

小儿肺炎恢复期，家庭护理助康复

平乐县妇幼保健院 黄文泉

小儿肺炎是儿童常见的下呼吸道感染病。经医院规范治疗，发热、剧烈咳嗽等急性期症状会快消退，但气道和肺部功能修复需时久，此阶段是恢复期。很多家长误以为症状消失即痊愈，让孩子恢复正常活动和饮食，致病情反复。恢复期护理很关键，科学的家庭护理能修复呼吸道黏膜、巩固疗效、防复发。本文结合孩子特点，梳理护理要点，助力孩子康复。

一、科学呼吸护理，促进肺部功能修复

肺炎恢复期孩子的气道黏膜仍处于充血脆弱状态，气道抵抗力较弱，轻微刺激就会引发反复咳嗽。家庭护理的首要重点是做好呼吸养护，为肺部修复创造稳定环境。家长需要保证居家空气洁净，每日定时开窗通风，每次通风三十分钟左右，保持室内空气流通，减少室内病菌堆积。室内温度稳定在二十二至二十四摄氏度，湿度维持在百分之五十至百分之六十，避免空气干燥刺激咽喉和气管。

恢复期需严格控制孩子的活动量，

杜绝剧烈跑跳、大声哭闹和长时间玩耍。剧烈运动会加快呼吸频率，加重肺部负担，诱发反复咳嗽。家长可以引导孩子进行缓慢的轻度活动，以静坐、慢走为主，保证呼吸道处于平稳状态。同时鼓励孩子自主排痰，对于年龄较小不会咳痰的孩子，家长可在孩子背部轻柔拍打，帮助松动气道痰液，促进痰液排出，避免分泌物残留引发二次炎症。

二、调整饮食结构，补足身体修复能量

肺炎病程中，孩子身体消耗大量营养和能量，免疫力处于偏低状态，恢复期合理的饮食调理，能够快速补充体力，增强机体抵抗力，助力肺部组织修复。家长需摒弃过度进补和强迫进食的错误方式，遵循清淡、营养、易消化的饮食原则。

日常主食可以选择烂面条、白粥、蒸山药、藕粉等软烂食物，减轻肠胃消化负担。适量搭配优质蛋白和新鲜果蔬，补充维生素和微量元素，提升身体免疫力。全程禁止油腻、油炸、

过甜、生冷的食物，这类食物会加重身体代谢负担，甜食还会促进痰液滋生，延长咳嗽时长。同时保证孩子每日充足饮水，坚持少量多次饮用温水，滋润气道、稀释痰液，促进呼吸道恢复。喂养遵循少食多餐原则，根据孩子食欲调整食量，不强迫进食。

三、规范作息保暖，杜绝病情反复诱因

充足的休息和稳妥的保暖护理，是肺炎恢复期不可或缺的重点工作。身体休息状态下，免疫系统可以集中能量修复受损的肺部和气道组织，缩短恢复周期。家长需要帮孩子建立规律作息，保证充足睡眠，减少熬夜和过度活动，白天适当午休，让孩子持续处于修复状态。恢复期孩子免疫力尚未恢复，极易受凉复发呼吸道感染，因此保暖护理需细致到位。根据室温及时增减衣物，保证躯干和腹部保暖，避免后背、腹部受凉。同时避免衣物过厚，出汗后吹风也会引发感冒，刺激呼吸道诱发反复咳嗽。尽量减少外出，不去人群密集、通风较差的公共

场所，规避交叉感染风险，为身体恢复提供稳定条件。

四、密切监测状态，及时排查异常问题

恢复期不代表病情完全稳定，家长需要每日监测孩子的身体状态，精准区分正常恢复反应和异常复发信号。恢复期少量、偶尔的咳嗽、轻微痰多属于正常修复现象，会随着黏膜愈合慢慢消失。如果孩子出现反复发热、咳嗽突然加重、喘息胸闷、精神萎靡、食欲骤降等情况，说明存在病情反复或继发感染的可能，需要及时就医复查。同时观察孩子的呼吸状态，若出现呼吸急促、胸口起伏异常等表现，需立即就诊，避免延误干预时机。家长不可自行给孩子服用止咳、消炎药物，所有后续用药均需遵医嘱指导。

结语：小儿肺炎的治疗重在急性期，康复重在恢复期。科学的家庭护理是巩固治疗成果、避免病情反复的关键。家长无需过度紧张恢复期的轻微咳嗽症状，只需做好呼吸道护理、饮食调理、作息保暖和状态监测，规避各类诱发因素。耐心细致的居家养护，能够有效修复孩子受损的呼吸道和肺部功能，增强呼吸道抵抗力，让孩子彻底摆脱肺炎影响，恢复健康的身体状态。

