

小儿咳嗽知识ABC

刘雨涛

成都市锦江强森四海逸家门诊部,四川成都 610000

[内容提要] 咳嗽是小儿生活中常见的病症之一。咳嗽是小朋友健康受损的一个信号,是人体抵御疾病的一种合理、有益的防御反应,可及时引起家长对孩子健康状态的关注,处理不及时会给孩子带来不适和痛苦,甚至发生严重的并发症。本文将对小儿咳嗽相关知识进行简要阐述,希望能给家长提供科学合理的参考建议。

咳嗽是儿童生活中很常见的现象,而且经常反复迁延不愈,给家长带来不少烦恼,一些家长急切地希望能找到什么立竿见影的良药,甚至病急乱投医,有些家长又担心药物的副作用,希望孩子能自己扛过去。那么怎样看待小儿咳嗽,究竟要不要用止咳药呢?这里就和大家聊聊小儿咳嗽的一些是非非。

一、咳嗽究竟是怎么回事

所谓的咳嗽,就是人机体的外周神经感受器,也就是所谓的咳嗽受体受到了体内外的相应刺激,经过神经传导,将这类信号传递到一个叫咳嗽中枢的地方,这个地方对这些信号进行分析处理后,认为必要,又通过传出神经传出指令,调动机体的有关器官和肌肉,出现咳嗽。

二、怎么样看待咳嗽呢?

家长们都很担心孩子咳嗽,那么咳嗽真的如洪水猛兽那样令人害怕,令人讨厌吗?需要告诉大家的是,这样的想法对咳嗽是不公平的。对此是不是有点不理解呢?下面就谈谈咳嗽的一些小知识。

(一) 咳嗽是小朋友健康受损的一个信号

咳嗽是孩子疾病的一个信号,咳嗽的出现能够引起家长的注意,从而及时关注孩子健康状态,给予适当的处理,或及时去医院就诊。比如,一个宝宝突然出现剧烈的、原因不明的咳嗽,甚至呼吸困难,往往可能是有异物吸入气道,因为气道黏膜极其敏感,所以轻微的刺激就能引起强烈的咳嗽,以图将异物排出。同时也可以引起监护人的重视,及时采取合理的措施,以免对健康造成严重的影响。

(二) 咳嗽是人体抵御疾病的一种合理、有益的防御反应

咳嗽并不少见,一个健康的成年人一天平均有10次咳嗽,只是因为频率不高,不是持续性地连声串嗽,程度不重,往往没有引起人们的关注。这类咳嗽也可以称为生理性咳嗽,其意义在于通过咳嗽

可以将进入呼吸道的病原微生物、致敏原、异物,以及人体自身产生的有害物质,比如脱落的细胞、分泌的痰液等排出呼吸道。虽然婴幼儿不会主动吐痰,但是他们也可以把排到口腔的这些物质,吞下去经过胃肠道排出。

(三) 严重的咳嗽本身也会给孩子带来不适和痛苦,甚至造成严重的并发症

虽然咳嗽有许多值得肯定的好处,但是如果咳嗽过于严重,也会对健康造成不良影响,比如引起孩子严重不适,烦躁不安,不能入睡;也会造成呕吐,并因剧烈呕吐而造成食道胃黏膜损伤,导致消化道出血。如果咳嗽持久而严重,还会引起儿童的支气管扩张,出现肺气肿和肺不张等。

三、宝宝咳嗽应该怎么办呢?

(一) 异物引起咳嗽的处理方法

虽然咳嗽在一定程度上有利于人体健康,但引起咳嗽的原因,以及严重的咳嗽本身却可能造成严重的后果,家长发现宝宝咳嗽以后,要注意咳嗽程度是否严重,是偶然发生,还是反复持续,如果怀疑异物吸入,要立即应用海姆里克腹部冲击法处理(急救者环抱患儿,突然向其上腹部施压,迫使其上腹部下陷,造成膈肌突然上升,这样就会使患者的胸腔压力骤然增加,由于胸腔是密闭的,只有气管一个开口,故气管和肺内的气体就会在压力的作用下自然地涌向气管,从而就有可能将异物排出,恢复气道的通畅),并及时拨打120急救电话。对一过性、轻微的咳嗽,可以密切观察,如果患者咳嗽持续、严重,或者伴有其他表现就应该及时就医,尽量明确病因并给予治疗。

