

春暖花开季节，如何有效预防哮喘

春暖花开，万物复苏，但对于哮喘患者来说，这个美好的季节也可能带来麻烦。春季的气候多变，花粉、尘螨等过敏原增多，往往会诱发哮喘发作。本文介绍如何在春季有效预防哮喘，让哮喘患者在美好的季节里也能享受健康快乐的生活。

了解哮喘

什么是哮喘?哮喘在慢性炎症性疾病中较为常见，气道炎症、气道痉挛是常见的特征。一旦患者出现哮喘发作，气道会呈现肿胀、狭窄的状态，且黏液较多，会引起咳嗽、胸闷、呼吸困难等问题。一旦症状会在几分钟内持续存在，还会在数小时或者更长时间内持续存在，症状持续性发展的情况下对生命会产生威胁。

哮喘的诱因：哮喘疾病由于感染、气候变化、过敏原等多样化的诱因引起，常见动物皮毛、尘螨、花粉这些过敏原因素。以上过敏原在呼吸道内进入之后，会造成免疫系统出现异常反应，从而引起气道痉挛以及气道炎症等问题。加上气候的改变也会造成哮喘发作，尤其是空气质量差、湿度增加、气温骤变等情况下，更容易引发哮喘疾病。流感、感冒等呼吸道感染与哮喘发作也有着密切的关系，加上细菌或者病毒会导致气道炎症明显加重，从而加剧哮喘症状。

春季哮喘防控

避免过敏原：哮喘发作与春季花粉过敏具有非常密切的关系，主要是由于花粉作为较多人的过敏原，特别是在春天植物花开且花粉飘散的情况下，哮喘患者会由于受到刺激而出现发作的情况。所以，哮喘患者尽可能防止在花粉高发的地点、时间内活动。草地作为花粉浓度较高的户外场所，在需要户外活动时应该尽可能减少或者避免。

保持室内清洁：定期开展家中被褥、窗帘、地板的清洁工作，避免以上地方出现滋生尘螨过敏原的情况。尘螨作为一种小型的生物类型，常在沙发、地毯、床垫、床上等位置生活，其尸体以及

粪便会引起患者出现哮喘症状。采取定期清洁的方式能促使尘螨的滋生明显减少，促使哮喘发作的可能明显降低。可以采取湿拖地或者吸尘器等方式完成加强地板的清洁，能促使地上的分泌物以及尘螨得到彻底的清除。由于被褥、窗帘等位置也容易出现尘螨积聚的情况，需要定期开展清洗，尽可能采取高温洗涤的方式，为彻底清除尘螨提供保障。定期完成枕头、被褥的晾晒也是清除尘螨的主要方法，利用阳光的紫外线达到杀菌消毒的目的，能促使过敏原的存在明显减少。在定期清洁家居环境的情况下，还可以选择空气净化器等清洁工具辅助，有助于完成空气中花粉、尘螨等过敏原的过滤，维持室内空气处于清洁的状态。

注意气候变化：(1)哮喘患者应该根据天气将衣物增加以及减少，确保能够与气温的改变互相符合，特别是在春季过渡的阶段，在早晚温差较大的情况下，由于白天温度较为暖和，但夜晚会出现寒冷以及凉爽的情况，哮喘患者在出院期间需要按照天气情况完成衣物的选择，维持身体处于舒适的状态内。(2)气温较低的情况下会造成气道收缩，从而出现哮喘发作，所以在寒冷的情况下应该防止长时间在寒冷的环境中暴露，而出汗量较大的情况下会对气道产生刺激，而造成哮喘发作症状，所以哮喘患者在户外活动或者运动的情况下，需要对运动强度给予合理的控制，防止出现出汗过度的情况。(3)春季会增加暖气以及空调的使用次数，但在密闭的状态下容易引起温度过高以及空气污染的问题，会导致哮喘患者的症状明显加重。所以，对于哮喘患者应该合理地开窗通风，维持室内空气处于清新的状态，对室内温度给予合理控制，使刺激物质、过敏原的存在明显减少。

规律用药：(1)如患者为持续性哮喘症状，应该选择吸入型糖皮质激素达到减少气道反应性、控制气道炎症的目的。患者需要根据医嘱定期采

取以上药物进行治疗，即便没有出现哮喘症状的情况下也不能终止药物治疗，从而促使气道能维持在稳定的状态。(2)如果患者为急性加重期或者急性发作，可以选择短效β₂-激动剂急救药物进行治疗，可在短时间内对气道进行迅速扩张，还可促使哮喘症状得以缓解。哮喘患者在发生胸闷、呼吸困难等问题时，需要马上通过急救药物进行治疗，且及时到医院进行诊断，避免出现症状持续性加重的情况。

