



### 好妈妈心仔细

咳嗽和感冒可发展为肺炎,肺炎每年可夺去200万至300万儿童的生命。希望这里提供的基本知识能让所有的父母懂得如何对待患咳嗽与感冒的幼儿,以及何时必须求医。

### 预防肺炎要认真对待感冒

幼儿感冒的表现多种多样,和年龄、体质、病原体有很大关系。如果幼儿有了感冒症状要及时、正确治疗,以免发展成肺炎。

#### 一般性伤风感冒的临床表

现:鼻塞、打喷嚏、流清水样鼻涕、咽痒或疼痛,即使不经治疗也可在3天~4天内痊愈。病情较重的鼻塞、咽痛明显,并有发热,可伴有呕吐、腹泻或便秘等消化系统症状,有时腹部淋巴结肿大的还会引起腹痛。幼儿病情多较重,可有高热,体温可达40℃左右,高热时可能发生惊厥。少数细菌可引起扁桃腺炎和感冒,可有扁桃腺肿大充血,表面有黄色脓性分泌物,同时伴有发热、咽痛等病状。

**流感的临床表现:**由流感病毒引起的流行性感冒,好发于冬末春初季节。起病急,突发高热,伴头痛、咽痛、全身肌肉疼痛、干咳、呕吐甚至惊厥等症状。眼部可出现眼睑水肿、结膜充血、有黏性分泌物。如:由柯萨奇病毒引起的疱疹性咽喉炎,主要表现为突然发热、不安、食欲减退、头痛,口咽部在发热不久后出现典型的水疱及溃疡,直径达1毫米~2毫米,周围有红晕,以后会增大。

### 怎样预防感冒

进行隔离,一旦发现患有病的幼儿,应让其在家中休养,不宜到幼儿园去上学。

在感冒流行期间应尽量少带幼儿去电影院、公园、商场等公共场所,以免被传染。室内应通风,保持空气新鲜,家中或幼儿园中发现有病人,可用食醋50毫升加一倍的水,小火蒸发消毒。

对易感幼儿,可采用预防接种。目前有流感的减毒活疫苗和灭活疫苗两种疫苗使体内产生特异性抗体,预防效果可达60%左右。由于感冒病毒的类型很多,目前尚无较好的感冒疫苗,重要的是提高易感幼儿的抗病能力。

### 怎样治疗感冒

治疗感冒以对症治疗为主,多饮水、多休息,进食容易消化的食物,初期可用抗病毒的药。感冒时常伴有发热,若体温在38℃左右,一般不用退热药,可以多喝开水或采用物理降温。体温较高的可送医院治疗。

如果咳嗽的幼儿呼吸比平时加快,表明病情严重,应立即送医院治疗。

### 好妈妈好医生

小儿肺炎起病急、病情重、进展快,是威胁小儿健康乃至生命的主要疾病,应引起广大父母的重视。为争取做到早期发现,早期治疗,家长可从以下“四看一听”入手,正确区别小儿肺炎与感冒。



### 发现肺炎一看发热

儿童患肺炎时大多有发热症状,体温多在38℃以上,持续两三天时间,退热药只能使体温暂时下降一会儿,不久便又上升。儿童感冒虽然也会发热,但体温多数在38℃以下,持续时间较短,退热药的效果也较明显。

但也应该警惕不发热的小儿肺炎,宝宝患肺炎体温可能会很高,但也可不发烧,体温甚至低于正常体温。发烧时间长短也不能作为判断肺炎的依据。有的宝宝发烧仅两天就已发展为肺炎,而有的宝宝发烧一周也并不是肺炎引起的。所以单从发热并不能判断孩子是否患了肺炎,还需要结合其他几方面判断。

### 发现肺炎二看咳嗽和呼吸

判断宝宝是否患肺炎还需要看孩子有无咳、喘和呼吸困难。感冒和支气管炎引起的咳、喘多呈阵发

性,一般不会出现呼吸困难。若咳、喘较重,静止时呼吸频率增快(即不到2个月婴儿呼吸次数≥60次/分;2个月~12个月婴儿≥50次/分;1岁~5岁幼儿≥40次/分),两侧鼻翼一张一张的,口唇发青或发紫,则提示病情严重,不可拖延。

病毒性肺炎的病原体50%以上是呼吸道合胞病毒,该型肺炎占小儿肺炎住院总数的三分之一,好发于冬春季节,最典型的好发年龄是6个月~3岁。这些孩子往往起病急,先有“感冒”症状,持续时间约3天,表现为发低烧(测量体温在38℃左右)、流清鼻涕、咳嗽,约60%患儿不发烧。2天~3天后咳嗽加重,呼吸急促,每分钟可达60次~100次。最突出的症状是喘、憋、呼气时间延长,喘鸣的声音有时不用听诊器,只要靠近患儿就可听到。

