

# 秋冬儿童支原体肺炎家长应该了解的护理知识!

郑玉

邛崃市中医医院 611500

【中图分类号】R473.5

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 09-089-01

秋冬季节是儿童支原体肺炎高发季节,对于家长来说,了解一些护理知识可以帮助他们更好地照顾患病的孩子。下面是一些通俗易懂的护理知识,希望能提升您的实际价值,并关照到患者与家属的心理接受度。肺炎支原体肺炎是学龄儿童及青年常见的一种肺炎,婴幼儿亦不少见。病原体为肺炎支原体(*Mycoplasma pneumoniae*),本病全年均可发生,占小儿肺炎的10%~20%,流行年份可达30%。儿童肺炎支原体肺炎多见于5岁及以上儿童,但5岁以下儿童也可发病。以发热、咳嗽为主要临床表现,可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等。发热以中高热为主,持续高热者预示病情重。咳嗽较为剧烈,可类似百日咳样咳嗽。部分患儿有喘息表现,以婴幼儿多见。

## 1 保持室内空气清新

支原体肺炎是通过空气传播的,所以保持室内空气清新非常重要。家长可以经常开窗通风,保持室内空气流通,减少细菌滋生的机会。

## 2 注意孩子的饮食

患有支原体肺炎的孩子可能食欲不振,家长应该注意给予孩子易消化的食物,如米粥、面条、蔬菜汤等,避免油腻和刺激性食物。

## 3 保持孩子的水分摄入

支原体肺炎患者容易出现发热和咳嗽,这会导致水分的丢失。家长应该鼓励孩子多喝水,保持充足的水分摄入,以防脱水。

## 4 注意孩子的休息

支原体肺炎会导致孩子体力消耗增加,家长应该让孩子多休息,保证充足的睡眠时间。同时,避免孩子参加剧烈运动或长时间的户外活动,以免加重病情。

## 5 保持室内温暖

秋冬季节气温较低,家长应该确保室内温暖舒适,避免孩子受凉。可以给孩子穿上合适的衣物,尤其是保暖的衣物和袜子。

## 6 帮助孩子保持良好的个人卫生习惯

家长应该教育孩子养成良好的个人卫生习惯,如勤洗手、避免与他人共用餐具和毛巾等,以减少病菌传播的机会。

## 7 关注孩子的情绪

患病的孩子可能会感到不适和疲倦,家长应该关注孩子的情绪变化,给予他们温暖和关爱,鼓励他们积极面对疾病,保持乐观的心态。

## 8 病情观察

家长应该密切观察孩子的病情变化,包括体温、咳嗽、呼吸等症状。如果孩子的病情加重或出现其他不寻常的症状,应及时就医。

## 9 避免交叉感染

支原体肺炎是一种传染病,家长应该避免孩子与其他患有呼吸道感染的人接触,尤其是在病情严重的时候。

## 10 定期复诊

即使孩子的症状有所缓解,家长也应该按照医生的建议定

期复诊,以确保病情得到有效控制。

## 11 心理支持

支原体肺炎对孩子和家长来说都是一种心理负担。家长应该给予孩子充分的理解和支持,鼓励他们积极面对疾病,同时也要关注自己的情绪,寻求必要的心理支持。

## 12 防止复发

支原体肺炎有一定的复发率,家长应该注意预防措施,如保持良好的个人卫生习惯、避免接触患有呼吸道感染的人等。

## 13 教育他人

家长可以通过适当的方式向亲友、孩子的老师等他人传达关于支原体肺炎的知识,提高他们的认识和防范意识,减少疾病传播的机会。

## 14 饮食调理

除了注意孩子的饮食,家长还可以给孩子提供一些有益于免疫系统的食物,如富含维生素C的水果、蔬菜,以及富含蛋白质的食物,如鸡肉、鱼类等。这些食物可以帮助孩子增强免疫力,促进康复。

## 15 帮助孩子保持良好的心理状态

支原体肺炎可能会对孩子的心理状态产生一定的影响,家长可以通过陪伴、鼓励和与孩子进行交流,帮助他们保持积极的心态,减轻焦虑和恐惧感。

## 16 避免二次感染

支原体肺炎患者的免疫力较弱,容易受到其他细菌或病毒的二次感染。家长应该注意避免孩子接触其他患有传染性疾病的人群,如流感、感冒等。

## 17 定期清洁和消毒

家长应该定期清洁和消毒孩子常接触的物品和场所,如玩具、床上用品、家居环境等,以减少病菌的滋生和传播。

## 18 密切关注医生的建议

家长应该密切关注医生的建议和指导,按时给孩子服药、进行检查和治疗,以确保病情得到有效控制。

## 19 学习急救知识

家长可以学习一些基本的急救知识,如如何正确使用体温计、如何进行胸部按压等,以应对孩子突发状况。

## 20 寻求社会支持

家长可以加入支原体肺炎患者家长的社群,与其他家长交流经验和情感支持,共同面对挑战,减轻心理负担。

综上所述,了解这些护理知识可以帮助家长更好地照顾患有支原体肺炎的孩子。但请记住,这些知识只是提供一些实用的建议,并不能代替医生的诊断和治疗。如果孩子的病情加重或持续不见好转,家长应该及时就医寻求专业的医疗帮助。希望您的孩子早日康复!除了上述提到的护理知识,家长还可以注意饮食调理、帮助孩子保持良好的心理状态、避免二次感染、定期清洁和消毒、密切关注医生的建议、学习急救知识以及寻求社会支持等。这些补充措施可以帮助家长更好地照顾患有支原体肺炎的孩子,并提升实际的护理价值。