



孩子得了呼吸道感染怎么办

近段时间天气寒冷，流感、支原体肺炎等呼吸道疾病高发，不少孩子出现呼吸道感染。有些孩子生病后食欲变差、精神不振，家长对此感到焦虑。如何改善孩子食欲，减少咳嗽痰多的情况？怎样补充营养，让孩子增强抵抗力、尽快康复？针对这些常见问题，本文将为大家答疑解惑，希望能为大家提供帮助。

婴幼儿应继续母乳喂养

婴幼儿患病期间应继续母乳喂养。母乳可以提供优质、全面、充足和适宜的营养素，减少患病期间的喂养不耐受；帮助婴儿增强抵抗力，降低并发其他感染性疾病的风险，促进婴儿免疫系统的成熟；增进母子间的亲密关系，缓解母亲的焦虑情绪。

婴幼儿患病时抵抗力低，胃肠功能紊乱，应尽量选择以往吃过且无异常反应的食物进行组合搭配，暂停引入新的食物。已经适应的食物可以根据婴幼儿的喜好继续喂养。

儿童和青少年注意饮食多样

儿童和青少年患病期间需要通过精心选择食物和设计食谱，保持充足能量和营养素供给，以增强身体的抵抗力。

食物味道要清淡，不能过于油腻、过甜或过咸。家长应多采用清淡的烹调方式，如蒸、煮、炖、焯、拌等，少烹制油炸、烤制、腌制的食物。

家长可做蔬菜瘦肉粥、蔬菜鸡蛋面、菜肉小馄饨等易消化且食物种类多样、富含营养的食物，这样既能改善食欲，又保证了蛋白质和能量的供给。

避免长期食用某种单调的食物，如玉米、红薯可部分替代米、面，禽类与猪肉类交替食用。患病期间要尽量少食肉类，或适量吃脂肪含量低的瘦肉，不吃肥肉、五花肉等脂肪含量过高的肉类。

每天安排早、中、晚三次正餐，学龄前儿童可有两次加餐。两次正餐时间间隔4小时至5小时，加餐与正餐之间间隔

1.5小时至2小时，加餐分别安排在上午、下午各一次。

保持充足饮水

在呼吸道感染期间，充足的饮水可促进机体新陈代谢，帮助降温、稀释痰液。

建议2岁至5岁患者每天饮水量600ml—800ml，6岁至10岁患者每天饮水量800ml—1000ml，11岁至13岁患者每天饮水量1100ml—1300ml，14岁至17岁患者每天饮水量1200ml—1400ml，患病期间还可以适当增加饮水量。

喝水要遵循少量、多次、慢饮的原则，不要等口渴了才喝水。选择喝白开水，不喝各类含糖的饮料，不要用饮料、果汁等送服药物。

零食要少吃

患病期间胃口差、情绪不好，孩子可能喜欢吃零食。吃零食和正餐最好间隔1小时以上，睡前不要吃零食。可以选择少量、干净卫生、营养价值高的食物作为零食，例如富含

维生素、矿物质和膳食纤维的水果和新鲜蔬菜，或者可提供优质蛋白质的奶类、大豆及其制品。避免食用含盐、油或高糖的食品，因为会使孩子痰液的黏性增加、痰量增多。

吃饼干类糕点的时候会产生产生粉末，易导致误吸、呛咳，因此不建议食用。正在发热、咳嗽的孩子不宜直接食用冷藏或冷冻食品，因冰冷刺激会让气管收缩，加重咳嗽。

充足的能量和均衡的营养是免疫系统发挥作用、保持战斗力的根本。当儿童病情有所缓解时，日常膳食需要选择多类别、多品种的食物，并合理搭配。此时，纵使孩子的食欲大增，也要注意控制饮食量，防止“食复”，即在身体未完全康复的情况下进食不当，导致病情反复。

少锻炼多休息

平时加强运动锻炼，有利于改善体质，预防呼吸道感染的发生。但处于急性感染期的儿童青少年，不建议进行运动

锻炼，应尽量休息，保证充足的睡眠时间。

处在呼吸道疾病康复期的孩子可以适度锻炼，这有助于身体恢复。相比正常状态，康复期的运动应缩短运动时间（每次5分钟至10分钟）、降低运动强度，以中低强度运动（如步行）为宜，避免剧烈运动及外出游玩引起病情反复。

应选择温暖湿润的环境进行运动。适宜的环境温度为15℃—22℃，相对湿度为40%—65%。环境污染因素可加重气道炎症因子的释放和气道病理改变，在受污染的环境中运动可能诱发呼吸道症状，所以，家长应避免让孩子在受污染的环境中运动。

如果孩子病情好转后食欲仍未恢复且精神不振，甚至出现体重明显下降的情况，建议尽快到医院寻求专科医生的帮助。医生会根据评估结果，制订合理的营养和运动方案，帮助孩子尽快恢复健康。