大叶性肺炎是指一个或一个以上的肺叶有炎症,病原体是肺炎链球菌。细菌性肺炎约占儿童肺炎总数的10%~30%左右。典型患者着凉后表现为寒冷、发高烧、胸痛、咳嗽、吐铁锈色痰、呼吸困难、面部和口唇青紫。

### 发现肺炎三看食欲

得了肺炎食欲会显著下降,幼儿得了肺炎,不吃东西,或一吃奶就哭闹不停。如果确诊孩子已经得了肺炎,应继续喂奶、喂食,多喝汤类食物,如果患儿食欲减退,应少量多餐,哺乳婴儿应增加每天的喂奶次数,以增强营养与体力。

### 发现肺炎四看精神

要想及时发现儿童肺炎,细心的妈妈们也应该注意孩子的精神状态。如果孩子有发热、咳嗽、喘的同时精神很好,能玩、爱笑,则提示患肺炎的可能性很小。相反,孩子精神状态不佳、口唇青紫、烦

躁、哭闹或昏睡、抽风,少数患儿可出现谵语则说明孩子病得较严重,得肺炎的可能性较大。

孩子在患肺炎初期既可能精神并无明显变化,也可能精神状态不佳。

### 发现肺炎一听胸部

由于儿童的胸壁薄,有时不用听诊器也能听到水泡音,所以细心的家长可以在孩子安静或睡着时听听他的胸部。听儿童胸部时,要求室温在18℃以上,脱去孩子的上衣,将耳朵轻轻地贴在孩子脊柱两侧的胸壁,仔细倾听。肺炎患儿在吸气时会听到“咕噜”、“咕噜”的声音,医生称之为细小水泡音,这是肺部发炎的重要体征。

同时仔细观察孩子有无胸凹陷(在吸气时,两侧肋骨边缘处内陷,随呼吸起伏)。如果出现此情况,则要马上送孩子去医院确诊,以便及时治疗。

### 好妈妈好保姆

孩子得了肺炎应及时诊治,重病肺炎患儿必须住院治疗,轻症肺炎患儿可以在家进行治疗和护理。有了妈妈的细心护理,不但对患病宝宝幼小的心灵是一种抚慰,同时对孩子恢复健康也起着至关重要的作用。



### 肺炎患儿的生活起居

对于肺炎患儿的生活,首先应该保证充足的休息与睡眠。各项检查应集中进行,避免孩子过多哭闹,以减少耗氧量和减轻心脏负担。

要加强皮肤及口腔护理,尤其是汗多的病儿要及时换下潮湿的衣服,并用热毛巾把汗液擦干,这对皮

肤散热及抵抗病菌有好处。痰多的患儿应尽量让痰液咳出,防止痰液排出不畅影响身体康复。在病情允许的情况下,家长应经常将患儿抱起,轻轻拍打背部,卧床不起的患儿应勤翻身,这样既可防止肺部淤血,也容易使痰液咳出,有助于康复。

患儿的衣物、被褥不要太厚,过

热会使患儿烦躁,导致呼吸急促,加重呼吸困难。如出现呼吸急促,可用枕头将背部垫高,以利于呼吸畅通。要及时清除患儿鼻痂及鼻腔内的分泌物,有痰液妨碍患儿呼吸时要让患儿咳出痰液,对不会咳的患儿,家长要帮助其吸出痰液,以保持呼吸道通畅。

### 肺炎患儿的居家环境

要保持安静、整洁的居家环境,保证患儿的休息。生活中常见到在患儿的身边围着许多长辈亲朋,这样一方面由于人多吵闹,不利于患儿休息,另一方面由于人多,呼出的二氧化碳积聚在内,污浊的空气不利于患儿康复。因此室内人员不要太多,探视者逗留时间不要太长,禁止在患儿室内吸烟。

要勤开窗户,使室内空气流通。阳光充足,可减少空气中的致病细菌,阳光中的紫外线还有杀菌作用,但应避免穿堂风,这样有利于患儿的康复。



## 秋天来了 过敏性鼻炎患者怎么办?

天一凉患过敏性鼻炎的人就打喷嚏、流鼻涕、流眼泪,非常难受。过敏性鼻炎虽没有致命的危险,但它严重干扰了患者的生活,影响工作、学习,如延误或治疗不当,还可诱发鼻窦炎、中耳炎、鼻息肉、哮喘等疾病。

目前,治疗过敏性鼻炎一般从三方面入手:药物治疗、物理治疗和调整免疫系统治疗。快速修复鼻腔黏膜使之产生“防护墙”才是科学有效的治疗方法,如果患者早诊断、早治疗是完全可以康复的。

垂询电话:3976644 3322774