

小儿咳嗽护理要点有哪些？

何春梅

巴中市恩阳区人民医院 636064

[中图分类号] R473 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2022) 09-095-02

随着天气越来越冷，很多家长都发现孩子出现了咳嗽症状，当孩子是由于感冒所引发的咳嗽症状时，家长不必过于担心，不能有了咳嗽迹象就立即到医院治疗，避免过度医疗导致孩子身心受伤。季节交替变化，尤其是到了秋冬季节，孩子出现感冒咳嗽、气管炎、肺炎的几率比较大，由于孩子的身体抵抗力较差，以上疾病都会引发咳嗽症状，所以要注意分辨不同疾病，从而开展对症治疗。

1 咳嗽病因是什么？怎样预防最有效？

咳嗽已经成为临床常见的一种呼吸道疾病反应，炎症、异物持续刺激器官、支气管黏膜所致表现，属于人体保护机制，通过咳嗽可以清除呼吸道的分泌物、异物等，但是当咳嗽症状持续时间比较长时，则会发展为慢性咳嗽，同时伴有喘气、胸闷症状。医生在检查咳嗽病因时，常常通过体格检查、血常规、X 检查，为了掌握病因和病情，部分患者还要接受痰培养、支气管镜、肺功能检查。

当孩子是因为感冒引发的咳嗽症状时，家长可以让孩子服用一些常见感冒药。但是如果孩子的感冒症状持续加重，则要及时到医院诊治。在治疗过程中，家长要贴心照顾孩子，首先要给孩子多喝水，多让孩子睡觉休息，做饭时应当多为孩子准备一些容易消化的食物。由于孩子的抵抗力比较差，家长要按照天气温度变化及时增减衣物，也要注重室内环境的湿度，做好开窗通风。在照护孩子的时候还要观察其他不良反应，如果患者是流感引发的感冒咳嗽，则要做好高热护理，以免耽误孩子的治疗时间，出现严重不良后果。

当孩子感冒发烧之后，家长要多让孩子睡觉休息，等到感冒症状消退之后再外出玩耍，避免患者病情未恢复就到室外活动，导致病情加重或者复发。当孩子感冒发热时就不想吃饭，部分还会出现恶心呕吐症状，所以家长要格外注意孩子的饮食护理，为孩子多准备一些容易消化的食物，如果孩子还是不想吃饭，家长就不能强迫孩子，避免加重胃肠负担，反而伤害身体。家长可以让孩子少吃一些就行，满足基本消耗量，也可以使用水果代替饭菜，可以将水果榨成比较浓稠的汁水让孩子喝下。随着孩子的病情慢慢恢复，家长可以改为普通饮食。在感冒治疗过程中，家长不能过分溺爱孩子，导致孩子吃一大堆垃圾食品。对于孩子常活动的空间，比如客厅、卧室等，应当确保空气流通。如果孩子出现发热情况，通过空气流通能够加速身体排汗使体温下降，但是不能让孩子站在风口，以免加速血管收缩，导致病情加重。家长要为孩子提供比较好的睡眠环境，延长睡觉时间。如果孩子睡不着，家长可以讲故事、播放音乐，帮助孩子放松身心。

