎扩散到邻近器官 鼻窦炎可能扩散到邻近的眼部、耳部和喉部等器官，导致相应的症状。处理这类并发症主要是针对原发病鼻窦炎进行治疗，同时对邻近器官的症状进行相应的治疗。

2. 颅内感染 虽然较为罕见，但鼻窦炎也可能引起颅内感染。这类并发症通常较为严重，需要及时就医。治疗时可能包括抗生素治疗、降低颅内压等措施。

3. 慢性鼻窦炎 如果鼻窦炎治疗不当或反复发作，可能导致慢性鼻窦炎。慢性鼻窦炎可能表现为长期鼻塞、黏液流出等症状，影响孩子的日常生活和学习。对于慢性鼻窦炎的治疗，主要是通过药物和手术治疗相结合的方式，同时家长也需要帮助孩子增强免疫力，减少复发。

广西崇左市大新县人民医院

陈建安

# 胎动，你数对了吗？

胎动，顾名思义是指胎儿在妈妈子宫内的活动。一般来说，胎动的次数多少、快慢强弱等表示胎儿的安危。胎动的次数并非恒定不变，一般准妈妈会在孕20周时开始感受到胎动，随着孕周增加，胎动也逐渐增多，在孕32~34周达到高峰，孕38周后开始胎动逐渐减少。

孕早期的胎动一般很难感觉到，孕16~20周，宝宝伸开小胳膊小腿，碰到子宫壁时，妈妈才能感觉到胎动。

## 如何正确数胎动？

数胎动是最简单、经济的胎儿宫内状况的监测方式，虽然说起来简单，但是一旦去实行起来，孕妈们就会发现数胎动并不那么简单，还是存在有不少的疑问与困惑。

胎动在28~32周时最频繁，一般都是在28周开始数胎动。通常晚上6~10点宝宝最High，可以在

此时间段数胎动。

临近分娩，宝宝在子宫内活动空间受限，胎动次数会减少一些。躺下以后，胎动的感觉更加明显，但不要平躺，要采取半卧斜靠体位。因此，数胎动时应半坐卧位或侧躺，把两手放在腹壁上。

每天早、中、晚饭后相对固定的时间段各数胎动一小时。一小时内胎动少于5次，加数一个小时，两小时胎动次数≥10次为正常，一旦低于6次，就需要进行进一步的检查，包括电子胎心监护或者是B超生物物理评分。

有些宝宝动起来时间会比较长，但是不管动多久，只能是算一次胎动。至于停下来多久再动才能算另外一次胎动，没有统一的标准，一般认为至少胎儿要停下来数分钟之后再动才能算另外一次。其实没有必要这么认真和纠结的，主要看胎动的整体趋势。

胎动有多有少，每个宝宝都有不同，细心的妈妈应该找到自己宝宝胎动的规律，不要和别人的比较。

## 不同的胎动，代表不同的语言

1. 胎动像波浪一样蠕动 宝宝的语言：我吃饱了，睡够了，感觉非常舒适，心情非常好！
2. 胎动同时好几个地方鼓起来 宝宝的语言：妈妈我在伸懒腰。
3. 胎动力度很大或者突然一下 宝宝的语言：妈妈我被吓到了，我很不开心！
4. 胎动很有节律地持续不断 宝宝的语言：妈妈我在打嗝！
5. 胎动一下这边鼓起来，一下那边鼓起来 宝宝的语言：妈妈我在翻身！
6. 胎儿用背部顶妈妈的肚子 宝宝的语言：妈妈，我现在没睡觉，而且心情很不错！
- 这时，妈妈不妨做拍打胎教或散步胎教，宝宝会回应你的按压和抚摸。妈妈爸爸的手在哪里出现，宝宝就会顶哪里，非常有意思。
7. 宝宝双脚乱踢 宝宝的语言：这表示宝宝受到了很严重的惊吓，这时候准妈妈就要学会安抚宝宝。
- 其实宝宝受到惊讶有很多的原

因，比如说宝宝在熟睡的时候，被大声关门的声音、打雷下雨声或者是外面嘈杂的声音吓到。

## 胎动异常的几种信号

胎动每2小时≤10次或减少50%则要警惕胎儿缺氧！

### 1. 胎动减少

如果你发现宝宝的胎动次数突然变少了很多，那么很有可能就是宝宝出现了问题。如果在12小时内，宝宝的胎动小于20次就是属于异常情况。可能是孕妈低血糖导致氧气不足，也可能是胎儿绕颈，一定要及时就医。

### 2. 胎动突然加剧，然后慢慢减少

胎动过快很可能是孕妈受到了外力的伤害，宝宝受到了冲击。如果孕妈只是受到了很轻的撞击，一般是不会发生剧烈胎动的，因为有羊水在宝宝周围做缓冲作用，所以孕妈一般不用担心。

### 3. 急促胎动后，突然停止

宝宝突然胎动剧烈又突然停止，很可能是因为“调皮”而脐带绕颈了。这种情况下，宝宝会因为流血不畅而感到缺氧，这时他们就通过剧烈的胎动提醒孕妈，孕妈也要重视起来，可以尝试变换一下体位。

玉林市容县妇幼保健院 徐海容

时期	感觉
18~20周	初次感受时，感觉若有若无，像小鱼在吹泡泡，很轻微的一个动作
20~24周	通常伴有节奏感，孕妇能感受到胎儿在子宫内翻跟头、踢肚子
24~28周	可以在腹壁上看到、摸到胎动，腹部会有间歇性的跳一跳
29~38周	胎动最活跃，孕妇会感觉到胎儿在肚子里踢、撞、蠕动、搅动等动作
38周以后	胎儿在子宫腔内活动空间相对不足，孕妈会感觉到胎动较前减少