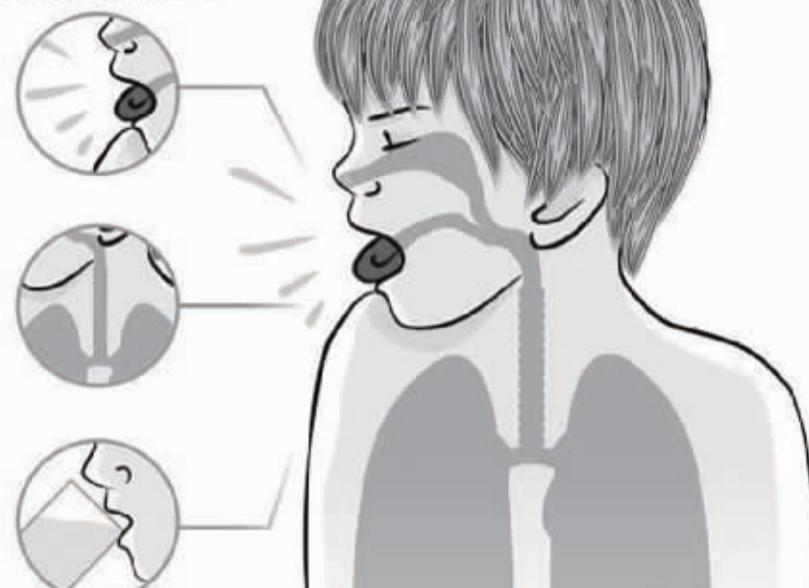


# 应对小儿春季咳嗽三招制胜

应对小儿咳嗽有三招



听声音分辨咳嗽类型

“爸爸妈妈要学会通过咳嗽声来辨别咳嗽。”专家说,一般来说,咳嗽如果是不伴或伴有少量痰液,可能是感冒初期引起的干咳,家长可以不用太着急,先观察一两天。

但如果孩子感冒已经好几天,而且听到孩子咳嗽的声音已经发生了一些变化,那么就要提高警惕了。比如,如果是感冒后1~3天开始频繁咳嗽,咳嗽声嘶哑如犬吠样,严重时出现面色发青、口唇发绀、烦躁不安、呼吸困难等症状,且咳嗽常常发生在夜间,那

么这很可能是急性喉炎引起的咳嗽;如果咳嗽时听到“嘶嘶”的声音,呼吸也显得很急促,那么有可能是支气管炎造成的;如果感冒一周后出现咳嗽症状,一次呼吸就会连续咳嗽很多次,在吸气的时候还可听到“嗬嗬”的声音,那么有可能是合并了细菌感染,痰液堵住了呼吸道。如上这些感冒后出现异样的咳嗽声,家长都要提高警惕,及时带孩子到医院请专业的医生进行诊治,以免延误病情。

别急着吃止咳药,应先祛痰

很多家长一听到孩子咳嗽,就想赶紧让孩子吃一些止咳药来止住咳嗽。其实,这种做法是不正确的。

专家指出,咳嗽是呼吸道黏膜受刺激引起的一种保护性反射。孩子感冒时,通过咳嗽能将气管和肺内积聚的痰液和病菌咳出来,这有利于病情的好转。如果盲目服用止咳药,抑制了这种咳嗽反射,就会造成痰液

大量滞留在呼吸道内,这不仅可造成炎症加重,导致咳嗽迁延不愈,而且还可能会使痰液堵塞气管,出现胸闷、呼吸困难等现象。因此,孩子咳嗽时,切莫急着使用镇咳药,应先祛痰为主。但如果咳嗽剧烈、频繁、呈痉挛性,已经影响到日常休息了,那就需要治疗了。不过,建议最好在医生的指导下用药,避免用错药耽误或加重病情。