日常生活中的哮喘防控

合理饮食：尽可能避免进食油炸食品、辛辣食品等刺激性食物，增加维生素E、维生素C等抗氧化物质的摄入，不但能促使免疫力明显增强，还可促使哮喘发作的风险明显减少。

适度锻炼：合理的运动能促使身体免疫力、身体素质得以增强，对于哮喘患者可以选择游泳、散步等强度较低的有氧运动，根据实际情况选择合理的强度以及运动方法。

保持良好心态：情绪波动较大的情况会造成哮喘发作症状，需要维持理想的心态，防止出现焦虑、紧张过度的情况。

如何应对哮喘发作

及时采取措施：在出现胸闷、呼吸困难等哮喘症状时，需要马上通过吸入性等药物进行干预，从而达到改善症状的目的。

就医就诊：若患者症状持续时间较长或者症状较为严重，需要马上到医院诊断采取针对性的指导以及治疗措施进行干预。

哮喘常见在春季等高发季节出现，采取合理的控制、预防对策能够促使哮喘发作的程度以及次数明显减少，享受快乐、健康的生活。哮喘患者应该加大自我管理能力，密切和医生合作，完成个性化治疗方案以及预防的制定，对于春季和其他季节的挑战能有效应对。

（安徽省第二人民医院呼吸与危重医学二科 马倩）

超声检查前的注意事项

近年来随着医学技术的进步，超声检查成为临床中常见的一种检查形式，对很多疾病都具有较好的检查效果。但是在我们的实际生活中，还有很多人对超声检查前的注意事项不了解，所以为了加深大家对超声检查的了解，以备不时之需，今天就让我们从超声检查的角度出发，一起聊一聊超声检查前的注意事项都有哪些？

什么是超声检查？所谓的超声检查其实就是指一种综合了解剖、病理生理学和临床医学等多个学科的医学成像技术，在超声检查的过程中，对超声波的物理性质和人体组织的声学参数进行利用，进而实现人体成像的目的。超声检查是一种无创、无痛、无电离辐射和放射性损伤、安全可靠的临床检查技术，在临床研究、健康体检等领域具有重要意义。

1、哪些超声检查需要注意空腹？

在超声检查中很多器官的检查都需要患者注意空腹，比如成年人的超声检查中，肝、胆、胰腺、腹腔腹膜后、肾上腺和肾动脉等器官位置的超声检查都需要患者在检查前注意空腹。通常情况下，成年人需要空腹8小时，而要幼儿在在进行这些器官的超声检查时，需要空腹6个小时，如果患者是新生儿，那么只需空腹4小时即可。因为在进行超声检查时，如果身体中存在气体，那么这些气体会对超声波产生一定的减弱作用，不利于超声影像的精准性。我们吃东西时，会把一些气体带进胃肠道中，从而影响到患者腹部器官的超声成像，影响医生判断病情。特别要注意的是，人们身体中的胆囊和胆管内的胆汁在空腹的情况下会比较充盈，但是当人们吃完饭以后，就会出现胆囊收缩、体积缩小的情况，就会对胆囊内部的检查产生很大的影响。

2、哪些超声检查需要注意憋尿？

在超声检查中，很多的超声检查都需要进

行憋尿操作。比如临床中常见的经腹部的妇科类超声检查，以及前列腺、精囊腺和泌尿系统的超声检查中都需要患者在检查前喝水，进行憋尿准备。由于这些脏器的位置比较低，而且这些脏器的周围还存在肠管，所以这些肠管中的气体会对这些器官的成像情况产生严重的影响。在进行这些器官的超声检查前要多喝水憋尿。在位于这些器官前面的膀胱充分充盈以后，就不会受到肠气的干扰，进而有效地展示这些器官的病变情况。但是值得注意的是，在憋尿的过程中也不要过度憋尿，因为当人们的膀胱充盈过多，就会对其他器官造成压迫，导致超声检查中出现内脏变形、移位的情况，也不利于病情判断。一般情况下，患者在超声检查前40-60分钟内饮用800-1000毫升水即可，以保证检查过程中膀胱充盈。