2 慢性咳嗽怎么办？

部分家长说为什么我家孩子也没有出现感冒症状，平常也很注意身体保健，但是咳嗽了好长时间也不见好转，这是

怎么回事呢？医生提示家长，当孩子咳嗽时间大于 4 周就会转变为慢性咳嗽，如果咳嗽强烈且频繁，则会伤害孩子的心肺、呼吸功能，严重影响社会活动、睡眠、日常生活，所以要尽早到医院治疗。针对急性咳嗽症状，咳嗽时间通常短于 2 周，以良性咳嗽症状常见；亚急性咳嗽：咳嗽时间会超过 2 周以上，比如肺炎、支气管炎所致咳嗽，家长无需过度担忧；慢性咳嗽，咳嗽时间通常会超过 4 周，且病因比较复杂，在护理过程中，应当关注各项注意要点：大多数家长发现孩子咳嗽时，就会立即让孩子服用止咳糖浆，但是医生却提示幼儿咳嗽应当先化痰。如果先让孩子服用止咳类药物，尽管会停止咳嗽，但是并未清除呼吸道黏附的痰液，且止咳之后阻止了咳嗽动作，孩子就不会主动咳痰，影响病情的恢复，所以孩子咳嗽之后要先使用化痰药物，日常要多喝水稀释痰液，通过咳嗽动作排出痰液。如果孩子咳嗽明显有痰声，家长通常会帮助孩子咳痰，比如深吸一口气之后再咳嗽。但是对于幼儿咳痰，家长要让孩子右侧卧位，促进痰液排出，也可以进行扣背处理，也能够促进痰液排出。部分孩子要接受痰液引流处理、雾化治疗，所以要嘱咐孩子多喝水，避免痰液黏附到呼吸道无法排出。医生在面对幼儿慢性咳嗽症状时，都会提醒家长让孩子多喝水，吃饭要以容易消化、高微生素食物为主，咳嗽期间不能摄入鱼虾、蛋奶等蛋白质食物，避免诱发哮喘。家长保证孩子饮食均衡，也可以促进咳嗽症状的恢复。此外，环境对慢性咳嗽患儿的影响也比较大，如果孩子长时间咳嗽不止，家长要为孩子提供干净整洁的环境，不要在孩子跟前吸烟，以免刺激呼吸道。平常要多开窗通风，保证地板、摆放物无灰尘。部分家长认为孩子咳嗽是由于空气过于干燥所致，所以会在室内放置加湿器，但是医生提示过度湿滑的空气会加重咳嗽症状，所以要将室内湿度控制在 50%。

3 食疗对咳嗽有奇效！

幼儿咳嗽不仅可以采用药物治疗，也可以通过食疗方式减少咳嗽频率，经过长时间的临床实践，发现了多种对咳嗽有奇效的食疗方法。第一，烤橘子：小伙慢烤橘子，等到橘子皮发黑并冒出热气之后，将橘子放在一旁凉一会，之后剥去橘子让孩子吃内部橘瓣。如果橘子比较大，孩子一次吃 2-3 瓣就行了。如果是小金桔，可以 1 次吃一个。采用烤橘子法治疗时，配合大蒜水的效果更佳，每天让孩子就着大蒜水吃橘子，能够改善咳嗽症状。橘子性温，具备止咳化痰效果，孩子吃烤橘子之后可以明显减少痰液量，具备明显的止咳效果。且橘子是小孩都比较喜爱的水果，只要控量食用就不会产生不良影响。第二，芝麻油、生姜末炒鸡蛋，炒锅内放入 1 小勺芝麻油，油热之后再放入生姜末，在油锅中过一下就放入鸡蛋炒均匀。如果幼儿是由于体虚、风寒咳嗽，则每天晚

(下转第 96 页)

“五十肩”康复治疗有讲究

徐学平

四川省广安市前锋区人民医院康复医学科 638019

[中图分类号] R681.7 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2022) 09-096-01

一、什么是“五十肩”？

因为肩关节周围炎在临床上简称肩周炎疾病，主要发生在五十岁以上的中老年人当中，所以称之为“五十肩”，肩周炎是肩关节和周围的软组织出现退行性改变而引起的肌肉、肌腱、滑囊、关节囊等肩关节周围的软组织出现的慢性炎症反应。患者在患有肩周炎以后会出现肩部疼痛和肩关节活动受限的情况。

二、肩周炎发病人群

肩周炎是中老年人中比较常见的一种疾病，因为中老年人具有生理的一过性自主神经、内分泌系统紊乱且新陈代谢障碍和软组织具有退行性改变，对于损伤的反应不容易修复，还会进一步的发展成肩部的某一肌肉出现疼痛性痉挛、废用性萎缩的情况。特别是患者的炎症组织的异常修复以及粘连等，还会导致肩关节功能障碍的情况，最后形成了典型的肩周炎疾病。肩周炎疾病除了在中老年人中多发，对于经常在办公室久坐的人也是有很高的发病率的，因为长期处于紧张的状态，导致患者的肩部的肌肉韧带也非常的紧张，所以容易发生肩周炎疾病。肩周炎的发病是慢性的过程。在患者肩周炎疾病为初期的时候，也就是炎症期，患者的肩部会出现疼痛难忍的情况，在夜间疼痛会更加剧烈。在患者睡觉的时候由于怕压到肩部，所以只能选择特定的位置进行睡眠，但是由于非常的疼痛，所以久久不能入睡，影响睡眠的质量。如果在这时期没有及时的进行治疗，就会导致肩关节活动受到限制，手臂不能上举，而呈现出冻结状，只要患者的胳膊一动就会很痛，影响了患者的日常生活。

