

# 冷热交替 儿童呼吸道疾病高发

## 专家支招:别紧张 可预防

记者 陈贻贵

春季是万物复苏、鸟语花香的时节,但同时也是病毒感染以及呼吸道过敏性疾病的高发季节,如流感、麻疹、水痘、流行性脑膜炎、流行性腮腺炎等,孩子反复咳嗽、发烧,会给儿童和家长带来较大的困扰,甚至影响孩子正常生活。

邵阳学院附属第一医院儿童康复中心主任谢剑平介绍,近期前来就诊的患儿中,以感冒、咳嗽、发烧的孩子居多。进入春季天气开始变暖,早晚温差大,很多父母特别在意孩子的健康,气温稍微升高就给孩子减少衣物,这样就容易让孩子着凉。有些过敏性体质的儿童在春季会产生过敏反应和过敏性疾病,导致出现鼻子瘙痒、咳嗽、

喘息等呼吸道过敏症状。此外,部分家长在饮食上百般迁就孩子,给孩子养成挑食、厌食的不良习惯,渐渐也会导致宝宝营养不良、体质变差,这些都是造成幼儿换季时节呼吸道感染多发的原因。

谢剑平提醒,遇到孩子感冒、发烧,父母在关心的同时也不必过于紧张。因为幼儿免疫系统发育尚不完善,抵抗力较弱,本身就很容易患病。家长在孩子生病后,要密切观察孩子的精神状态并及时就诊,不能懈怠。

如何有效预防,应对儿童春季呼吸道疾病,谢剑平给出了建议。要适时增减衣服。家长应遵循“春捂秋冻”的古训,从穿着厚衣的冬季转至气温多变的春季,千万别急着给孩子减少衣服。要随着气温的

变化而增、减衣服,让小孩有个适应的过程,不要怕麻烦,图省事。孩子在外活动出汗了,要及时更换汗湿的衣服或者垫上汗巾,以防孩子着凉。

谢剑平介绍,春季病菌活跃度大增,家里房间要注意经常打扫卫生,被褥要勤晒常洗,注意保持房间通风,以防病菌滋生。但在开花授粉主要时间段,鼻炎和哮喘儿童居家最好减少开窗,避免持续接触致敏源。增加户外活动。春季绿草茵茵、百花争艳,家长应带孩子到公园或空气清新的高效外玩耍、运动。这样可以改善孩子的肺功能、增强孩子的体质,提高孩子对病菌入侵的抵抗力,从而减少患病的几率,但应避免到人群拥挤、环境嘈杂、空气污浊的地方去。

同时,要注意饮食卫生。春季尤其要注意孩子的饮食卫生,不吃不洁食物,少吃生冷食物,让孩子养成饭后便后洗手的好习惯。尤其是在打喷嚏、咳嗽后或清理鼻腔后洗手。特别是要避免接触已患呼吸道感染疾病的病人,如家长患感冒时,应戴口罩接触儿童。一旦患上感冒、咳嗽等呼吸道疾病,尽量居家治疗。一些上幼儿园的孩子就不要再去上学了,因为休息本身也是很好的治疗方法,也是避免交叉感染。

谢剑平指出,免疫接种是预防儿童传染性疾病、提高身体免疫力最有效的方法,要按时接受各种预防接种。通过预防接种,除了可以预防相关的传染病外,还可以促进小儿免疫系统成熟,提高免疫力,预防各种呼吸道感染。



3月27日,新宁县残疾人康复中心承担的2017年“0-6”岁中央财政转移支付残疾人康复服务项目顺利通过了市残联组织的第三方验收。来自新宁及周边绥宁、城步、武冈等地的50名智障儿童,通过为期十个月的免费康复训练,感知认知、生活自理、社会适应能力等得到明显提高。自2014年成立以来,该机构共为200多名残疾儿童提供了就近就便康复服务。 贺旭艳 杨玉兰 摄影报道

## 康复救助

## 中药渣别急着倒掉

### 中药内服处方外用妙处多

李 松

中药熬出来后,会剩下一大堆的中药渣,直接倒掉有点可惜。医生提示,一些中药内服处方采用熏洗、外敷、烫熨等中药外治法,让药性从皮肤渗透,可达到外治的效果。

以糖尿病患者常服的中药为例,患者就可将这些中药残渣用来泡脚。用温水浸泡的中药渣泡脚,能促进血液循环。接受药渣轻微的物理刺激,可以起到舒活经络、温暖

全身、促进睡眠的作用。同时,糖尿病患者使用中药渣泡脚,还可缓解糖尿病引起的皮肤干裂、血液循环不畅、脚痛脚麻等并发症。

医生提示,如果中药内服处方是治疗睡眠方面问题的,最适用的外用方法是做药枕。对患有失眠或睡眠质量不佳等症状,且对中药不过敏的患者,可将煎煮过后的药渣晾晒干后,加干陈皮,用纱布包起,做成枕头或放在枕头下面,能起到安神助眠的作用。

