

家长课堂

孩子“咳咳咳” 雾化来助力

□记者 吉双琦

呼吸道疾病感染高发期,对于经常“咳咳咳”的孩子,门诊的医生经常会开雾化吸入治疗,也允许家长带孩子回家自行雾化。到底什么是雾化?具体应该怎么做?

了解雾化吸入治疗

复旦大学附属儿科医院呼吸科张玉蓉主管护师介绍,雾化吸入是指使用雾化装置,将药液变成细小的雾滴,以气雾状喷出,随着孩子自然呼吸,直接将药物吸入,从而达到治疗的目的,具有起效快、用量少、不良反应少等优点,是儿童呼吸系统疾病的重要治疗手段。

“虽然雾化吸入是一项操作简单、无创伤的治疗手段,且已被广大患儿和家长接受,但不恰当的操作会带来诸多不良反应并影响治疗效果,家长需要学会规范使用。”张玉蓉指出。

在家如何规范操作

第一步,挑选合适的雾化器。市面上的雾化机器种类很多,建议家长们选购明确标出雾化微粒3~5微米的产品。雾化吸入器分为咬嘴型和面罩型,可以根据孩子的配合程度,选择合适的吸入器。

第二步,选择恰当的雾化时间。雾化应该选择在餐后30分钟或餐前进行。雾化前,先清洁孩子口腔、鼻腔的分泌物,并且不要为孩子涂抹油性面霜,同时照顾好孩子情绪,避免哭闹。一般来说,雾化时长以10~15分钟为宜。雾化期间要注意观察孩子的情况,一旦出现频繁咳嗽、呼吸急促、面色苍白等不适,应暂停治疗。

第三步,采取正确方式雾化。进行雾化时,最好选取坐位或半坐位,避免躺着,注意雾化吸入器保持竖直,不可倾斜,否则药液容易洒出并影响效果。

对于大龄、能配合的孩子,家长可教其用嘴大口地深呼吸,以此提高雾化效果。使用雾化面罩的孩子,注意面罩应罩住口鼻,避免药液进入眼睛,吸入的时间不宜过长。

雾化结束后,家长要提醒孩子漱口洗脸,对于不会漱口的孩子,可用棉棒蘸水清洁口腔后喂水,防止药液残留在口腔,引起念珠菌感染。

另外,雾化治疗后家长应为孩子拍背,促进痰液松动,利于排出。还要记得清洗雾化吸入器,使用流动水冲洗干净并晾干备用,切记不可高温消毒,注意雾化连接管不需要冲洗,保持干净备用即可。

父母须知

保护宝贝听力,从孕期开始

孩子是世界的未来,而听力是他们感知世界的重要途径。听力出现问题,不仅会影响孩子的语言、智力和心理发育,还会给社会带来巨大负担。保护宝贝的听力,要从妈妈怀孕时开始。

孕期:保护胎儿听力

怀孕期间,孕妇的抵抗力会有所下降。如果孕妇不慎感染麻疹、风疹等病毒,很可能导致胎儿听力受损。建议准妈妈尽量少去人员密集的地方。

孕期用药需谨慎,应当听从医生的建议,避免接触对胎儿有害的药物或化学物质。

孕期合理饮食和运动同样很重要。如果孕妇患有糖尿病、高血压等疾病,也可能导致胎儿听力受损。

儿童成长期:避免听力损伤

即使出生时听力正常,宝宝在成长过程中也会面临各种危害耳健康的因素。耳毒性药物目前仍是儿童致聋的

首要病因,链霉素、庆大霉素、奎宁、甲氨蝶呤等药物具有耳毒性,可能导致儿童听力出现不可逆的损伤。因此,家长在给孩子用药时务必听从医生的安排,并妥善保管家中药品,避免儿童误食。

此外,脑膜炎、流行性腮腺炎等疾病也可能导致听神经损伤,家长应按时带孩子接种相关疫苗。

儿童的咽鼓管较成人短且位置低,呼吸道的细菌感染很容易导致中耳炎。家长需重视防治孩子感冒,并教会孩子正确擤鼻涕的方法。同时洗头洗澡时要防止耳朵进水,尽量不要给孩子掏耳朵。

普陀区中心医院耳鼻咽喉科
楚铜 主治医师

育儿宝典

今年3月和9月期间,本市在全市范围内为相关人群免费提供脊髓灰质炎灭活疫苗(简称“脊灰灭活疫苗”)和麻腮风联合减毒活疫苗(简称“麻腮风疫苗”)的补种服务。

补充免疫,是指在常规免疫的基础上,针对漏种儿童及麻疹、风疹感染高风险人群开展的疫苗接种服务。补充免疫有助于提升人群免疫力,构建更加牢固的免疫屏障,减少传染病的发生和传播。

哪些人群需要补种

按本市常规免疫程序,脊灰灭活疫苗在2月龄、3月龄、4月龄和18月龄各接种1剂,共4剂;麻腮风疫苗在8月龄、18月龄和6周岁各接种1剂,共3剂。

以下三类人群建议补种:

1. 对于18周岁以下、未按本市常规免疫程序完成接种的儿童,按照补种要求补足相应剂次。
2. 麻疹发病史、含麻类疫苗免疫史不详或接种剂次不足的

这两种疫苗可免费补种

大中专院校学生,建议接种1剂麻腮风疫苗;有条件的地区,建议为其补足2剂麻腮风疫苗。

3. 重点人群,包括边检、海关、国际机场工作人员等,以及儿童家长、早教人员、教职员工等可能暴露于麻疹病例者,至少接种1剂麻腮风疫苗。

接种疫苗的注意事项

有需要的人群,可查询接种门诊信息并预约接种。

接种前:请携带有效身份证件(如儿童的预防接种证、成人的身份证),如实告知接种医生自己的健康状况。

接种时:保持接种部位的清洁和干燥。

接种后:需在接种门诊留观30分钟,无异常后方可离开。回家后注意休息,如有不适,请及时就医并告知接种医生。

上海市疾病预防控制中心

王楠 李欣宇

审阅:免疫规划所副所长

黄卓英

本栏目由上海市预防医学会提供支持

上海东方卫视传播服务中心(上海市公益广告协调中心)

历览前贤国与家
成由勤俭破由奢

唐·李商隐《咏史》

坚决制止餐饮浪费 切实培养节约习惯