

防治春季高发儿童传染病

儿科副主任医师 张雪明

春天到了，温暖的气候给传染病提供了繁衍的温床，儿童是传染病的高发人群。春季高发的儿童传染病有：

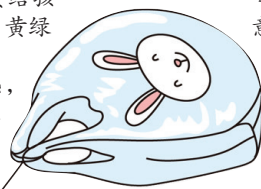
1、流行性感冒：春季气温忽高忽低，儿童很容易感冒。对于已经患有感冒的儿童，要注意多补充水分、多休息，膳食营养均衡、易消化，发病期间以清淡为主，通常可在一周内痊愈。若高热持续不退或热退后体温又上升，同时出现咳嗽、喘息、面色发白或青紫时，有并发喉炎、支气管炎和肺炎的可能，要立即就医。

2、麻疹：麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病，一般10天左右可治愈。可通过接种麻疹疫苗有效预防，8个月以上的孩子就可以接种麻疹病毒活疫苗。家中有麻疹病儿，要先洗手、戴口罩后再护理病儿。教室、家庭等人口密集的

室内要经常开窗通风，保持空气新鲜，特别注意要给孩子补充富含维生素A的食物如动物肝脏、胡萝卜、黄绿色蔬菜、蛋类、奶类等。

3、腮腺炎：流行性腮腺炎临床症状是发热，耳下腮部、颌下肿痛，腮腺肿大的特点是以耳垂为中心向前、后、下方蔓延，抗生素和抗病毒药对腮腺炎无效，用中药内服及外敷可缩短病程。腮腺炎的传染源是病儿隐性感染者，14个月以上的孩子可以接种疫苗，病儿在腮腺肿大出现前1~2天直至肿大消退后3~5天均有传染性，人应隔离至肿块完全消退。

多喝水，食物要营养，不要给病儿炸及硬质类食品，疼痛。如果发现吐频繁、头痛、精神萎靡、嗜睡，要及时送医院诊治。



4、水痘：若家中有带状疱疹的病人，注意不要与幼儿接触。对已患水痘的病儿要多喝水，进食清淡易消化的食物。水痘病儿一般不必用退热药，体温超过38.5℃需用退热药时，不能用含有阿司匹林的制剂。要保持孩子皮肤清洁，勤换内衣，给孩子洗澡时间不宜过长，洗澡后可喝一杯热开水或板兰根冲剂，并用紫药水涂患处，注意患儿的衣服、浴巾、毛巾等要单独洗涤，发生皮肤感染要及时到医院诊治。

5、猩红热：好发年龄为1~10岁，发热一、两天后，皮疹先出现在颈部、胸部，然后很快遍及全身，持续3至5天后逐渐减轻消退，体温也随之恢复正常。猩红热是细菌感染，青霉素治疗效果最理想，若对青霉素过敏者，也可选用红霉素。

我国儿童全程计划免疫接种工作已经全面开展，很多传染病发病率明显下降，但病原体没有被完全消灭，近年来传染病患儿主要以散在发病为主。许多传染病的典型表现已很难见到，就我国目前医疗水平而言，只要能及时诊治，传染病对儿童已很难构成生命威胁，它的危害主要是各种并发症。家长们请注意，小孩如有不适症状应及时带到医院就诊，在医生正确指导下用药，减少并发症。祝您的宝宝健康快乐！



ICU 清醒病人的心理护理

重症监护病房护师 马然

1、熟悉 ICU 环境

对新进入 ICU 的患者，应由医护人员简单向患者介绍 ICU 情况，减少术后对 ICU 特殊环境的恐惧感，并向患者介绍 ICU 的医生及护理人员，使其了解医护人员有丰富的监护治疗经验，可以保证患者的安全，使患者术后对医护人员产生信赖感是十分有益的。

2、改善 ICU 的环境

降低设备及工作人员所产生的噪音，有利于缓解患者的紧张焦虑心理。在患者处于正常睡眠状态时，尽量避免影响患者，更不要让患者看到其他患者的抢救场面，减少不良刺激。ICU 的环境要整洁温馨，有助于患者保持安静平和的情绪。

3、注重与患者的交流和沟通

护理人员要了解患者的手势、口形、表情、语言表达，切忌只注意监护仪器而忽视对患者的

观察和交流。进行各种操作前，事先解释治疗目的，以取得患者的理解和配合。对不能进行语言表达的患者，如呼吸机治疗的患者、气管切开的患者，可用手势或纸笔书写的方式进行交流，及时有效沟通，减轻患者的精神负担。

4、维护患者的自尊

尽可能减少患者裸露的次数和时间，护理操作尽量集中进行。给患者更衣、换药、导尿、灌肠、协助排便时，要注意遮挡，对患者提出的疑问要耐心解释。



很多时候会听到新妈妈说自家的宝宝日夜颠倒了，白天睡觉晚上精神特别好，这样不仅会造成家长缺少睡眠的疲惫，还会影响宝宝的成长健康。那么，如何防止宝宝出现日夜颠倒的情况呢？下面为您介绍几种方法。

