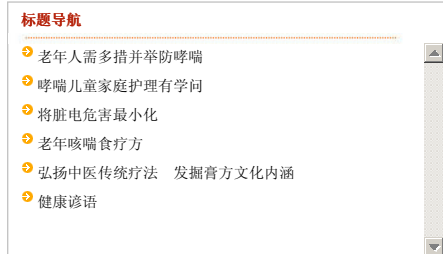




第7版：养生保健

上一版 < > 下一版



2009年12月25日 星期五

本报首页 | 版面导航 | 标题导航

☰ 上一期 下一期 ☰

< 上一篇 下一篇 >

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

哮喘儿童家庭护理有学问

哮喘儿童的家庭护理是一门学问。护理得法，病就恢复得快，甚至痊愈；护理不当，就会使此病复发或导致病情加重。有关专家建议，家长应从三方面做起。

首先，家长要为孩子建立一份“病案”，通过细致观察，把孩子每次哮喘发作的时间、地点、轻重程度和发病当天的天气变化、周围环境等记录下来，注意孩子当时的情绪，有无接触化学物质，有无疲劳或剧烈活动，以及其他特殊事件，从而逐步积累经验，以便找出与哮喘发作有关的因素，采取措施加以避免。

其次，创造良好的生活环境，尽可能避免接触过敏原。特异性体质的婴儿接触过敏原越早，时间越长，其发病就可能既早又重。室内要清洁、通风，严禁吸烟；尽量不用皮毛、羽绒等制成的被褥；桌上、床下等处的灰尘要经常打扫；家里不要养猫、狗、兔子等动物；在花粉飞扬的季节，要减少户外活动；不要在孩子的生活场所摆放油漆、化学药品、汽油、有浓烈气味的化妆品等；不要在孩子面前抖面袋、拍打灰尘、拆毛衣等。

第三，要注意生活习惯。牛奶、鸡蛋、鱼、虾、螃蟹是容易引起小儿过敏性哮喘的食物，一旦发现某种食物能引起哮喘，就要立即停止食用，其他易引起过敏反应的食物还有大豆、葱、韭菜等，也要少吃或不吃。但高蛋白食物长期禁食不利于儿童的生长发育，由于大多数食物的过敏都可在两三年后逐渐消失，所以发现儿童对某种食物过敏时，停食6~12个月，还可以试着再次进食，如不过敏就不必禁食了。要养成按时睡觉、吃饭、排便的习惯。不嗜食过甜、过咸的食物。

此外，小儿哮喘发作前常常有先兆，如连续打喷嚏、流眼泪、烦躁、精神不振、呼吸加快等。家长要用心观察，掌握哮喘发作前的表现，以便及时治疗，以防哮喘大发作对身体产生损害。

另外，还可采用按摩的方法，如推揉膻中，摩擦肋肋，揉天突、肺俞等穴位，都可达到降气化痰平喘的效果。（王山）

< 上一篇 下一篇 >

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)
 地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲4号 邮编：100192 电话：64854537
 传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64855366
 Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened