

小儿晚上咳嗽厉害怎么办

马雷蕾

绵阳市中医医院儿科 621000

【中图分类号】R725.6

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 01-085-02

每当进入换季的时候小儿感冒发病率提高,秋冬季节温度较低,气温下降速度快,小儿感冒的患病率也有所上升。小儿咳嗽是一种较为常见的感冒症状,当宝宝因为生病在咳嗽时往往家长会更加揪心难过,并且很多小儿的咳嗽症状难以消退,特别是在晚上咳嗽会更加厉害,给小儿的休息造成了影响,不利于小儿身心健康发展。很多家长都会担心小儿长期咳嗽会不会给他的呼吸道系统造成影响,也担忧会不会出现其他的并发症。那么小儿晚上咳嗽很厉害,我们应该怎么办呢?如何做才能缓解小儿咳嗽症状呢?

一、小儿晚上咳嗽发病原因是什么?

小儿普遍年纪较小,身体内不同系统的功能发育并不完全,极易容易在外界因素的刺激下而出现不适症状,咳嗽是常见的症状之一。部分小孩子在白天时咳嗽并不严重,或者在白天不会咳嗽,但是进入了晚上咳嗽特别厉害,孩子缺少充足的睡眠休息时间,而诱发这一现象的因素较多,需要家长可以自行分辨,以便于及时采取合适的处理方式。(1)食积诱发咳嗽。当前小孩的饮食质量水平不断上升,家中长辈会为小孩子提供各类高营养、高蛋白的优质食物,但是如果在睡觉之前食用了大量难以消化的食物使孩子出现食积的现象,从而引发咳嗽症状的出现。因此家长必须要重视对小孩子的日常饮食进行合理控制,合理规划喂食时间。(2)呼吸道感染。这是导致小儿出现咳嗽症状的主要原因,如果小儿同时存在扁桃体炎、咽炎等症状会使呼吸道内的分泌物总量增加,流鼻涕次数频繁。在晚上睡觉时患儿处于平卧的状态,鼻涕会因为倒流而进入到咽喉位置,这会给呼吸道系统造成刺激,从而引发咳嗽。在睡觉时应当重视将小孩子的头部抬高,如果症状没有得到缓解,需要在医生的指导下选择相应的药物进行治疗。(3)过敏性咳嗽。过敏性咳嗽具体是指小孩子在日常生活中接触到了过敏原从而引发的咳嗽。特别是进入晚上之后交感神经兴奋度下降,迷走神经进入兴奋状态,小儿的心率会有所减慢,气管也会变细,气道内的分泌物排出难度增加,会给气管带来一定的刺激作用,从而进一步加重咳嗽,如果属于过敏性咳嗽,需要家长能够查清过敏原,选择合适的药物进行抗过敏治疗。在换季时冷空气传播或者小儿吸入过多的刺激性气体都有可能诱发咳嗽症状的出现,在秋季普遍夜间气温低,空气过于干燥,会让小儿出现干咳症状。

(4)胃食管反流。在晚上睡觉的时候,小孩子胃内包括较多的内容物,在夜晚内容物会因反流给气管造成刺激,从而导致咳嗽症状越发严重。面对这种问题需要控制晚上进食量,吃饭的时间也不能太晚。在孩子吃完饭后应当让其进行适当的运动之后再睡觉,吃完饭立即睡觉有可能会加重咳嗽。

(5)部分其他疾病会使小儿出现咳嗽的症状,例如支气管哮喘、支原体肺炎等,家长应当能够了解咳嗽产生的主要机理,根据患儿的咳嗽情况和诱发因素制定合适的护理策略。

二、小儿晚上咳嗽应该怎么办?

很多爸爸妈妈在小儿晚上咳嗽时都会出现手忙脚乱的现象,

对于新手爸爸妈妈而言如何帮助小儿止咳成为了其所关注的重点话题。首先爸爸妈妈需要分析小儿的咳嗽症状,如果是因睡觉方式不恰当而突然出现咳嗽,可以帮助小孩子翻身并轻轻拍打背部,可以有效缓解咳嗽症状。如果咳嗽存在闷响很有可能是肺部疾病所导致的呼吸功能不畅,应当抬高枕头,可以引导痰液顺利排出,避免痰液给气管造成过多刺激,缓解小儿咳嗽症状。家长认为尽快吃药可以帮助小儿恢复身体健康,但是如果所使用的药物和小儿的症状并不一致,会影响其他病灶的诊断和发现,甚至会加重小儿病情。因此在用药方面家长需要参考医生的意见,将医生所选择的药物定时、定量喂给小儿。小儿夜间咳嗽严重可以使用生姜对背部进行擦拭,将生姜分为两块,用火对分泌姜汁的一面进行加热,之后擦拭脖颈以及后背位置。大蒜也有一定的止咳效果,当发现小儿咳嗽不止可以将大蒜碾成蒜泥,在蒜泥内放入冰糖,用开水冲服后让患儿服下。该方法可以在短时间内起到较好的止咳效果,同时还具备杀菌的作用。但是如果患儿自身消化系统存在问题则不应食用大蒜,会给患儿敏感脆弱的胃肠道环境造成刺激。

对于一般只患有轻微咳嗽症状的患儿并不需要专门的治疗,注意控制饮食,定期刷牙,多喝温水,便会让患儿的身体逐步恢复正常。如果是因呼吸道感染、病毒感染或者过敏等因素引起的咳嗽,需要按照医生要求给予抗生素或者抗病毒治疗。如果宝宝的年龄在一岁以上并且没有抽动症,可以利用口服孟鲁司特钠的方式缓解症状,如果宝宝年龄在一岁以下,可以通过雾化的方式缓解咳嗽。通常情况下不需要手术治疗,但是如果是由于吞食异物导致咳嗽不止需要尽快取出。

三、宝宝晚上咳嗽的护理指南知多少?

1. 综合环境把控好

面对夜间孩子出现了咳嗽,在晚上睡觉时,家长可以用枕头将孩子后背及头部。立起来,这样能够让孩子在咳嗽的时候分泌出痰液,防止痰液倒流给喉咙部位造成严重刺激。在孩子夜间出现咳嗽情况时,家长要注意室内环境的通风透气,但是要避免粉尘等细小物质对肺部咽喉的刺激。孩子在咳嗽的时候,夜间就不要再给孩子洗澡了,因为洗澡会让孩子的血管扩张,血液循环速度加快后,咳嗽会更加严重,晚上可以用温水给孩子擦拭身体。水能够稀释粘稠的分泌物。喝水对孩子有非常重要的作用,孩子咳嗽时家长可以让孩子在睡前适量的喝一些水,这样就能够缓解孩子的咳嗽情况。

2. 饮食护理注意好

孩子出现咳嗽情况后,家长们一定要注意在日常饮食中避免辛辣刺激,让孩子多吃一些清淡和新鲜的瓜果蔬菜。因为咳嗽是很常出现的,尤其是在夜间出现了咳嗽,会给孩子和家长都带来一定的影响,让孩子休息不好,导致咳嗽症状进一步加重,那么在日常饮食中,家长们也要注意。首先,如

(下转第86页)

支具固定在手外伤患者的应用及护理

刘 梅

内江市中医医院 四川内江 641000

【中图分类号】R476

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 01-086-01

随着社会经济的发展,新型的生产器械广泛应用,手外伤渐成为多发伤,手外伤患者多为劳动力,对手功能恢复的要求越来越高,随之带来的是对手外伤后的康复治疗要求也在提高,随着生物医学工程的进展,轻便高强度的低温塑料板材广泛应用,重视非手术治疗及康复训练,以期最大限度恢复患手功能。为此,我科将支具外固定应用于手外伤患者,取得了一定效果,现报道如下。

支具应用及护理。支具的制作材料,选用低温塑料板材,加温到 80℃ 时即可软化。制作简单支具,可在患者肢体上直接塑形;要求较高的支具制作需要留取模型,然后将其置于 60—80℃ 水中,板材激活后会变软,在板材冷却后,直接贴于需进行外固定的部位按压塑形,待完全冷却后,对多余部分进行修剪、打磨平滑后备用。手部支具根据作用方式分为静态支具和动态性支具,静态支具能够限制因关节运动造成的疼痛,使关节负荷减轻;动态性支具能够控制关节的运动形式,使畸形的状态得到纠正,功能得到补偿。(1)静态支具分类有①腕关节保护支具:保持腕关节处于屈曲、中立或背伸位位置。②掌指关节支具:控制掌指关节处于稍屈曲状态。③锤状指支具:支具固定疗效优良率 100%,是治疗锤状指简单实用的好方法。④手指支具:保持拇指对掌位置、保护受伤手指韧带等。(2)动态性支具橡皮筋牵拉使挛缩的结构松弛、保持关节不受伤害,有时可维持一定的活动。分类有①肌腱术后的辅助支具。②防止或纠正掌指关节、指间关节屈曲挛缩。③防止掌指关节、指间关节过伸或纠正伸直位的挛缩。邓建林等提出:术后还需进行手部支具的配置,以预防手指再发畸形及维持术后矫正的效果。将制作好的支具让患者佩

戴 10 分钟,严密观察患指的血供,询问患者有无疼痛和不适感,如无异常,则可予患者应用。(1)静态支具持续佩戴,观察患指的血供、患者有无疼痛和不适感;(2)动态支具应用时间为早晨到晚间睡前,应用 40—60 分钟内严密观察手指前端是否出现异常情况,如果出现青紫或疼痛应停止佩戴,进行整改、佩戴、观察无异常后,每次应用时间 40—60 分钟,放松活动手指 10 分钟后予支具应用,如此反复。

三分手术,七分锻炼。具体方法有:(1)专业人士指导下功能锻炼,术后四周主动伸曲各个关节,逐渐加强,并予以系统康复治疗。手关节的被动锻炼,按照腕关节、掌指关节、近指间关节、远指间关节的顺序,伸屈关节时保持外力 20 分钟左右,禁止暴力活动关节,保存关节活动在正常范围。(2)手关节主动锻炼,关节活动顺序从远指间关节,近指间关节,掌指关节,掌大关节到腕关节循序活动,活动上个关节时,须制动下个关节,并给上个关节在一定阻力下活动屈伸,使关节产生有效的活动。

综上所述,支具具有稳定、固定、保护、制动等作用,可作为保守治疗和手术后功能训练的重要措施,每次术后介入康复治疗,同时配置手指动力型支具协助康复。手外伤后手部功能锻炼十分重要,只要条件允许,应尽早进行物理治疗,辅以功能康复锻炼,促进肿胀的消退,防止肌腱粘连与关节僵直。支具固定 8—12 周后开始进行功能锻炼,支具应用患肢抬高,观察患指支具边缘皮肤,有无红肿、摩擦伤等早期压疮表现;观察患指远端血液循环、患指感觉和运动情况,如果出现麻木、剧痛、皮肤颜色苍白、青紫,应立即告知医生并协同处理。

(上接第 85 页)

如果孩子咳嗽,就不要吃酸甜食物,口味偏酸的食物会让痰液变粘,不易咳出,造成咳嗽更加厉害,孩子夜间咳嗽情况严重,一定不要让孩子吃橘子香蕉苹果等酸甜口味的水果,甜食会导致呼吸系统严重无法恢复,因为它会让湿热更加严重,食物也不要过咸,食物过咸也会诱发咳嗽。很多新手爸妈认为橘子有止咳化痰的功效,孩子咳嗽就让孩子多吃橘子,其实有止咳化痰的是橘皮,不是橘子肉,如果让孩子在咳嗽期间吃了很多的橘子果肉,反而会加重病情,是非常不可取的。除了以上这些食物外,寒凉刺激的食物都不要让孩子多吃,否则就会滋生痰液,海鲜等食物在,孩子咳嗽期间服用也会加重症状,所以最好不要让孩子服用,因为孩子在咳嗽时,整个人的精神状态很不好,肠胃功能也减弱,这时候一些油炸类的食物,辛辣食物都不要让孩子多吃,配合医生给孩子开具的药物,让孩子保持清淡饮食即可。

3. 遵医用药是关键

宝宝夜间咳嗽后,家长一定要带孩子到医院接受专业的诊

断,看是什么原因引发的咳嗽,医生会根据引发咳嗽的原因,给孩子开具相关的药物。这时候孩子在家中一定要谨遵医嘱正确的服药用药,因为每一个孩子的咳嗽情况是不同的,所以,家长不要在孩子咳嗽后随意给孩子服用止咳糖浆等,这些可能会掩盖真实的情况,不便于医生进行诊断治疗。在医生给孩子开具了药物之后,家长们一定要让孩子按时按量服药用药,不要等孩子症状有所好转,就给孩子停药或减少药量,看着孩子症状加重,就给孩子加大药量,这些做法都是非常危险的。孩子谨遵医嘱,用药期间带孩子到医院做好及时的复查,便于医生及时调整用药,能够帮助孩子有效恢复。

除了以上这些护理工作外,孩子咳嗽大多是身体免疫力降低,导致病毒感染引发的,所以要改善孩子自身免疫力,就要加强营养摄入,除了在饮食中做好注意事项之外,让孩子喝一些营养丰富的奶粉,以及多带孩子锻炼身体,这样才能让咳嗽症状远离孩子。面对宝宝晚上咳嗽厉害,家长们千万不要过于担心手忙脚乱,而是要带孩子到医院接受专业的检查诊断,确定病因后,做好针对性的护理,让咳嗽远离孩子。