3、哪些超声检查需要排空尿？

在超声检查中不仅有些检查需要患者进行憋尿准备，还有些检查需要患者将尿排空。比如临床中常见的残余量测定、经直肠超声、经阴道超声等都需要患者在检查前将尿排空。但是值得注意的是，在进行阴道超声检查时，由于这种检查方式是通过阴道检查的，所以不适合那些尚未有过性生活的患者，不然会导致患者的处女膜被破坏。对于这些没有性生活的女性患者来说，在进行超声检查时可以选择经腹部的子宫附件检查或经直肠的超声检查。

4、心脏超声检查注意事项

(1)一般情况下成年病人不需要做什么特别的准备。

(2)如果在心脏超声检查前，患者存在剧烈运动或情绪波动较大的情况，建议先休息一段时间，让心脏平静下来再检查。

(3)如果儿童需要进行心脏超声检查，那么在检查前应该在患儿入睡或者在患儿安静的时

候进行检查。因为如果患儿存在哭闹的情况，那么会对患儿的检查结果产生严重的影响。如果有必要的话，可以给患儿服用相应的镇静剂。当然这种镇静剂药物的选择也是非常安全的，不会对孩子造成任何的副作用情况，家长不必担心。

5、妊娠超声检查注意事项

(1)在妊娠期间所有的产前超声检查都不需要空腹。对于孕早期的孕妇而言，在进行腹部超声检查前，需要进行憋尿准备。但是如果孕妇存在子宫位置比较深或者存在腹盆腔气体遮挡比较明显的情况，那么孕早期孕妇也可以进行经阴道超声检查，不需要进行憋尿准备。而对于孕中晚期的孕妇来说，在进行超声检查时，孕妇都不需要进行憋尿准备。

(2)在妊娠期间如果需要做胎儿的Ⅲ级超声检查以及胎儿的超声检查，这些检查都需要提前预约，所以建议孕妇做好孕期检查的准备，提前预约做检查。

(3)在妊娠期间的排畸检查中，对胎儿的检查时间可能会比较长，因为这一时期的胎儿精力比较充沛，在妈妈的肚子中可能会出现不断更换自身体位的情况，所以在超声检查时，有时候会因为孩子体位遮挡等原因，不能一次完成检查，所以孕妈妈们要先走一段时间，然后再继续检查。另外建议准妈妈们在检查时可以随身带一些零食和水，给予体力的及时补充。

6、超声检查的着装要求

在进行超声检查前，应该尽量穿一些宽松的衣服，方便穿脱。颈部血管、甲状腺检查尽量穿低领口的衣服，并不佩戴饰品。

超声检查是一种常见的临床检查方式，及时了解检查前的注意事项，可以做好充分的检查准备，顺利地完成超声检查。守护好健康，享受幸福生活。

（合肥市第三人民医院超声科 丁颖）

子宫肌瘤术后的保养

子宫肌瘤作为一种普遍存在的妇产科疾病，其实就其本质来进行分析，大多数属于正常范围内的良性肿瘤。它们的发展部位可以说是多种多样的，从肌壁间肌瘤、浆膜下肌瘤到粘膜下肌瘤，每种位置的表现也各异，但如果病情较为严重，则会出现多个部位的共同增大。尽管这种疾病本质上属于良性，但它仍会严重损害女性的生殖系统，因此我们必须认真对待，共同为健康做出尽可能大的努力，保障健康生活、和谐家庭、幸福人生。

子宫肌瘤疾病相对而言属于比较多见的一种妇科疾病，发病时会出现白带增多、尿频、便秘、尿频、腹胀等一系列症状，且下腹相对还会出现包块以及疼痛症状。根据肌瘤生长的位置可分为宫颈肌瘤和宫体肌瘤，其中宫体肌瘤和肌壁间肌瘤最为常见，对于想要保留生育能力的病人可使用肌瘤剔除术进行治疗，对于不保留生育能力、年龄比较大且疑似存在肉瘤病变的患者，应使用子宫切除术进行治疗，并在术后做好相应保养工作，详细了解相应注意事项，以促进身体疾病恢复。

一、术后后四项护理措施

(1)基础护理：首先对于所有患者而言，术后必须得到家属的陪护，家属必须要对患者进行密切的生命体征观察，并且询问患者的具体情况，特别是体温变化。同时我们也会全方位进行其它方面的护理：①切口护理：子宫肌瘤病人的伤口位置基本上都在肚脐部位，长度在一公分左右，对于患者而言，一定要注意术后保持干燥和清洁。②观察阴道是否出现流血现象：对于大多数的子宫肌瘤术后患者而言，由于医生在手术过程中会将子宫支撑器放在患者的阴道部位，因此患者术后就会出现出血情况，这种现象相对而言比较正常，只要流血不超过14天，就无需进行检查。

