

如何预防小儿支气管肺炎

◎米易县得石镇中心卫生院 马明美

小儿支气管肺炎是一种常见的呼吸道疾病，尤其在婴幼儿中较为多发。这种疾病不仅会对孩子的健康造成严重影响，还可能带来长期的健康问题。因此，了解如何预防小儿支气管肺炎的发生显得尤为重要。

增强小儿免疫力

1. 合理膳食

为了确保孩子能够摄入均衡的营养，家长应当注重孩子的饮食结构，确保他们能够摄取到各种必需的营养素。特别是要多让孩子食用富含维生素和矿物质的食物，例如新鲜的水果、蔬菜、全谷物以及优质蛋白质来源，如鸡蛋、鱼类和豆制品。这些食物能够有效增强孩子的免疫系统，帮助他们更好地抵御外界的病原体。

2. 适量运动

鼓励孩子积极参与户外活动和体育锻炼，这对于增强他们的体质和提高抵抗力具有重要作用。家长可以引导孩子进行一些适合他们年龄和身体状况的运动，如跑步、游泳、骑自行车等。适量的运动不仅能够促进孩子的身体健康，还能增强他们的免疫功能，使他们更加健康地成长。

3. 充足睡眠

保证孩子有充足的睡眠时间是至关重要的，因为良好的睡眠有助于免疫系统的恢复和增强。家长应当为孩子创造一个安静、舒适的睡眠环境，确保他们能够按时上床睡觉，并且保持规律的作息时间。充足的睡眠不仅有助于孩子的身体发育，还能提高他们的免疫力，使他们更加健康、有活力。

避免病原体感染

1. 定期接种疫苗

为了预防各种病原体的侵袭，家长们应当确保按时给孩子接种肺炎疫苗以及其他相关的疫苗。通过定期的疫苗接种，可以增强孩子的免疫力，从而有效抵御各种传染病的威胁。

2. 避免接触感染源

尽量减少孩子前往人多拥挤、空气流通不畅的公共场所，以降低感染病原体的风险。同时，避免与呼吸道感染的患者进行密切接触，这样可以进一步降低孩子感染病原体的可能性。

3. 个人卫生

教育孩子养成良好的个人卫生习惯至关重要。例如，勤洗手可以有效去除手部的病原体，防止通过触摸眼睛、

鼻子或嘴巴等途径感染疾病。此外，教导孩子在咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，然后立即丢弃纸巾并洗手，这样可以减少病原体通过飞沫传播给他人或自己。通过这些简单的个人卫生措施，可以显著降低病原体的传播风险。

室内环境管理

1. 保持室内空气流通

为了确保室内空气质量的良好，建议定期开窗通风，减少病原体在室内的滞留时间，降低感染的风险。建议每天至少通风 2 次，每次不少于 30 分钟，以确保空气流通顺畅。

2. 控制室内湿度

室内湿度的适宜与否直接影响到病原体的滋生环境。可以使用加湿器或除湿器来调节室内湿度，保持在适宜的范围内，一般建议湿度保持在 40% ~ 60% 之间。避免室内过于干燥或潮湿，因为这两种极端的湿度条件都可能为病原体提供滋生的温床，从而增加感染的风险。

3. 定期清洁和消毒

为了减少病原体的滋生和传播，建议定期对家中的物品进行彻底的清洁和消毒。特别是孩子的玩具和生活用品，这些物品常常被孩子触摸，容易成为病

原体的载体。建议每周至少进行一次全面的清洁和消毒工作，使用温和的消毒剂，确保孩子的健康和安

早期识别和及时治疗

1. 观察小儿症状

家长应密切观察孩子的身体状况，一旦发现孩子出现咳嗽、发热、呼吸困难等症状，应立即引起重视，并采取相应的措施。这些症状可能是疾病的早期信号，及时发现并采取行动可以有效防止病情的进一步发展。

2. 及时就医

如果孩子出现疑似支气管肺炎的症状，如持续的高烧、剧烈的咳嗽、呼吸急促等，应立即带孩子去医院就诊。及时就医可以避免病情加重，防止病情恶化，确保孩子能够得到专业的诊断和治疗。

3. 遵循医嘱

在医生的指导下，按时给孩子服药和进行必要的治疗是非常重要的。家长应严格按照医生的指示，确保孩子按时按量服药，不要随意更改药物剂量或停药。同时，遵循医生的其他治疗建议，如饮食、休息等，确保病情得到有效控制，促进孩子的快速康复。

总之，通过以上措施的综合运用，可以有效地预防小儿支气管肺炎的发生，保护孩子的健康。家长和监护人应密切关注孩子的身体状况，采取科学的预防和应对措施，为孩子创造一个健康、安全的成长环境。🌟