精神科护理，如何守护患者的情绪港湾！

吉林省神经精神病医院 贾琳

提起精神科，很多人的第一印象总是带着刻板滤镜，联想到封闭的病房、沉默的患者和冰冷的约束，却很少有人知道，这里藏着最温柔、最细腻的护理工作。不同于普通科室治愈身体的病痛，精神科护理的核心，是治愈摇摆不定的情绪、修复破碎的内心秩序，为深陷心灵迷雾的患者，搭建一处安稳温暖的情绪港湾。大众常常误以为精神科护理只是简单的看管陪护，实则这份工作是一场漫长且耐心的心灵陪伴，是用专业与善意，接住每一个坠落的灵魂，让迷茫的心灵重新找到停靠的彼岸。

精神疾病带来的痛苦，从来都不止于情绪低落、烦躁易怒的表面症状，更多是患者对自我、生活和世界的认知崩塌。焦虑症患者会充满无尽的恐慌，无端担忧一切未知；抑郁症患者深陷情绪黑洞，丧失对生活的热爱；双相情感障碍患者在亢奋与绝望之间反复拉扯，无法掌控自己的状态。

很多人好奇，精神科护理到底在

做什么？其实我们的工作，始于细致的观察，藏在日复一日的包容与陪伴中。不同于常规护理的测血压、打针换药，精神科护理的首要核心是“读懂情绪”。患者的一个眼神、一次沉默、一顿反常的饮食、一夜辗转的失眠，甚至一句随口的抱怨，都是病情变化的信号。经验丰富的护理人员，总能从这些细微的变化中捕捉隐患：原本健谈的患者突然沉默寡言，可能是病情波动的前兆；一向温和的患者突然暴躁抵触，大概率是情绪压力濒临崩溃；不愿进食、拒绝洗漱的背后，是内心无力感的极致体现。

包容与共情，是精神科护理最核心的底色。在日常护理中，我们常常面对患者的无端猜忌、情绪宣泄，甚至有过激行为。有的患者会因幻觉妄想对他人产生戒备，有的会因情绪失控突然哭闹、发脾气，还有的会封闭内心，拒绝所有沟通。面对这些情况，我们最需要的不是强硬的管理，而是换位思考的理解。

专业的情绪干预，是守护患者心

灵的核心力量。单纯的陪伴远远不够，科学的护理干预才能真正帮助患者重建情绪秩序。我们会根据每位患者的病情和性格，制定个性化的情绪调节方案。针对焦虑烦躁的患者，我们会开展正念放松训练、音乐疗愈，用舒缓的节奏平复躁动的内心；针对抑郁消极、自我否定的患者，我们会通过认知行为疏导，一点点纠正他们极端、消极的认知，引导他们看见自身的价值；针对情绪波动较大的患者，我们会建立规律的作息和活动体系，通过手工、绘画、团体互动等轻量活动，转移负面情绪，重建社交能力。

安全守护与信心重建，是情绪港湾最坚实的壁垒。精神疾病的不确定性，让患者随时可能陷入情绪危机，自伤、冲动、逃避等风险时刻存在。我们的护理工作既要做好全方位安全防护，排查病房安全隐患，紧盯患者情绪临界状态，及时化解危机，也要帮助患者重建生活信心，针对患病后陷入自卑自责的患者，我们会在相处中持续给予正向鼓励，记录他们

的每一点进步：一次主动的沟通、一顿完整的进食、一次平稳的情绪、一次主动的社交，都会成为治愈他们的力量。

很多人忽略的是，精神科护理不仅守护患者，也在搭建医患、家属与患者之间的桥梁。不少家属面对患者的情绪反复，常常手足无措，甚至会因不理解产生焦虑、不耐烦的情绪，间接加重患者的心理压力。我们会主动为家属科普疾病知识，讲解情绪护理的技巧，告知家属如何正确沟通、如何包容患者、如何规避情绪刺激，引导家属成为患者康复路上的重要支撑。

精神科护理，从来不是轰轰烈烈的工作，而是日复一日的温柔坚守。我们治愈的不是躯体的伤痛，而是破碎的心灵；我们守护的不是简单的健康指标，而是人间最珍贵的情绪安宁。每一位精神疾病患者，都是需要被温柔以待的普通人，他们是暂时被情绪困住了脚步，而我们始终坚守在岗位上，以专业为帆，以温柔为岸，接纳他们的所有负面情绪，抚平他们的内心创伤，陪着他们走出迷雾、挣脱困境，重新拥抱平稳、温暖、向阳的生活，这便是精神科护理最珍贵的意义。