(2)疼痛护理：①在护理的整个过程中通过

使用灯光，在腹部进行两次照射，并保证持续20分钟，直至患者感受不到热量为止。②对于少数病人而言，在排尿过程中，膀胱可能会出现放射性疼痛，这种情况很可能由于某些外科手术造成，比如将子宫与膀胱分隔，或在分离过程中擦伤了膀胱，但这种情况通过日常生活护理，比如喝一些温暖的茶，就可以缓解。③腰部酸痛：腰部酸痛比较轻微时，休息数日即可恢复正常，如果腰部疼痛比较严重，应去医院检查，以判断是否为麻醉引起的后遗症，必要时用药进行治疗。

(3)外阴护理：子宫肌瘤病人术后必须要做的就是加强外阴护理，并且使用自己的专用毛巾擦拭，并需要保证外阴部位相对于一个干燥的卫生状态，同时术后必须勤换内裤。术后一个月内禁止性生活，待复查之后可以恢复性生活。

(4)心理护理：对于所有患者而言，内心相对是比较脆弱的，因此医生以及家属应该多与患者进行沟通，最大化减轻他们的焦虑情绪，让他们有更大的勇气去应对疾病。

二、子宫肌瘤术后护理常识

1.对于子宫肌瘤术后患者而言，必须要在术后的整个护理过程中保持积极的态度，这样有助于术后的迅速恢复。原因在于如果患者情绪一直比较悲观，那就会影响患者产生更多的雌性激素，进而对子宫造成较大的影响。

2.在患者做好子宫肌瘤手术后，必须要注意全方位做好避孕措施，防止肌瘤的发展。如果患者术后怀孕，那对于患者的身体健康而言有着极大的影响，肌瘤就很有可能急速增大。因此，患者必须要做好避孕措施，但是要注意一点，在选择避孕措施的时候，尽量不要选取药物避孕，因为药物中含有一些成分可能真正意义上使患者的妇科疾病加重。

尿路结石又称为“肾结石、输尿管结石和膀胱结石”，是泌尿系统各部位结石病的总称，是泌尿系统的常见病，是一种对人体健康产生极大影响的疾病。尿路结石主要是由于尿液中存在盐类以及矿物质，且沉积在尿路或者肾脏中，从而形成硬块而引起的。一旦出现尿路结石可能会导致疼痛较为剧烈，引起的健康问题较为严重。通过对尿路结石治疗方法以及预防方法了解，能使痛苦明显减轻，还可使生活质量明显提高。

尿路结石的成因复杂，主要包括以下几方面：

饮食习惯：高糖饮食、高钠饮食以及高蛋白饮食会导致结石的风险增加。

水分摄入不足：尿液浓缩的情况下对矿物质沉积可起到促进的作用，从而形成结石。

遗传因素：家族中有结石病史的人更容易患上尿路结石。

代谢紊乱：如甲状旁腺功能亢进、尿酸代谢异常等。

感染：尿路感染对尿液成分会产生改变，对结石形成可起到促进的作用。

尿路结石的症状

剧烈疼痛：一般在腹部或者腰部，疼痛会往大腿内侧以及腹股沟等位置放射。

血尿：尿液中血迹会以棕色、红色、粉红色呈现。

排尿困难：尿流变细、排尿中断或排尿疼痛。

恶心呕吐：伴随剧烈疼痛时，常出现恶心和呕吐。

发热寒战：如果出现感染症状，会出现寒战、发热等症状。

尿路结石的预防

尿路结石的预防主要是改善生活习惯以及调整饮食，通过以上方式能促使结石形成的风险明显减少，对尿路健康可起到维持的作用。

1.保持充足水分摄入：每天维持足够的水分摄入对尿路结石可有效预防，每天饮水量应该在2500-3000ml之间，尿量保持在2000ml左右，不但能达到稀释尿液的目的，还可促使盐类、矿物质沉积在尿路中的情况明显减少。

2.调整饮食结构：合理的饮食结构是预防尿路结石的重要环节。需要注意以下几点：

减少高钙食物：身体矿物质中钙元素占据着非常重要的位置，但摄入过量的高钙饮食会导致结石的风险明显增加。应该防止食用奶油、奶酪等过多的高钙饮食。

限制高草酸食物：巧克力、坚果、甜菜、菠菜等饮食中草酸含量较高，过多的摄入会导致结石形成的风险有所增加。应该将以上食物的摄入合理减少，且与含钙类型的饮食互相搭配，促使草酸的吸收明显减少。

