

孩子频繁感冒，儿科常见的预防措施您知道多少？

李荣霞 元氏县中医院

孩子的健康是家长最为关心的问题之一，而频繁感冒却常常困扰着孩子们的成长。感冒不仅会让孩子们身体不适，还可能影响他们的学习和生活。在儿科临床中，感冒是极为常见的病症。了解预防孩子频繁感冒的措施具有重要意义，这不仅有助于减少孩子患病的痛苦，还能为家庭节省医疗开支并减轻家长的担忧。

一、生活习惯方面

生活习惯方面对于预防孩子频繁感冒至关重要。饮食上，要保证营养均衡，多摄入富含维生素C的水果和蔬菜，像橙子、西兰花等，能增强身体抵抗力。同时，充足的睡眠不可或缺，孩子应根据年龄保证相应的睡眠时间，这有助于身体机能的恢复与免疫力提

升。适度运动也很关键，像散步、跳绳等运动，可促进血液循环，提高孩子身体的免疫力，让孩子们的身体能够更好地抵御感冒病毒的侵袭，减少感冒的发生频率。

二、环境卫生方面

在环境卫生方面，做好预防预防措施能有效减少孩子感冒几率。家庭清洁需重视，定期打扫房间各个角落，擦拭家具、地板，减少病菌滋生。例如每周进行一次大扫除，使用温和的清洁剂，避免刺激孩子呼吸道。室内通风不能少，每天至少通风两次，每次30分钟左右，让新鲜空气置换污浊空气，降低室内病菌浓度。避免接触污染源也极为关键，在流感高发季，少带孩子去人员密集场所，如商场、电影院。外出时，

尽量避免孩子触摸公共设施，若触摸后及时洗手或使用消毒湿巾擦拭，从而为孩子营造健康的环境，预防感冒。此外，定期清洗孩子的玩具、床上用品，保持这些物品的清洁，也是减少病菌传播的重要措施。

三、免疫增强方面

在免疫增强方面，有多种有效措施可以帮助孩子提高免疫力，减少感冒的发生。疫苗接种是重要一环，例如流感疫苗，每年接种可使孩子身体对流行的流感病毒产生抗体。按照推荐的接种时间，一般在流感季来临前接种为宜。同时，补充特定营养素也有助于增强孩子免疫力。像维生素C，可从新鲜水果如草莓、猕猴桃中获取，它能增强白细胞的活性，提高免疫功能。锌元素也

不可或缺，富含锌的食物有生蚝、坚果等。锌参与免疫细胞的合成与代谢。另外，让孩子适当接触自然环境，适度“脏玩”，可刺激免疫系统发育，增强孩子的免疫适应能力。此外，适量的户外活动，如在公园玩耍、接触泥土和植物，有助于孩子免疫系统的正常发育，增强对各种病原体的抵抗力。这些措施综合起来，能够有效提升孩子的免疫力，减少感冒的频率。

孩子频繁感冒虽令人头疼，但通过上述常见的儿科预防措施，如养成良好生活习惯、维护环境卫生、增强免疫等，能有效降低感冒风险。家长们行动起来，给予孩子细致的关爱与呵护，定能让孩子健康茁壮成长，远离频繁感冒的困扰。

早期介入康复治疗对中风患者有多重要？

杜玲蕊 元氏县中医院

中风，又称脑卒中，是一种急性脑血管疾病，具有高发病率、高致残率和高死亡率的特点。在全球范围内，中风是导致成人残疾的首要原因。当患者经历中风后，往往会遗留不同程度的运动、感觉、认知和言语等功能障碍，这不仅给患者自身带来巨大的身心痛苦，也给家庭和社会造成沉重的负担。然而，随着现代康复医学的发展，越来越多的研究表明，早期介入康复治疗对于中风患者的功能恢复、提高生活质量以及回归社会具有不可替代的重要意义。

一、促进神经功能恢复

中风会对患者的神经系统造成严重损害。早期康复治疗可利用大脑的可塑性。在中风后的早期，大脑的神经网络处于可调整状态。康复治疗中的各种刺激，如物理治疗中的运动刺激、感觉刺激等，能诱导大脑皮质功能重组。未受损的神经元可发展新的突触连接，代偿受损区域的功能。同时，早期康复有助于促进内源性神经干细胞的活动。适当的康复训练能改善局部微环境，使神经干细胞更好地增殖、迁移和分化为神经元或神经胶质细胞，从而修复受损的神经组织，逐步恢复神经功能。