七分靠养,多喝水、清淡饮食

“三分治疗,七分靠养”,专家说,孩子咳嗽时,家长除了遵医嘱给孩子服药外,日常的细心呵护也是少不了的。

宝宝在咳嗽期间,家长要让孩子多喝点水,这样才能使黏稠的分泌物得到稀释,使痰液更容易咳出来;饮食上要注意清淡,避免辛辣刺激的食物;如果宝宝在入睡时咳个不停,可以适当将宝宝的枕头垫高一点,或

用吸入蒸汽的方法通过潮湿的空气助其清除肺部黏液而平息咳嗽。

孩子有痰咳不出来时,爸爸妈妈也可以在宝宝的前胸和后背(左右肺部的位置)由下往上有次序地拍打,尤其要拍打背部和胸部下方痰液积聚的部位,以促进宝宝痰液的排出。同时,也要注意保持室内的空气流通。

(林恒华)

## 提防春夏之交宝宝湿疹发作

春夏之交是宝宝患湿疹的高发期,宝宝手上、脸上等地方娇嫩的皮肤出现片状、块状的红肿,伴有瘙痒或疼痛,严重时还会结痂或者流脓,妈妈们可愁了。不少宝妈因自购药膏给宝宝涂,或听信偏方,结果因为药不对症导致病情加重;也有的宝妈不予理会。业内专家认为,宝宝湿疹虽可自愈,但比较慢,爸妈平常多注意可预防宝宝长湿疹。

哺乳期妈妈忌辛辣食物

婴儿湿疹是婴儿时期常见的皮肤病之一,又称“奶癣”,是一种对牛奶、母乳和鸡蛋等食物过敏而引起的变态反应皮肤病。宝宝患湿疹,外因一般是因为受到鱼、虾、蛋类及牛乳或接触化学物品、毛制品、化纤物品、植物、动物皮革及羽毛等刺激性物品引起,内因则是由遗传引起,有过敏体质的宝宝和皮肤角质层比较薄、毛细血管网丰富,更易患湿疹。

对于如何防治婴儿湿疹,医生建议要

以平时多注意为主,治疗也要循序渐进,不能使用刺激性大的药物,否则容易损伤婴儿皮肤。那么有什么要注意的地方呢?专家表示,母乳喂养一直是全球提倡的,因为母乳不仅营养丰富,还含有多种抗体、维生素、微量元素,适合宝宝生长。但是如果母亲本身是过敏体质,那么其分泌的乳汁也会含有过敏元素,导致宝宝皮肤过敏。此外,医生建议正在哺乳的母亲要忌食辛辣食物及海鲜等。

对付婴儿湿疹应先润肤



宝宝患湿疹,很多爱子心切的妈妈会显得紧张,给宝宝涂抹许多药物,还会通过注射抗组织胺药物、维生素类药物、皮质类固醇激素类等药物来治疗。对此,医生表示,宝宝体质比较敏感,建议根据病情严重程度进行阶梯式治疗。首先使用润肤剂进行保湿,清除皮肤表面的脏东西,加强幼儿的皮肤屏障功能,抵挡外界的刺激。在疗效欠佳时,才选择一些不含激素的软膏。此外,也有一些经验丰富的宝妈建议用金银花水为宝宝洗脸(注意不要弄到眼睛),取得的效果较佳。

有些宝妈反映,宝宝湿疹特别严重,满



脸都起了许多小红点,一旦瘙痒疼痛,宝宝还会乱抓,结果抓破皮肤。对此,医生认为这属于急性婴儿湿疹,比较严重,会有渗液、糜烂的情况,很容易感染。这时先不要用软膏,而是用0.5%的硼酸溶液湿敷在湿疹部位,起到收敛、消炎、杀菌作用,刺激性小。

防止婴儿湿疹,要做好日常护理。给宝宝选购衣服时,要选择棉质的宽松衣服,避免化纤、腈纶等面料;其次要避免受外界刺激,家长要经常留意宝宝周围冷热、温度、湿度的变化。

(王珂)