控制高嘌呤食物：浓肉汤、动物内脏、海鲜、红肉等食物中的嘌呤物质较高，摄入过多的情况下会导致尿酸结石的风险增加，需要尽可能减少或者避免进食此种类型的饮食。

增加柠檬酸摄入：橙子、柠檬等含有柠檬酸物质的水果对结石可起到预防作用。柠檬酸物质对结石形成可起到抑制作用，适量摄入该类型的水果能加快身体恢复速度。

3.适量运动、控制体重：肥胖是肾结石发病的高危因素，合理的运动能够控制体重，维持尿路处于健康的状态，采取运动的方法对机

尿路结石的预防与治疗

体新陈代谢可起到促进的作用，有助于尿液的流动性，促使结石形成的风险明显减少。可以根据自身的实际情况选择游泳、慢跑、步行等方法，合理开展运动，有助于减肥，但防止出现劳累过度的情况，重视劳逸结合。

4.定期体检：定期开展体检对于尿路结石的预防和早期发现非常重要，特别是患有尿路结石或者家族史的患者，需要定期开展检查，常见的体检项目主要体现在如下：

尿液分析：对尿液中的异常成分以及矿物质进行检测，查看是否出现其他异常的成分。

影像学检查：采取CT、B超等检查方法能及时确定结石的位置以及存在。

血液检查：通过对尿酸、钙物质等指标的正常程度进行检查，可对结石形成的风险进行有效判断。

医生采取定期体检的方式能够对潜在的问题进行了解，并制定针对性的治疗建议以及预防方法，可促使结石复发的风险明显降低。

尿路结石的治疗

治疗方法根据结石大小、位置 and 症状的严重程度而定：

1.药物治疗：如结石较小，可以采取开具药物的方式达到缓解疼痛或者帮助排石的目的，常见选择抗生素、解痉类药物以及加快结石排出的药物进行治疗。

2.体外冲击波碎石术(ESWL)：ESWL主要是通过高能冲击波击碎结石，确保其变成较小的碎片，以自然的方式经过尿液排出体内，在中小型的结石中适合使用，具有恢复快、非入侵性等基本优势。

3.经尿道取石术(URS)：利用尿道途径将内窥镜插入取出或者击碎结石，在无法采取体外冲击波碎石术治疗或者较大的结石中适合使用。

4.经皮肾镜取石术(PCNL)：如结石较大，可采取皮肤切口在肾脏内直接进入，取出结石。这种方式属于微创的手术，但相对复杂要住院开展治疗。

5.开放手术：在较少数的情况下如结石较大且处于复杂的状态，或者合并严重的并发症，应该选择传统开放手术实施取石干预。

术后护理与注意事项

无论采用何种治疗方式，术后的护理都至关重要：

充足饮水：继续摄入高水分，有助于残留碎石的及时排出。

均衡饮食：根据红外光谱结石成分分析结果对饮食开展干预，减少出现结石复发的概率。

适当运动：手术后需要慢慢地恢复运动，对结石排出可起到促进的作用。

观察排尿情况：对排尿感觉以及尿液颜色给予观察，一旦出现异常，需要马上到医院进行诊治。

心理调适：保持积极心态，寻求家人朋友的支持或专业心理帮助。

综上所述，尽管尿路结石较小，但会引起身体出现的痛苦较大。采取科学的预防方法以及针对性的治疗，能促使痛苦明显减轻，对疾病复发可起到预防的作用，重新获得健康的生活。通过对结石治疗方法、预防方法、症状以及成因等进行了解，并积极应对，对自己和家人的身体健康可起到保护作用。

（安徽医科大学附属巢湖医院泌尿外科 贾梓娟）

百日咳患儿的家庭护理

百日咳，这种由百日咳杆菌引起的急性呼吸道感染，主要感染儿童。在治疗百日咳患儿的过程中，除了医院的专业治疗外，家庭护理同样扮演着不可或缺的角色。有效的家庭照护不仅能够缓解患儿的病痛，加快其恢复速度，而且能够显著减少出现并发症的可能性。本文旨在为读者提供关于如何在家庭护理百日咳患儿的全面指导。

