

解开宝宝多汗的秘密

邓常学

江安县中医医院儿科 644200

[中图分类号] R161 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2022) 10-084-02

出汗,是一种人体正常现象,它是人体散热的重要方式。但是,提到“多汗”,相信许多幼儿的父母都会疑问,“为什么我家宝宝总爱出汗?”。有的宝宝,不管夏天还是冬天,总是大汗淋漓。一些宝宝,只要稍微运动,就会全身出汗,让爸爸妈妈很担心。那么到底宝宝多汗的原因是什么呢?宝宝多汗,到底是生理现象,还是病理现象呢?下面就让我们一起揭开宝宝多汗的秘密!



一、宝宝多汗是什么原因?

医学上,把幼儿出汗多的现象称为“多汗”,宝宝多汗有“生理性多汗”与“病理性多汗”两种。作为家长,应仔细观察宝宝出汗的状况,清楚宝宝是生理性多汗,还是病理性多汗,不可盲目服药,以免引起不良后果。

(一) 生理性多汗

生理性多汗是人体一种正常现象,主要是指小儿发育良好,身体健康,无任何疾病引起的出汗多现象。人的皮肤中大约有 200 万~500 万个汗腺,这些汗腺共同组成了人体排汗系统,是人体进行新陈代谢、体温调节的主要组织。相对成年人而言,宝宝的皮肤表层为微血管更加丰富,宝宝的皮肤也更加的滋润,皮肤中含水量较大。加之,汗腺的分泌是受植物神经来调节的,宝宝的神经内分泌功能比成年人弱。这两种原因的综合,就导致宝宝更加爱出汗。生活中,宝宝出现生理学多汗的常见原因一般都是外界因素造成的,比如:宝宝穿着的衣服较多、较厚,影响人体温度的正常排泄;宝宝哭闹,或者出现其它激动情绪,导致植物神经系统受到影响,出现汗多情况;宝宝进食时,由于持续性活动,出现多汗现象等等。

(二) 病理性多汗

病理性多汗是指由于一些疾病或者人体免疫缺陷引起的多汗现象,这是一种异常现象,病理性多汗的原因复杂,需要家长们给予高度重视,尽快到医院给孩子作身体检查。医学上,宝宝病理性多汗的常见原因有儿童肥胖症、低血糖、急慢性感染性疾病(如伤寒、败血症、类风湿病、结缔组织病等等)、小儿心肺疾病、小儿佝偻病、小儿结核病等等,有的宝宝有内分泌疾病(如甲状腺功能亢进)也会引起病理性多汗。

专家提醒:鉴别宝宝是生理学多汗,还是病理性多汗,需要家长带着宝宝去医院进行相关检查,向医生详细描述宝

宝的身体情况。医生结合着宝宝的身体状况及病史、体征、检查结果等综合因素,才能够及时作出准确的判断。家长切不可擅自下结论,更不可给孩子随便用药。

二、宝宝多汗如何护理?

当宝宝出现多汗时,家长要寻找多汗的原因,应该在了解宝宝是生理性多汗,还是病理性多汗的基础上,选择对应的家庭护理方法,保障孩子的身体健康。

(一) 生理性多汗的家庭护理

1. 注意宝宝的衣着及盖被,注意季节温度变化影响

许多宝宝出现生理学多汗,都是由于季节因素影响,加之宝宝衣服较厚,被子较厚,导致他们爱出汗。因此,需要父母们注意一年四季温度的变化,根据季节温度、室内外温度,科学穿衣,切忌盲目地给孩子添衣添被。当宝宝大量出汗时,应该让宝宝停止活动,让他们的身体自行调节,逐渐降低身体温度。切忌直接用电风扇、空调吹孩子,否则容易导致宝宝的毛孔突然紧缩,影响正常热量排放,出现着凉、感冒、发烧等情况。

2. 做好宝宝身体清洁工作,及时给宝宝补充水分

不管是生理学多汗还是病理性多汗,父母都需要注意宝宝出汗后的身体清洁工作。当宝宝出汗后,身体上的灰尘与汗液混合,导致许多细菌堆积在宝宝的身体上,尤其是腋窝、肚脐眼、脚脖等皮肤褶皱多的部位。所以,当宝宝出汗后,应让宝宝冷静下来,待汗液稍微停止或宝宝休息完毕后,再使用温水擦拭宝宝身体,保证宝宝勤洗澡、勤换衣,让身体处于一个干净的状态,防治出现皮肤疾病及影响汗腺的正常排汗功能。此外,要保证宝宝每日足够的饮水量,尤其是夏季,注意宝宝的水分补充,最好喂淡盐水。



(二) 病理性多汗的专业护理

1. 食疗调理法

当宝宝出现病理性多汗的情况时,父母应该谨遵医嘱,按照医生指定的护理方案进行日常家庭护理。常见的护理方法有食疗,可以让孩子科学、合理饮食,多食用一些补气血、健脾胃的食物,从而使孩子气血充足,最大程度预防盗汗的情况。其中,食补的方法有很多,比如:黄芪红枣粥,黄芪 15 克、红枣 20 只。加水适量,文火煮 1 小时以上。每日服用

(下转第 85 页)