中药内服处方外用妙处多,但也有需要注意的地方:首先,外用治疗时间不宜太长。熏洗、热敷、泡脚时间以15—20分钟为宜。需要注意的是,皮肤过敏、有伤口的人群不可用。

其次,泡脚足疗不要选用金属盆。中药泡脚、熏洗最好用木盆、搪瓷盆,别用金属盆。因为金属化学成分不稳定,容易与中药中的鞣酸发生反应,生成鞣酸铁等有害物质。药渣泡脚后,应用清水洗净,避免中药药液色素沉留。

## 一封写有24个名字的感谢信

贺旭艳 田军

“有一种心叫医者父母心,有一种爱叫医者仁爱!一月来,我一直想写,但没写一个字。今天写出来,是感谢!更是铭记!”“邵阳学院附属第二医院骨科全体医护人员都是最可爱的人……”3月20日,一封来自患者家属的感谢信饱含满满的感激之情。

这位叫阳立端的市民在信中一口气写出了24个公开致谢的名字:屈庆元,罗亮成,吴海河,肖体兵,吴健民,曾明,冯健,李玉成,尹福桥,李微为,米先峰,魏智勇,海娜,李敏,罗斌,刘瑛,刘媛,郑桂菲,阮云珍,唐莎,钟丽,周玲艳,李倩,曾双红。他们都是邵阳学院附属第二医院骨科的医护人员。

据阳立端介绍,2017年12月6日,其九十岁高龄的母亲朱如英因右股骨颈骨折住进邵阳学院附属第二医院骨科。接诊的主治医师吴健民详尽询问了老人骨折的时间以及进行了何种治疗。得知骨折已有五天且没做任何治疗,他对患者家属略作责备之后,果断而坚毅地说:根据照片情形必须换骨!

换骨对一个九旬老人意味着什么?阳立端感到害怕。但是,在主治医师看来,这是老人的不二选择。“换骨可以让老人恢复正常行走,保障以后的生活自理。不换骨,老人将因骨折疼痛失去自理能力,不仅降低生活质量,还给亲人增添很多负担。”而且邵阳学院附属第二医院骨科做这样的换骨手术已经相当成熟,没有失败过。

吴健民的详尽讲述给了他们巨大的安慰,而老人也坚定地要求换骨。阳立端和妹妹满含希冀,下定决心。护士刘瑛和同事们小心地把老人抬到病床上,细心察看了骨折部位,打来热水用毛巾仔细地给老人擦拭身体。主治医师吴健民向骨科主任屈庆元汇报后,很快有了一场会诊。会诊结果,老人有高血糖和急性肺炎,必须抓紧治疗。为了

让手术条件成熟,必须使老人身体状况符合手术要求。于是接下来的几天里,屈庆元加强指导医护人员为老人治疗与护理。这一切都落在用心观察的阳立端眼里,让他倍感亲切与放心。

2017年12月12日,是阳立端终生难忘的日子。前一天接到通知的兄妹俩,一大早在手术单上签字。看着他们的紧张模样,吴健民在一旁安慰着:不用担心,一定会成功的!上午8时30分,老人进了手术室。而阳立端的心也从那一刻悬在了半空。焦急而漫长地等待中,大约10时许,手术室出来一位护士,说老人的骨折处骨质有明显破坏,并有浓稠分泌物,术中需急诊检查,待结果出来后才能决定手术继续或中止。

阳立端的心更悬了。不一会有护士出来,邀请他换上无菌鞋进手术室去看看。看到母亲的创口,阳立端极为震撼:原来老人已承受了很长时间的痛苦,股骨颈早已坏死。此次骨折既是偶然又是必然。“真是不幸中的万幸,这次可以解除老母亲的长期痛苦。”

时间在焦急等待中缓缓行走。中午12时5分,终于等到手术室出来一位护士。“朱如英家属在吗?手术已做好!”阳立端悬着的心踏实了,泪水也流溢而出。不一会,主持手术的主任医师吴海河换上便装从手术室侧门出来。阳立端立即迎了上去,真诚致谢。“不客气!老人家一切都好,手术成功!放心吧!”吴海河的话深深地印在了阳立端的脑海里。

手术后经骨科医护人员悉心调理,术后第二天老人就能坐起来活动患肢了,第五天就能下床,自己扶着推杖走路了。心怀感动的阳立端真实地记录了他的感受:“没有亲历,没有体会,一般人很难理解。尤其在医患关系紧张的当下,邵阳学院附属第二医院骨科全体医护人员天使般的面容与爱心,真的太难得了!”