(二) 疾病引起咳嗽的处理方法

咳嗽既是疾病的表现,也是人体的一种自我保护机制,如果宝宝咳嗽有痰,适当的处理不是急于止咳,而是在了解病因的同时给予化痰排痰药物治疗,儿童常见的药物是氨溴索,它主要是一种黏液

(下转第21页)

食物,例如煎炸食品和辛辣食品。如果患者有腹痛、腰疼的情况,可以给患者喝点姜汤、红糖水。总而言之,在饮食方面,患者应该吃易消化的营养食物,少吃生冷刺激的凉性食物。比如患者可以多喝排骨汤、鱼汤、黑芝麻、银耳等食物。

(五) 运动护理

科学的护理方式,讲究的是对患者采取系统性、全面性的护理措施,所以患者不仅需要从心理、饮食、生活卫生等方面加强护理,还需要通过改变身体素质来促进身体的恢复^[4]。在治疗期间,患者应在医护人员的专业指导下,选择适合自己的锻炼方式,如散步、慢跑、跳绳、太极拳等运动,这样患者就可以加强自身免疫力,提高身体素质,促进盆腔炎恢复。

三、盆腔炎的预防

(一) 个人卫生

为了预防盆腔炎,在生活中要重视个人卫生情况,尤其是会阴处的卫生。应采用清洗外阴来保证会阴处的干燥和清洁^[5]。在清洁时,不需清洗阴道内部,也不要使用肥皂、过热的水清洗外阴。同时患者要勤换洗内裤,尽量选择宽松透气的棉质内裤,平时所用床单、被罩、睡衣都应及时换洗,并用太阳暴晒方式杀菌消毒。

(二) 饮食

很多疾病的预防都和良好的饮食习惯息息相关,盆腔炎患者也应该注意调整饮食习惯,坚持清淡饮食的原则,多吃鸡蛋、红豆、豆腐、菠菜等食物,少吃生冷的海鲜和辛辣的刺激性食物。在月经期间,患者应该勤换卫生巾,并且注意下半身的保暖,

不能过度劳累,注意适当的休息。每天的工作时间不能过长,尤其是不能久坐,因为久坐会导致盆腔充血、身体的抵抗力变低,很容易引发盆腔炎。

(三) 妇科检查

对于一些已婚女性,在预防盆腔炎的时候,还需要注意性生活的卫生和健康。除此之外,很多女性朋友为了自身健康,会做一些妇科检查,但是如果妇科检查做的过于频繁,会导致盆腔内部的感染扩大,使盆腔炎症扩散。因此,女性朋友在做妇科检查时,应注意检查次数的合理性^[6]。同时,为了保证妇科检查的安全性,建议女性朋友到正规的医院进行妇科检查。

[参考文献]

- [1] 袁慧勤. 健康教育护理实施在盆腔炎护理中的重要性[J]. 首都食品与医药,2019,26(17): 169.
- [2] 周彩莲. 阶段性护理干预对慢性盆腔炎患者遵医行为及生活质量的影响[J]. 河南医学研究,2019,28(16): 3060-3061.
- [3] 王少华. 整体护理在慢性盆腔炎患者护理中的应用效果观察[J]. 临床医药文献电子杂志,2019,6(60): 101,104.
- [4] 李萍. 快速康复护理在盆腔炎患者中的护理效果及对炎性因子的作用探讨[J]. 中国医药指南,2019,17(20): 3-4.
- [5] 车丽萍,王晓蓉,万国静. 系统化护理在改善慢性盆腔炎患者生活质量中的应用价值[J]. 临床医药文献电子杂志,2019,6(58): 69-70.
- [6] 董渭丽. 盆腔炎患者实施快速康复护理的价值研究[J]. 心理月刊,2019,14(13): 101-102.

(上接第17页)

蛋白分解剂,还能促进浆液腺体分泌及气道纤毛运动,从而达到稀释并排出痰液的作用。严重而持续的咳嗽,常常是由肺炎支原体、腺病毒、百日咳杆菌感染引起,可以在医生的指导下给予雾化糖皮质激素吸入治疗,也可以适当给予右美沙芬等中枢性止咳药。

四、小结

这里需要提醒的是,家长们一定不要轻易地自行去药店购买咳嗽类中成药,哪怕是非处方药,因为中成药也应该以中医辨证作为前提,盲目服用,可能会适得其反,甚至延误病情,造成严重后果。