谈谈内科护理的安全细节

王艳玲

四川省武胜县清平镇卫生院 638404

〔中图分类号〕R473 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2022) 10-085-01

内科疾病在临床上属于非手术性的疾病，所以患者和家属对于疾病的护理要求非常的高。这主要是因为内科疾病病情比较多变，同时病程时间比较长，再加上患者自身的体质比较差、治疗效果不佳或者不及时等特点，增加疾病观察以及评估的难度，从而也增加了护理工作的风险和责任。为了能够降低在内科治疗的潜在风险以及医患纠纷的发生。因此，将从以下几个方面来着重进行护理。

一、病情的观察

1. 观察药物的作用

在对患者进行治疗时，首先需要掌握药物的治疗效果以及药物的副作用，这样可以更好的去观察服用后的效果，并且当出现不良反应时，能够及时的采取应对的方法。

2. 预防并发症的发生

由于内科疾病处于多变，同时病程比较长，再加上患者自身的身体素质比较差，很容易导致出现并发症的情况。

二、遵医嘱行为

首先应该强化护理人员的意识，使其能够明白自身的职责，能够遵医嘱对患者进行相应的护理。这主要是因为护理人员在临床上的工作量是非常大的，再加上每天需要进行一些重复性的工作，所以护理人员的思维也处于定性思维。因此，一定要强化护理人员遵医嘱的意识，使其了解药物的剂量、种类以及使用的方法，避免出现差错。护理人员还应该掌握患者疾病的病理的变化，避免没有及时观察而盲目的去遵医嘱，从而加重疾病的发展。当护理人员遇到了特别贵重以及特别特殊的药品时，应该仔细的将药物的批次以及用药量进行核对，并且在遇到问题时，需要及时与主治医生进行沟通，来保证患者用药的安全。对于口头医嘱必须在抢救患者或者是手术当中执行，在执行时护理人员必须再次复述一遍口头医嘱，避免口误而出现错误执行的现象。当发现医嘱有误时，应该及时的发现并且及时的告知医生。

三、静脉输液

1. 对患有内科疾病患者进行静脉输液的要求

对于患有内科疾病的患者，在进行静脉输液当中，护理人员需要严格的控制药物的用量以及速度。因为有部分患者可能会在同一天内使用不同的药物进行输液，所以护理人员一定要根据患者的实际病情情况来规定药物的用量。而药物的速度可以根据患者的实际病情情况以及输液的计划，同时选择合适的注射针头，控制调节器的位置，并根据患者实际的身体情况和药物的使用量以及药物的用药时间来完成整个输液的流程。

2. 对患有内科疾病的老年人群用药的注意事项

因为老年人的皮肤比较松弛，特别是患有长期慢性疾病的患者，皮肤的弹性非常的差，而血管也容易出现扭曲和移动的情况，所以在输液时也增加了输液的难度。因此，对于老年患者在进行血管穿刺的时候，需要放低准备输液的血管的位置或者是指导老年患者将肢体下垂，也可以对进行穿刺的部位热敷，使血管内的充盈度增加，同时利于穿刺。对于四肢出现水肿的老年患者来说，因为血管很容易走形，在触摸时也非常的不明显，再加上老年患者的皮肤容易出现破裂的情况，即使穿刺成功，但是在进行静脉滴注的时候，也会随着皮肤的肿胀增加治疗的难度。对于以上穿刺困难的老年患者来说，护理人员一定要仔细并且耐心的进行操作，进针应该缓慢，争取可以一次性成功。在穿刺成功以后需要进行固定和摆放，并且告知患者及其家属应该保护好穿刺的位置。对于浮肿的患者在进行静脉滴注的时候，可以将输液的肢体抬高，最好是高于胸腹部，这样可以促进静脉回流，并且也能够使输液顺利的完成。此外，还应该注意的是，由于浮肿的老年患者皮肤很容易出现破裂的情况，并且在受伤以后皮肤不容易愈合，很难控制。因此，对这类患者进行固定时，应该降低医用输液贴的粘性，在对其进行固定。

四、小结

对在内科进行治疗的患者护理时，护理人员不仅要具备相应的医学知识，还应该具有非常丰富的实践经验，这样才能更好的为内科疾病的患者进行服务。可以提高患者在临床治疗的安全度，同时也可以降低医患纠纷的发生。

(上接第 84 页)

1 剂，分 2~3 次服用，连服 15 天。这个食疗方可以益气固表，改善表虚不固型多汗的症状；小麦红枣桂圆汤，桂圆 13 克、浮小麦 31 克、红枣 13 克，用煮饭锅煮 30~35 分钟，每日早餐、晚餐让宝宝服用，对营卫失调型多汗的预防效果显著，尤其适合 6~7 个月以上的宝宝。

2. 中医中药治疗

医学上，中医中药治疗幼儿病理性多汗问题是最常见、较有效的方法。采用中医中药治疗预防宝宝病理性多汗，需要父母按照医生制定的方案施行。针对宝宝病理性多汗的

具体原因，所使用的中药治疗方案有着较大差异，比如：一些宝宝因为缺乏某种维生素和微量元素，导致身体素质弱，容易出现多汗现象，这就需要父母在医生的指导下对宝宝实施维生素和微量元素的合理补充，同时配合着家庭护理方法、食疗调理法，以达到对宝宝身体素质增强的目的，从而改善宝宝病理性多汗的情况。

总之，幼儿健康事关家庭幸福和民族未来。在生活中，幼儿出现多汗现象，父母一定不要慌张，通过判断宝宝多汗原因，弄清宝宝多汗类型，再辅以对应的护理方法，从而保证宝宝的身体健康，呵护他们健康茁壮成长！