麻醉，让你轻松面对手术

◎威远县中医医院 王 航

麻醉作为现代医学中不可或缺的一部分，极大地减轻了患者在手术过程中所承受的痛苦与焦虑。本文将探讨麻醉的不同类型与应用，以及它在手术前、手术中和手术后对患者的影响，旨在帮助人们更好地理解麻醉对手术的促进作用，从而更安心地面对即将进行的手术。

根据作用范围和方式不同，麻醉主要可以分为全身麻醉和局部麻醉两大类。

全身麻醉是一种使患者在手术期间完全失去意识和痛感的麻醉方式。它通过静脉注射或吸入麻醉气体，让患者进入一种无意识的状态，阻止大脑对疼痛的感知。全身麻醉通常适用于较大或复杂的手术，例如心脏手术、开放性腹部手术等。在全身麻醉过程中，麻醉医师会对患者的生命体征进行实时监测，确保手术的安全与有效。全身麻醉的优点在于能够为患者提供全面的镇痛效果，同时减轻手术带来的心理压力。然而，其也存在一定的风险，例如麻醉反应和术后恢复时间较长。因此，在进行全身麻醉前，麻醉医师会对患者的健康状况

进行全面评估，以降低潜在风险。

局部麻醉则是通过对特定部位注射麻醉药物，使该区域失去知觉，而患者仍保持意识。这种麻醉方式适用于小型手术、创伤处理或某些牙科手术等，常见的有局部注射麻醉和表层麻醉。局部麻醉的优点在于恢复快、术后疼痛感轻微，患者往往能够迅速恢复日常活动。然而，对于需要患者完全放松的复杂手术，局部麻醉可能不适用。因此，选择合适的麻醉方式需要根据手术类型和患者情况综合考虑。

麻醉是一个系统的过程，包括术前、术中和术后。

手术前的麻醉评估是一个关键步骤，旨在识别患者的健康状况和麻醉适应性。在这个阶段，麻醉医师会与患者进行详尽的沟通，了解其病史、过敏反应、药物使用情况以及既往麻醉经历。通过这些信息，麻醉医师可以评估患者是否存在高风险因素，例如心脏病、呼吸系统疾病或其他影响麻醉安全的状况。与此同时，麻醉医师还会说明手术过程中的麻醉方式、潜在风险、术后恢

复情况等相关信息，帮助患者消除焦虑和恐惧。

手术中的麻醉管理是确保患者在手术过程中保持稳定状态的过程。麻醉医师在手术开始前根据评估结果实施麻醉，期间会对麻醉药物的剂量进行精确调配，确保患者在手术中保持必要的镇静、疼痛控制及生理功能稳定。麻醉医师负责实时监测患者的生命体征，包括心率、血压、氧饱和度等指标。一旦发现异常情况，麻醉医师能够迅速调整麻醉药物的使用，采取相应的措施。此外，根据手术的不同阶段，麻醉医师可能会调整麻醉深度，以保证患者的舒适和安全。

手术结束后，患者通常会被转移到术后恢复室，这一阶段的主要任务是确保患者在麻醉后的早期恢复阶段安全度过，及时发现和处理可能出现的并发症。医务人员会连续监测患者的心率、血压、呼吸频率、血氧饱和度等生命体征，确保患者的心肺功能稳定。

麻醉对患者的影响包括——

1. 缓解疼痛与焦虑

麻醉的最基本目的之一就是缓解患

者在手术过程中的疼痛感。全身麻醉和局部麻醉均通过不同的机制抑制疼痛信号的传递，使患者在手术期间不会感受到疼痛。这种有效的疼痛管理不仅能够提升患者的舒适度，还能够帮助其更好地配合手术过程，从而减少手术中的不必要干扰。此外，麻醉还能够有效降低患者在手术前后的焦虑程度。在面对即将进行的手术时，许多患者可能会产生紧张和恐惧心理。麻醉医师在结合患者的实际情况，通过适当的麻醉措施和沟通，可以帮助患者放松心情，减轻手术前的焦虑感。

2. 提高手术安全性与成功率

麻醉不仅在缓解疼痛和焦虑方面发挥着重要作用，还直接影响手术的安全性及成功率。一个合适的麻醉方案能够确保患者在手术期间维持稳定的生理状态，包括心率、血压和氧气水平等。这些因素对于手术的顺利进行至关重要，尤其是在复杂手术中，麻醉的管理直接关系到手术团队对患者的掌控能力。此外，麻醉医师的专业技能和及时的反应能力能够有效降低麻醉相关的并发症风险。当患者在手术过程中出现突发状况时，麻醉医师能够迅速采取措施，确保患者的安全。这种专业管理不仅增强了手术的成功概率，也为患者的术后恢复提供了保障。🌟