

# 孩子咳嗽莫慌张 强行止咳不可取

咳嗽，是儿科门诊中最常见的主诉之一，每当听到孩子接连不断的咳嗽声，家长们都很揪心。其实，咳嗽本身并不是什么坏事，而是呼吸道一种重要保护性反射，可以将异物、痰液等“垃圾”排出体外，保持呼吸道通畅，盲目止咳有时会适得其反。因此，面对孩子咳嗽，家长要做的不是强行镇咳，而是如何帮助孩子舒服地度过病程，并知道何时需要寻求专业帮助。



## 辨别不同咳嗽背后的“语言”

1. 普通感冒的咳嗽 初期可能是干咳，随着病情进展，可发展为带痰的湿咳，通常不会伴有呼吸急促或异常声音。

2. 犬吠样咳嗽 咳嗽声音低沉、嘶哑，像小狗叫一样，夜间尤甚，可能伴有吸气困难。这是急性喉炎的典型表现，需要及时就医。

3. 伴有“嘶嘶”声的咳嗽 咳嗽后吸气时能听到高调的回声（像公鸡打鸣），或伴有喘息声，可能是百日咳的征兆。

4. 喘息性咳嗽 咳嗽时伴随呼气延长和“咻咻”的喘息声，常见于哮喘或病毒感染的细支气管炎。

5. 夜间/晨起咳嗽 夜间或清晨咳嗽加重，可能与鼻窦炎、过敏或哮喘有关。

6. 突然发生的剧烈呛咳 没有任何先兆的剧烈咳嗽，可能为异物吸入，必须立刻采取海姆立克法急救。

## 学会科学的家庭护理方法

1. 空气加湿(水蒸气疗法) 湿润的空气可以舒缓干燥受刺激的气道，稀释粘稠的痰液，让其更容易被咳出。可以用加湿器将室内湿度

保持在50%~60%，如果没有加湿器，可以打开浴室热水淋浴，让整个空间充满蒸汽，抱着孩子在浴室里待上10~15分钟。

2. 充足饮水(天然的化痰剂) 充足的水分可以稀释痰液，保持呼吸道黏膜湿润，缓解咳嗽带来的不适。鼓励孩子少量多次地饮用温水、稀释的果汁或清淡的汤。对于1岁以上的孩子，蜂蜜是很好的选择(1岁以下婴儿禁食蜂蜜，以免肉毒杆菌中毒)。研究表明，蜂蜜的止咳效果不亚于某些非处方止咳糖浆，睡前一小勺(约2~5毫升)，有助于缓解夜间咳嗽。

3. 拍背排痰(物理助攻) 孩子咳嗽间歇期，或雾化/蒸汽治疗后，让孩子趴在家长的腿上，头低脚高。家长手掌拱起呈空心杯状，利用腕力由下往上、由外向内，有节奏地轻轻拍打孩子背部，力度以感到轻微震动，但不感到疼痛为宜。每天进行2~4次，每次持续3~5分钟。

4. 缓解鼻塞(切断源头) 很多孩子的咳嗽是鼻后滴漏引起的，即鼻涕倒流刺激咽喉，因此，清理鼻腔能有效减少咳嗽。可以用生理性盐水/海盐水鼻喷雾冲洗鼻腔，

软化鼻痂后再用吸鼻器吸出。

5. 环境与休息 保持室内空气流通，避免吸烟，远离油烟、灰尘等刺激性气味，可减少咳嗽；保证孩子充足的休息，有助于身体集中能量对抗疾病。

## 出现这些症状需看医生

1. 呼吸困难 呼吸急促、费力，甚至可以看到鼻翼煽动或胸部凹陷。

2. 口唇发紫 面色、口唇、指甲颜色发青或发紫。

3. 精神萎靡 异常嗜睡、烦躁不安、难以安抚。

4. 脱水迹象 哭时无泪、口唇干燥、超过6~8小时无尿。

5. 咳嗽声音异常 出现犬吠样咳嗽、喘息或“嘶嘶”声。

6. 持续高热 咳嗽同时伴有高热持续不退。

7. 咳嗽时间过长 咳嗽超过2周仍无好转迹象。

中南大学湘雅三医院儿科 曾通

## 喝豆浆会导致性早熟吗？ 警惕餐桌上的3大“幕后黑手”

思思今年7岁，身高明显比同龄小朋友高，近日妈妈发现女儿乳房内有硬疙瘩，担心是性早熟引起的乳房发育，于是带她去医院检查。医生检查评估后发现，思思的乳房发育已经到B3阶段，确实属于性早熟。在问起平时的饮食情况时，妈妈说，孩子平时喜欢吃豆浆，“听说豆浆中含有雌激素，是不是豆浆导致的性早熟？”医生解释称，孩子性早熟与豆浆关系不大，主要与餐桌上3个“幕后黑手”有关。