二、提高运动功能

中风患者常出现运动功能障碍。早期康复治疗能有效预防肌肉萎缩和关节挛缩。由于患者肢体活动受限，肌肉缺乏运动易萎缩，关节长时间不活动会挛缩。康复治

疗中的被动运动训练，像关节的屈伸、旋转等活动，以及肌肉电刺激等手段，可维持肌肉的活性和关节的灵活性。而且，早期康复训练对于改善平衡能力和协调能力意义重大。通过针对性的平衡训练，如在不同支撑面上的站立训练，以及协调训练，像双手同时进行不同动作的练习，可整合感觉系统，提高患者在日常活动中的运动安全性和效率。

三、改善认知功能

中风可能导致患者认知功能受损，早期康复治疗可改善这种状况。在认知方面，患者往往存在注意力不集中和记忆力减退等问题。康复治疗中的认知训练，例如注意力训练中的持续专注任务、记忆力训练中的信息回忆任务等，可以刺激大脑相应功能区，提高患者的注意力和记忆力。同时，早期康复能促进大脑功能重塑。大脑的认知功能区之间存在复杂的联系，康复训练通过多种任务激活不同区域，加强神经元之间的联系，不仅有助于恢复受损的认知功能，还能提高整体认知储备，降低再次出现认知障碍的风险。

早期介入康复治疗对中风患者犹如黑暗中的明灯，意义非凡且不可忽视。我们应提高对早期康复治疗的重视程度，积极克服困难，让更多的中风患者能够在早期康复治疗的助力下，最大程度地恢复功能，重新回归正常的生活轨道，提高生命的质量。

过敏性哮喘频发，呼吸内科如何帮你预防？

房红霞 元氏县中医院

近年来，过敏性哮喘的发病率呈逐年上升趋势，频繁发作不仅给患者带来身体上的痛苦，如喘息、咳嗽、呼吸困难等，还对患者的心理造成极大压力，影响日常的工作、学习和社交活动。呼吸内科作为专门研究呼吸系统疾病的科室，在过敏性哮喘的预防方面发挥着不可替代的作用。本文将深入探讨呼吸内科如何帮助患者预防过敏性哮喘的频发，为患者提供有效的预防策略和健康指导。

一、精准诊断与风险评估

过敏性哮喘的准确诊断是预防的重要基础。呼吸内科医生会通过多种方式进行检查，从轻微的咳嗽、哮喘到严重的肺炎等。据统计，在流感高发期，因流感相关肺部疾病就医的人数显著增加。因此，了解如何在流感季节有效保护肺部至关重要。

二、呼吸内科专家的预防建议

呼吸内科专家强调良好生活习惯对预防流感影响肺部的重要性。首先是合理饮食，多摄入富含维生素C、D和蛋白质的食物。维生素C如橙子、西兰花中，抗氧化增强免疫力；维生素D从鱼类、蛋黄获取，维持呼吸道上皮完整。蛋白质来源如瘦肉、豆类，为免疫系统提供物质基础。其次是充足睡眠，每晚7-8小时高质量睡眠很关键。最后是适度运动，像慢跑、瑜伽等运动可增

强心肺功能，提高身体抵抗力，促进新陈代谢，让身体能更好抵御流感病毒侵袭肺部。

2、环境管理方面

环境管理是呼吸内科专家预防建议的重要部分。其一，室内空气净化十分重要。流感季节，室内应保持通风良好，可使用空气净化器去除空气中的病毒、细菌和灰尘等污染物。这有助于减少空气中流感病毒的浓度，降低感染肺部的风险。其二，要尽量避免前往人员密集场所。商场、电影院等人员密集且通风较差的地方，流感病毒容易传播。如果必须前往，最好佩戴口罩，减少接触病毒的机会，从而保护肺部免受流感病毒的侵袭。

3、疫苗接种方面

疫苗接种在预防流感对肺部危害中意义重大。首先，流感疫苗的重要性不可忽视。接种流感疫苗可以刺激机体产生针对流感病毒的抗体，当真正接触到流感病毒时，这些抗体能够迅速识别并中和病毒，有效降低感染流感的几率，进而保护肺部。其次，适合接种的人群广泛，一般来说，6个月以上的人群都建议接种，尤其是老年人、儿童、孕妇以及患有慢性疾病的人群。接种时机也很关键，最好在流感季节来临前1-2个月接种，这样在流感高峰期时体内抗体水平较高，能更好地发挥保护作用。

流感季节保护肺部，呼吸内科专家有何建议？

梁海霞 元氏县中医院

流感季节，肺部健康面临着诸多挑战。流感病毒容易侵袭呼吸系统，引发一系列肺部问题，从轻微的咳嗽、哮喘到严重的肺炎等。据统计，在流感高发期，因流感相关肺部疾病就医的人数显著增加。因此，了解如何在流感季节有效保护肺部至关重要。呼吸内科专家凭借其专业知识和丰富的临床经验，能为我们提供宝贵的建议。