一、认识百日咳的三个阶段

百日咳的病程大致分为以下三个阶段：

1. 初期（卡他期）：这一阶段的症状与普通感冒相仿，包括鼻塞、打喷嚏和轻微咳嗽等，通常持续1至2周。

2. 痉咳期：这一阶段咳嗽症状加剧，表现为阵发性和痉挛性的咳嗽，咳嗽次数可能连续数十声，咳嗽后常伴有明显的鸡鸣样吸气声。此阶段可能持续2至6周，甚至更长。

3. 恢复期：在这一阶段，咳嗽症状逐渐减轻，整个病程大约需要2至3周。

二、家庭护理的关键措施

1.营造舒适的居住环境

(1)确保空气流通：百日咳患儿对空气质量敏感，因此应定期开窗换气，保持室内空气新鲜。

(2)调整室内环境以促进舒适：恰当的气温和湿度对于缓解呼吸系统的不适至关重要。建议将室内温度控制在18至22摄氏度之间，并将湿度维持在50%至60%的理想水平。在使用加湿器时，务必定期进行清洁，以防止细菌的滋生和传播。

(3)减少灰尘和过敏原：灰尘和过敏原可能加剧呼吸道症状。定期清洁房间，避免使用易积尘的地毯和毛绒玩具，减少室内花卉，以防花粉过敏。

2.饮食管理

(1)保障均衡饮食：由于咳嗽可能导致孩子食欲下降，因此应供给富含营养且易于吞咽的食物，例如米粥、面条和蒸蛋。同时，增加维生素C的摄入量，通过食用橙子、草莓和菠菜等食物，有助于提升孩子的免疫力。

(2)促进水分摄入：适量饮水对于维护呼吸道湿润至关重要，有助于痰液的顺利排出。建议让孩子多饮用温水或天然果汁，以保持呼吸道舒适。应避免摄入含糖量高的饮料，因为它们可能刺激呼吸道，不利于病情恢复。

(3)避免刺激性食物：为减轻咳嗽症状，应避免摄入辛辣、油腻、过冷或过热的食物，因为这些食物可能会加剧咳嗽。同时，应小心处理可能引发过敏反应的海鲜和其他过敏原，确保患儿的饮食安全。

3.咳嗽管理

(1)确保呼吸道畅通：在咳嗽剧烈时，建议患儿采取侧卧或抱起的位置，这样做有助于

防止痰液积聚在气道中。如果患儿出现呼吸困难或口唇呈现紫色，应立即寻求医疗帮助。

(2)在专业医疗指导下使用止咳药物：遵循医生的建议，合理使用止咳药物可以有效缓解咳嗽症状。请勿擅自用药，自行给药可能会导致病情被误判，或者引起不必要的副作用。

4.休息与活动

(1)充分休息：为了帮助患儿恢复体力和加速康复，确保他们获得充足的休息至关重要。营造一个宁静且舒适的睡眠空间，并保证他们有足够的睡眠时长和良好的睡眠质量。

(2)适度恢复运动：一旦病情稳定，患儿可以开始进行轻度的身体活动，以提升身体素质，例如散步或参与轻松的游戏。然而，应避免参与过于剧烈的运动，以免咳嗽症状恶化。

5.心理支持

(1)缓解患儿焦虑：由于不适感，孩子们可能会感到烦躁不安。家长应展现出极大的耐心与爱心，通过讲述故事、播放轻柔音乐等方法，帮助孩子们转移注意力，从而减轻他们的焦虑感。

(2)家长心理调适：照顾患儿可能让家长感到压力，因此家长需调整心态，保持乐观，以更好地支持患儿。

三、预防并发症

1.仔细监测病情：家长应密切关注患儿的病情发展，包括咳嗽的强度、频率，是否有呼吸困难或发热等新症状。一旦发现病情恶化或出现新的症状，应立即寻求医疗帮助。

2.保持良好的个人卫生：百日咳具有传染性，患儿咳嗽时可能释放百日咳杆菌。家长应保持良好的个人卫生习惯，勤洗手，佩戴口罩，并避免与患儿共享个人用品、如餐具和毛巾。此外，应避免带患儿前往人群密集的地方，以减少交叉感染的风险。

3.按时接种疫苗：接种百日咳疫苗是预防疾病最有效的方法。家长应遵循国家免疫规划，确保孩子按时接种疫苗，以降低感染的风险。

总之，家庭护理在百日咳患儿的康复过程中起着关键作用。通过科学的护理方法，帮助患儿尽快恢复健康。

（安徽医科大二附院儿科 朱雨）