### 儿童性早熟的“幕后黑手”

大豆中的大豆异黄酮是一种类雌激素，与人体雌激素不同，且活性极低，仅为人体雌激素的1/10000，甚至更低，正常食用不会导致性早熟。真正导致性早熟的原因主要有遗传、疾病、环境、肥胖等，尤其是以下3个餐桌上的“黑手”。

1. 滋补品与保健品 如蜂王浆、人参、燕窝、劣质蛋白粉，以及部分标榜“促生长”“增强免疫力”的儿童保健品。这些食物中，有的本身就含有或富集动物性激素，有的则是为了达到某些功效而非法添加了性激素或其他相关激素，儿童摄取后等于直接外源性补充性激素或其类似物，从而扰乱内分泌平衡，诱发性早熟。

2. 高油高糖食物 如炸鸡、薯条、汉堡、奶油蛋糕、黄油面包、巧克力、冰淇淋、红烧肉等，这些食物具有热量高、饱腹感低的特点，过多食用容易导致热量摄入过剩和脂肪堆积，增加肥胖风险。而肥胖是公认诱发性早熟的重要风险，多项流行病学调查数据也证实，肥胖与性早熟患病率呈正相关。

3. 塑料餐具 如不合格的塑料饭盒、一次性餐具等，这些餐具被加热或接触油脂后，会释放双酚A等有害物质，研究表明，双酚A对健康有许多负面影响，特别是和儿童性早熟密切相关。

### 如何远离餐桌上的性早熟“黑手”

1. 健康饮食 日常饮食做到品种多样，包括谷薯类、蔬菜水果、禽畜鱼蛋奶类和大豆坚果类，建议每天摄入12种以上食物，保证营养全面，食材新鲜，减少油炸食品、甜点、含糖饮料等高油高盐高糖食物的摄入，尤其不能食用各类滋补的保健品、中药材。

2. 选对餐具 购买孩子的餐盒、餐具时选择正规商家，避开三无产品。材质以硅胶、不锈钢类为主，最好是表面光洁、白色或浅色无图案款的。所有餐具使用要注意说明书上标注的温度、用法，不要用塑料容器加热或盛装高温食物。

成都西南儿童医院 西西

## 生理盐水保留灌肠:为宝宝关瘘手术“铺路”

因坏死性小肠结肠炎或巨结肠类源病等行肠造瘘术后，远端旷置的肠段长期不工作，可能出现肠黏膜萎缩、肠神经功能退化。因此，对于肠造瘘术后的宝宝来说，每天一次的保留灌肠，是为量身定制的肠道康复训练，也是通往关瘘手术的必经之路。

### 保留灌肠的目的

1. 刺激肠壁神经发育 盐水温度和扩张肠腔，激活肠道神经，促进其功能成熟。

2. 防止肠黏膜萎缩 保持肠黏膜正常结构和功能。

3. 维持肠道通畅性 防止旷置肠段粘连、狭窄。

4. 为关瘘做准备 确保远端肠道功能正常，提高关瘘手术成功率。

### 操作前的准备

准备20毫升注射器、8号吸痰管、37℃~39℃生理盐水、润滑剂、尿垫和记录本等。选择宝宝情绪稳定、喂奶后1小时左右进行，

注意房间温度适宜，避免着凉。操作者剪短指甲，彻底洗净双手。

### 规范操作步骤

1. 体位摆放 将宝宝置于左侧卧位，双腿微屈，臀部下方垫好尿垫。这个姿势利于盐水顺利进入结肠。

2. 测距润滑 用软尺测量肛门至造口方向预计插入深度，通常为5~8厘米(根据宝宝月龄和体型调整)。在吸痰管上做好标记，涂抹润滑剂。

3. 轻柔置管 左手轻轻拨开臀部，右手持管沿直肠生理弯曲缓慢插入。遇阻力时稍退后调整方向，切勿强行推进。插入深度一般不超过标记线。

4. 缓慢灌注 连接注射器，将预热好的生理盐水缓慢推入，速度以宝宝无明显不适为准。灌入量按医嘱执行，一般从每次10~20毫升开始，逐渐增加。

5. 保留观察 灌完后轻柔拔出导管，用尿布轻轻按压肛门，尽

量保留15~30分钟，让盐水充分接触肠壁。期间可顺时针轻揉宝宝腹部。

6. 清洁记录 灌肠结束后，清洁肛周皮肤。记录灌入量、保留时间、宝宝反应及排出情况。

### 注意事项与安全警示

温度是关键 盐水必须接近体温，过冷易致肠痉挛，过热可能损伤肠黏膜。坚持使用水温计测量。

力度需轻柔 宝宝肠壁薄嫩，操作必须轻柔。如出现剧烈哭闹、面色改变或导管带血，立即停止并就医。

量由少到多 首次灌肠从最小量开始，待宝宝适应后遵医嘱逐步增加。

观察反应 灌肠后注意观察有无腹胀加重、呕吐、异常哭闹等情况。

固定时间 建议每天固定时间进行，形成规律，利于肠道建立条件反射。

湖南省儿童医院  
胎儿与新生儿外科 贺成玲