一、流感对肺部的危害

流感对肺部危害严重。流感病毒入侵人体后，会攻击呼吸道上皮细胞。在肺部，它可引发炎症反应，使肺部血管通透性增加，导致水肿。常见的是引发肺炎，流感病毒感染后还易继发细菌感染，加重病情，患者出现高热、咳嗽、呼吸困难等症状。严

重时可导致急性呼吸窘迫综合征（ARDS），肺部炎症强烈，肺部充满液体和炎性细胞，气体交换功能严重受损，患者会有严重呼吸困难和缺氧血症，甚至危及生命。

二、呼吸内科专家的预防建议

呼吸内科专家强调良好生活习惯对预防流感影响肺部的重要性。首先是合理饮食，多摄入富含维生素C、D和蛋白质的食物。维生素C如橙子、西兰花中，抗氧化增强免疫力；维生素D从鱼类、蛋黄获取，维持呼吸道上皮完整。蛋白质来源如瘦肉、豆类，为免疫系统提供物质基础。其次是充足睡眠，每晚7-8小时高质量睡眠很关键。最后是适度运动，像慢跑、瑜伽等运动可增

慢性阻塞性肺疾病，呼吸内科的治疗新进展

张静娜 元氏县中医院

慢性阻塞性肺疾病（简称慢阻肺），是一种具有气流受限特征的呼吸系统疾病，对人类健康危害较大。其气流受限不完全可逆、呈进行性发展，与肺脏对吸入烟草烟雾等有害物质或颗粒的异常炎症反应有关。慢阻肺主要累及肺脏，但也可引起全身（或称肺外）的不良效应。随着医疗技术的不断进步，呼吸内科在慢阻肺的治疗方面取得了显著进展，为患者提供了更多有效的治疗选择。

一、慢阻肺的病因

慢阻肺（慢性阻塞性肺疾病）的病因复杂多样，主要包括吸烟、空气污染、职业性粉尘和化学物质吸入等环境因素，以及个体遗传因素。其中，吸烟是慢阻肺最重要的环境致病因素，烟草中的有害物

质会损伤气道和肺组织，引发慢性炎症和气流受限。此外，长期吸入空气中的污染物、职业性粉尘等也会增加患慢阻肺的风险。同时，遗传因素也在慢阻肺的发病中起到一定作用，有家族史的人群更易患病。因此，预防慢阻肺需从多方面入手，远离有害因素，保护呼吸道健康。

二、呼吸内科在治疗慢阻肺等呼吸系统疾病方面取得的新进展

1、新型治疗技术的涌现 高强度无创正压通气（NPPV）技术在慢阻肺急性加重期的治疗中显示出显著效果，能有效降低气管插管需求率，减少并发症，提升患者生活质量。同时，支气管热蒸汽消融术（BTVA）等微创介入技术也为中重度慢阻肺患者提供

了新的治疗选择，具有操作简单、创伤小、安全性高等优势。

2、新型药物的研发

针对慢阻肺的发病机制，新型药物如抗胆碱能药物、长效β2受体激动剂等不断涌现。这些药物在改善肺功能、减少急性加重次数、提高患者生活质量方面表现出显著优势。此外，靶向治疗和免疫治疗等新型治疗手段也在不断探索中，为患者提供更多个性化治疗选择。

3、精准医疗与个体化治疗

基于患者个体差异的精准医疗成为慢阻肺治疗的新方向。通过基因检测、生物标志物分析等手段，医生可以为患者制定个体化的治疗方案，提高治疗效果，减少不必要的药物使用。这种以患者为中心的治疗模式，有助于提升慢阻肺患者的整体治疗水平和生活质量。

4、数字化医疗与远程监控

随着数字化医疗的发展，远程监控系统在慢阻肺管理中逐渐得到应用。通过可穿戴设备或移动应用程序，患者可以在家中监测自己的呼吸功能、心率、血氧饱和度等指标，并将数据传输给医生。医生可以实时关注患者的健康状况，及时给予指导和调整治疗方案，从而有效减少患者住院次数，提高生活质量。

慢性阻塞性肺疾病作为一种常见的呼吸系统疾病，对患者的生活质量产生了严重影响。随着医疗技术的不断进步，呼吸内科在慢阻肺的治疗方面取得了显著进展。相信，在医疗科技的不断推动下，慢阻肺的治疗将取得更加显著的成果，为患者带来更好的生活质量和预后。