一、让宝宝明确区分白天与黑夜。利用光线、玩具等让宝宝认识白天，知道白天是明亮的，是玩耍的时间，而到了晚上，家长可以将光线调暗，并保持较为安静的环境，让宝宝知道夜晚是应该休息的时间。由于宝宝认知日夜的过程会持续一段时间，因此应该从小时候便帮助宝宝认知。

二、抱宝宝轻晃哄宝宝睡觉。晚上睡觉前，妈妈可以抱着宝宝轻晃哄宝宝入睡，在妈妈的怀抱里，宝宝会有安全感，便会更快地入睡。但是要注意，摇晃的幅度不能太大，否则会引起宝宝的不适。

三、在睡前，给宝宝做一些暗示。在晚上睡觉前，家长可以给宝宝做一些暗示，播放一些舒缓的音乐，并告知宝宝现在要准备睡觉了，给宝宝一些信号，几天之后，宝宝在相同的条件下便会反射出要睡觉的信号。

四、为宝宝安排好白天的睡眠时间。有的时候宝宝晚上不睡觉，是因为白天睡眠时间过多造成的。家长应合理安排白天的睡眠时间，每天不超过3~4小时。如果白天睡眠时间过长，家长可以采用温和的方式叫醒宝宝，可以小声与宝宝说话、或者捏捏宝宝的小手。等宝宝醒了之后，可以拿些他喜欢玩的玩具吸引他，让他真正清醒过来。

想要宝宝养成合理的睡眠习惯，其实并不是件困难的事情，家长只需从宝宝的角度出发，帮他认识白天与黑夜，以及分别应该做些什么事情，并控制白天睡眠时间，在晚上睡觉前做一些有规律性的暗示，造成宝宝的条件反射。在睡觉前给宝宝洗一个舒服的温水澡也会对睡眠有帮助。

(收费处 孙秋影)

如何防止宝宝

日夜颠倒



急诊科护师 毕朝晗

一是春季应该多旅游。因为在寒冷的冬季里，身体被厚厚的棉衣裹了两三个月，体温调节中枢和内脏器官的功能亦有不同程度下降，肌肉和韧带长时间不活动，更是萎缩收缩无力，急需外出踏青赏景。既锻炼了身体，又陶冶了情操。特别是，春天的郊野，空气清新，枝条吐绿，芳草茵翠，鲜花斗艳，百鸟争鸣，置身于如此优美的大自然怀抱，简直令人陶醉，所以自古以来，人们最喜踏青春游。

二是春季宜多散步。春暖花开之际，散步是一种值得推广的养生保健方法。一天紧张繁忙工作之后，到街头巷尾走一走，可以很快消除疲劳，由于腹部肌肉收缩，呼吸均匀乃至加深，利用血液循环，增加胃肠消化功能。众多寿星的长寿秘诀之一，就是每日要有一定时间散步，尤其更重视春季散步，因为春季气候宜人，万物生发，更有助于健康。散步要不拘形式，量力而行，切勿过度劳累。

三是晨起提倡宜伸懒腰。因为经过一夜睡眠后，人体松软懈怠，气血周流缓慢，故方醒之时，总觉懒散而无力，此时若四肢舒展伸腰全身肌肉用力，并配以深吸深呼，则有吐故纳新、行气活血、通畅经络关节、振奋精神的作用，可以解乏、醒神、增气力、活肢节。祖国医学认为，“人卧血归于肝”，“人动则血运于诸经”，经过伸懒腰，血液循环加快，全身肌肉关节得到了活动，睡意皆无，头脑清楚，同时，激发了肝脏功能，符合春季应该养肝之道。

四是多做户外活动。所谓户外活动，就是指在室外、庭院、公园、大自然中多做些运动，如钓鱼、赏花、散步、郊游、练气功、打太极拳等。在室外，空气中的“维生素”较丰富，这种维生素就是空气中的负离子，负离子虽见不到，摸不着，却无时无刻不在飘动，有利于骨骼的生长发育、对预防儿童的佝偻病和中老年人的骨质疏松症都十分有益。

春季运动的注意事项。

春季雾多，风沙也大，因此，锻炼时肢体裸露部分不宜过多，以防受寒受潮诱发关节疼痛。也不要尘土随风吹飞的地方锻炼。要学会鼻吸口呼，不要呛风。运动前要做好准备活动，先抡抡臂、踢踢腿、转转腰，身体的肌肉、关节活动开以后，再做剧烈运动。锻炼身体要全面，既要选做四肢伸展的动作，又要顾全背腹和胸腰部的屈伸动作。在锻炼中或锻炼后，不要在绿茸茸的草地上随处躺卧，因为这样易引起风湿性腰痛或关节炎。如果身上出汗要随时擦干，不要穿着湿衣服吹冷风，以免着凉引起疾病。初春时晨练不要太早。因为早春二月，清晨气温低，寒气袭人，如果太早外出锻炼易受“风邪”的侵害，轻者患伤风感冒，重者引发关节疼痛，胃痛发作，甚至出现面神经麻痹、心绞痛等病症。一年中，夏秋两季空气最清洁，冬春季的第一、二个月空气污染严重，在一天中，早晨6点左右为空气污染高峰期，运动越剧烈，吸入的空气越多，受污染的程度就越大。一般来说，春季以太阳初升时锻炼较为适宜。