从体检报告看，你的肝脏正在默默承受什么

合浦县人民医院 容媛

肝脏就像个“沉默的卫士”，它没有痛感神经，轻微损伤或功能异常时，我们身体没啥感觉，很多问题得靠体检发现。不少人拿到体检报告，见肝功能指标异常，才惊觉肝脏一直“累坏了”。可大家大多不了解这些指标，没法从体检数据看出肝脏受损程度。平时作息不规律、饮食不健康等不良习惯，会不断加重肝脏代谢负担，让它在不知不觉中持续受伤。本文结合体检肝脏指标，解读数值异常，帮大家看懂报告，远离伤肝行为。

一、转氨酶升高：肝脏细胞正在持续受损

转氨酶是肝功能体检的核心指标，主要分为谷丙转氨酶和谷草转氨酶，两项数值的高低直接对应肝细胞的完整状态。这类物质主要储存在肝细胞内部，肝细胞处于健康完整状态时，血液中转氨酶数值会维持在标准区间。一旦数值出现升高，意味着肝细胞出现破损，内部物质释放进入血液，代表肝脏正在承受细胞损伤的压力。

轻度的转氨酶数值偏高，大多是

短期不良习惯造成的可逆性损伤。体检前熬夜、过度劳累、大量进食油腻食物、短期饮酒过量，都会造成肝细胞短暂充血水肿，引发数值波动。此时肝脏处于功能性疲劳状态，没有出现器质性病变，及时调整生活方式即可恢复。若转氨酶数值成倍升高，说明大量肝细胞出现损伤，肝脏长期处于超负荷代谢状态，需要及时干预检查，避免损伤持续累积。

二、胆红素异常：肝脏代谢排毒效率下降

胆红素是人体红细胞代谢后的产物，需要通过肝脏完成转化和排出体外，总胆红素、直接胆红素、间接胆红素的指标变化，能够直观反映肝脏的代谢排毒能力。指标数值升高，代表肝脏的代谢通路受阻，排毒效率大幅降低，肝脏正在承受代谢拥堵的压力。轻度胆红素异常多与作息不规律、饮水不足相关，肝脏代谢速度放缓，代谢废物无法及时排出，造成轻微数值堆积。长期数值偏高，则说明肝脏排毒功能出现持续性减弱，多余的胆

红素堆积在体内，会加重肝脏工作负担。这类异常大多伴随饮食重油重盐、长期久坐不动、代谢缓慢等问题，是肝脏发出的代谢超载信号，长期忽视会逐步加重肝脏损耗。

三、血脂相关指标异常：肝脏脂肪堆积超标

体检中的甘油三酯、胆固醇等指标，不仅反映全身代谢状态，也能体现肝脏的脂肪代谢情况。肝脏是脂肪合成和分解的核心器官，日常摄入的脂肪都需要经过肝脏处理代谢。长期高脂高糖饮食、缺乏运动，会导致脂肪无法及时分解，大量堆积在肝脏内部，形成肝脏脂肪负荷超标。

体检报告中血脂持续偏高的人群，大多存在肝脏脂肪堆积的问题，也就是轻度脂肪肝的前期状态。此时肝脏正在承受脂肪堆积的压迫，正常的细胞代谢和排毒功能受到抑制。早期脂肪堆积可以通过饮食调整和运动代谢改善，长期放任不管，会导致脂肪持续沉积，逐步发展为器质性脂肪肝，造成肝脏功能永久性下降。

四、指标轻微波动：肝脏长期处于疲劳代偿状态

很多人体检肝功能指标仅出现轻微波动，没有达到疾病判定标准，便直接忽略异常。这类细微数值变化，代表肝脏长期处于疲劳代偿状态。肝脏具备强大的自我调节和代偿能力，轻微损伤时可以通过自我调节维持正常运作，不会出现明显指标超标，也不会引发身体症状。长期熬夜、昼夜颠倒、饮食不规律、长期久坐等习惯性行为，会让肝脏每日持续承受额外代谢压力，长期处于高强度工作状态。这种慢性损耗不会立刻引发病情，却会持续透支肝脏代偿能力，久而久之会出现指标明显异常，逐步发展为肝损伤、脂肪肝等问题，是最容易被忽视的肝脏健康隐患。

结语：体检报告中的每一项肝脏相关指标，都是肝脏健康状态的直观反馈，不同的数值异常，对应着肝细胞损伤、代谢拥堵、脂肪堆积、慢性疲劳等不同的身体压力。肝脏的无痛特性，让所有身体损伤都处于隐蔽状态，依靠体检数据才能被及时发现。多数肝脏早期问题都是长期不良生活习惯导致的可逆性损伤，无需过度治疗，却需要及时调整作息和饮食方式。