（柳州市疾病预防控制中心 叶显芬）

放松心情应对经阴道超声检查

对于经阴道超声，相信很多妇科和超声科医生都会听到各种疑问，甚至有些患者会拒绝做这项检查。那么究竟什么是经阴道超声，它又有什么作用呢？下面我们来一一解答。

什么是经阴道超声

经阴道超声是一种腔内超声，顾名思义，就是将超声专用的超声波探头放入患者的阴道内，紧贴受检者的子宫颈及阴道穹窿，从而更加直接、近距离地观察患者的子宫、输卵管、卵巢及盆腔其他结构。

经阴道超声的适用人群

1. 有性生活的育龄期女性；
2. 备孕需要监测卵泡和子宫内膜；
3. 经腹无法观察到早期妊娠以及宫外孕等情况；

4. 患有子宫病变，如子宫肌瘤、子宫内膜息肉、内膜癌、宫颈疾病等；

5. 患有卵巢输卵管病变，如卵巢囊肿、卵巢肿瘤、输卵管积水、输卵管卵巢脓肿等；

6. 对有流产病史的孕妇测量宫颈长度，判断宫颈机能不全；

7. 对存在前置胎盘、帆状胎盘、副胎盘等情况的孕妇，经阴道判断是否合并血管前置。

经阴道超声检查前需要做哪些准备

“医生，我憋不住尿了，能不能先给我检查？”超声检查室外，经常能听到患者着急的催促声。但在做经阴道检查前，患者不必再遭受憋尿的痛苦，反而需要将尿排空，这样才更利于检查。排尿排便后，

患者躺在床上，脱掉右侧裤腿，取截石体位。医生戴手套并为探头消毒，给探头戴上两层一次性隔离套，涂上少量润滑剂，嘱患者放松后，再放入患者阴道内。

除一些急腹症患者，如宫外孕、黄体破裂、急性盆腔炎、阴道炎等，做经阴道超声检查会有疼痛不适外，对于一般的患者，大都没有什么感觉或只有轻微不适。只要配合医生，放松身体，很快就可以顺利完成这项检查，医生也可以更清楚地查看图像。

经阴道超声的优点

1. 图像更清晰：经阴道超声探头频率高，分辨率更强，且距离所观察器官更近，不受腹壁厚度、肠道内气体影响，尤其对后位子宫、宫腔内病变、卵巢内及附件区小病变图像有更好的显示效果。

2. 无需憋尿：经腹超声检查，需要患者憋适量的尿才可以做检查，但尿太少，看不清；尿太多，子宫卵巢受压，测值又不准确。而经阴道超声检查，受检者只需排空膀胱就可进行检查，这也大大缩短了

候诊时间。

3. 检出率更高：对于早期妊娠者，经阴道超声可以早于经腹超声5天至7天看到孕囊的结构、位置，明确胎心、胎芽等。对于宫外孕的诊断，经阴道超声具有重要意义。早期宫外孕时，经腹超声可能除了盆腔积液，发现不了其他异常，而经阴道超声可以清楚地看到宫内是否有孕囊，以及双侧附件区是否有包块，甚至能检出输卵管妊娠囊内的胚芽及胎心。除此之外，经阴道超声能够清楚地发现子宫内膜、卵巢占位性病变，它的彩色多普勒相比经腹超声也更加敏感，能够充分显示病变的血流情况，大大提高了子宫内膜癌及卵巢肿瘤的检出率。

4. 可以成像三维、四维：在二维超声的基础上，腔内超声可以对子宫附件形成更立体直观的三维、四维图像，清晰地显示宫腔形态、宫底轮廓及肌壁厚度。在子宫畸形（双角子宫、双子宫、残角子宫等）、宫腔占位、宫腔粘连、节育器位置、宫角妊娠、输卵管造影等方面的诊断发挥着非常重要的作用，为临床提供了更丰富

的影像信息，提高诊疗质量。

经阴道超声会导致流产、感染吗

很多人认为，怀孕时做这样的检查会伤害胚胎。但实际上，经阴道超声和其他超声一样，没有辐射，而且早孕检查时间较短，对胚胎来说是非常安全的，至今还没有超声检查引起胎儿畸形和流产的报道。

对于是否会增加感染风险，我们的回答是“不会”。超声医师在为每一名患者进行检查前，都会更换检查手套、消毒垫巾及检查所使用的一次性隔离套，使用的都是一次性消毒用具，只要是符合条件的受检者，一般都是安全的。

当然，经阴道超声虽好，但也不是所有女性都适合做，如无性生活者、月经期女性、阴道畸形者、处女膜闭锁患者等。阴超探头的频率高，但可扫描到的范围有限，因此对于较大的包块，如较大的子宫肌瘤、卵巢肿瘤、盆腔占位性病变等，常需加做经腹部超声检查进行补充。

（玉林市第二人民医院超声科 庞丽丽）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936