骨科牵引护理，患者和家属需要注意什么？

刘巧红 元氏双惠医院

骨科牵引护理是骨折治疗中至关重要的一环，它通过牵引装置，利用持续的牵引力，使骨折端保持稳定，促进骨折愈合。正确的牵引护理不仅能有效预防并发症，还能加速患者的康复进程。

一、骨科牵引的目的

骨科牵引的目的在于通过多种机制促进骨折或关节疾病的治疗与康复。它利用物理学原理，通过施加适当的、持续的牵引力，帮助稳定骨折断端，减少骨折端之间的摩擦，从而减轻患者的疼痛，并为骨折愈合创造有利条件。此外，牵引还能有效预防因长期卧床或关节制动而导致的肌肉萎缩和关节僵硬等并发症。同时，它还能调整关节的力学平衡，改善关节功能，为后续的手术治疗或康复训练打下良好基础。总之，骨科牵引旨在通过科学、合理的力学干预，加速患者的康复进程，提高生活质量。

二、患者和家属在骨科牵引护理中需要注意的事项

1、细致关注牵引装置与局部皮肤状况 在骨科牵引护理中，患者和家属的首要任务是确保牵引装置的安全与有效。这包括定期检查牵引绳是否牢固连接，牵引重量是否符合医嘱，以及牵引弓是否稳定无松动。任何微小的松动或不当都可能影响牵引效果，甚至对患者造成伤害。同时，牵引部位

三、医学影像三维重建技术的应用策略及未来展望分析

医学影像三维重建技术在临床中已得到广泛应用，如骨折诊断、肿瘤评估、血管病检查等。其准确性高、直观性强的特点，为医生提供了更丰富的诊断信息和更精确的治疗方案。

四、医学影像三维重建技术的原理

医学影像三维重建技术的原理是通过堆叠和融合多个二维切片图像，利用计算机图像处理技术，构建出具有空间立体感的三维图像。这一过程通常涉及图像预处理、特征提取和三维数据重建等步骤。最终生成真实的三维模型，帮助医生更直观地观察和分析病情。

五、医学影像三维重建技术在临床应用中的挑战

随着医学技术的不断进步，医学影像三维重建技术已成为现代医学领域的重要工具。通过计算机图像处理技术，该技术能够将二维医学影像转化为三维立体模型，为医生提供了更为直观、全面的诊断与治疗手段。然而，尽管医学影像三维重建技术带来了诸多便利，我们在实际应用中仍面临诸多挑战。下面我们将从原理、应用策略及未来展望三个方面，探讨其在临床应用中的挑战。

一、医学影像三维重建技术的原理

医学影像三维重建技术的原理是通过堆叠和融合多个二维切片图像，利用计算机图像处理技术，构建出具有空间立体感的三维图像。这一过程通常涉及图像预处理、特征提取和三维数据重建等步骤。最终生成真实的三维模型，帮助医生更直观地观察和分析病情。

二、医学影像三维重建技术在临床应用中的挑战

随着医学技术的不断进步，医学影像三维重建技术已成为现代医学领域的重要工具。通过计算机图像处理技术，该技术能够将二维医学影像转化为三维立体模型，为医生提供了更为直观、全面的诊断与治疗手段。然而，尽管医学影像三维重建技术带来了诸多便利，我们在实际应用中仍面临诸多挑战。下面我们将从原理、应用策略及未来展望三个方面，探讨其在临床应用中的挑战。

三、医学影像三维重建技术的应用策略及未来展望分析

医学影像三维重建技术在临床中已得到广泛应用，如骨折诊断、肿瘤评估、血管病检查等。其准确性高、直观性强的特点，为医生提供了更丰富的诊断信息和更精确的治疗方案。

四、医学影像三维重建技术的原理

医学影像三维重建技术的原理是通过堆叠和融合多个二维切片图像，利用计算机图像处理技术，构建出具有空间立体感的三维图像。这一过程通常涉及图像预处理、特征提取和三维数据重建等步骤。最终生成真实的三维模型，帮助医生更直观地观察和分析病情。

五、医学影像三维重建技术在临床应用中的挑战

随着医学技术的不断进步，医学影像三维重建技术已成为现代医学领域的重要工具。通过计算机图像处理技术，该技术能够将二维医学影像转化为三维立体模型，为医生提供了更为直观、全面的诊断与治疗手段。然而，尽管医学影像三维重建技术带来了诸多便利，我们在实际应用中仍面临诸多挑战。下面我们将从原理、应用策略及未来展望三个方面，探讨其在临床应用中的挑战。