三、肩周炎的主要病因

生理性退变是肩周炎发病的主要因素：1. 退变的因素，由于年龄的增长，骨骼以及肌肉和韧带等软组织都处于退变的过程，再加上老年人长期的过度活动和姿势不良等产生的一种慢性的致伤力，是激发肩周炎的主要因素。2. 炎症改变，任何引起肩关节附近的结构出现炎症改变的都是诱发肩周炎的一种因素。如果在急性炎症期没有及时的进行治疗，就会

使炎症疾病蔓延且扩散到关节囊和韧带等软组织当中。而最常见的就是肱二头肌长头肌腱炎。此外，由于上肢在受到外伤后，肩部固定过久，导致肩周组织出现继发性萎缩、粘连等，也是引发肩周炎的因素。3. 环境的因素，由于风、寒、湿、邪的侵袭，特别是中老年人的组织退变和适应能力下降，再加上风、寒、湿、邪的侵袭导致肩部的抵抗外邪的功能出现下降的情况，所以容易加重肩周炎的发展。

四、肩周炎的康复治疗

对于肩周炎急性期的患者来说，采取康复治疗可以减轻患者的疼痛，有效的缓解患者肌肉痉挛的情况，加速炎症的吸收。可以使用非甾类药物和物理治疗；对于疼痛非常严重的患者来说，可以采用局部暂时制动法治疗；而对于功能障碍期的患者来说，应该着重强调解除粘连，从而恢复患者的肩关节的活动功能；在患者接受被动治疗的同时，还应该积极的使患者进行主动的运动训练。有的患者自行在家训练的时候会使用旋转肩关节、大臂画圈的方法，但是这种动作会加大肱骨大结节和肩峰的撞击，加重肩周炎的发展。而正确的运动方式应该是患者的上身倾斜 30-45 度，手指指向地面，自然的去旋转肩关节，并做出摆钟的动作，这样可以有效的避免关节内骨和骨的撞击，增加关节的间隙，促进肩关节的恢复。

五、注意事项

对于肩周炎的患者来说应该注意调整姿势，避免由于长时间的不良姿势而导致慢性劳损和积累性损伤的情况。此外，还应该加强功能锻炼，用双手抱头并使头像后仰，或者紧贴的墙面直立做头后方顶墙的动作，每个动作重复三次，可以有效的放松肌肉。患者还应该在日常生活中注意保暖，因为寒冷的湿气进入到体内以后会侵袭患者的机体，使患者的肌肉组织以及小血管出现收缩的情况，如果肌肉长时间处于收缩的状态，就会产生很多的代谢产物，导致肌肉组织发生痉挛等症状。特别是中老年人应该做好日常的保暖措施，避免肩关节受凉，可以有效的预防肩周炎的发作。

(上接第 95 页)

上睡觉前让孩子吃鸡蛋，坚持几天后可以有效止咳。第三，冰糖、花椒、梨蒸煮，将梨切开后去除内核，放入花椒 20 颗，冰糖 2 颗，之后拼接梨后蒸 0.5h，分两次让小孩吃完。此种食疗法主要针对风寒咳嗽患者，但是部分小孩不喜欢花椒，家长可以选择其他代替物。第四，准备 12g 川贝母、100g 冬瓜条、100g 冰糖、3g 白矾、100g 糯米，6 个雪梨，先蒸熟糯米，把冬瓜条切成小块，川贝研磨成粉，挖出雪梨内核，浸泡在

白矾溶液内。10min 后取出雪梨，在沸水中滚烫一下再放凉，将冰糖、冬瓜块、糯米均匀地拌在一起，之后添加川贝母粉，封好雪梨并上蒸锅蒸 1h，剩余冰糖融水收汁，淋在雪梨上，让孩子早晚吃一个。第五，准备 60g 核桃仁、黑芝麻，50g 黑芝麻捣烂冲服，让孩子空腹服用。除过上述各项食疗方法外，家长还要让孩子多吃蔬菜水果，新鲜瓜果中富含维生素 C，可以加快人体的免疫抗体合成，提升身体抵抗力，预防感冒咳嗽症状。