



# 宝宝咳嗽先别慌 居家护理有讲究

季节交替,孩子总免不了受到咳嗽的侵袭。但是不是所有咳嗽都需要就医呢?其实并不是,有些居家观察就可以,但也有些咳嗽需要马上就医。

## 小儿咳嗽的4个护理误区

宝宝咳嗽,家长心疼又焦虑。有的家长会利用自己的“经验”给宝宝治疗,殊不知这些“经验”,很有可能是“误区”

### ●误区一:咳嗽就是病了,赶紧止咳

当宝宝的呼吸道受到“外来物”侵袭,便会感到不舒服,于是身体自行启动一道防御机制——咳嗽,去抵抗这些“外来物”,将它们排出体外。

咳嗽是一种身体的防御机制,不是病。导致咳嗽的这些“外来物”可能是细菌、病毒,也可能是其他各种原因:误食、误吸导致的呛咳,没有留心的过敏原刺激,空气突然变化的温度和湿度,二手烟、三手烟等烟雾刺激。

当孩子咳嗽时,家长更重要的是找到宝宝咳嗽的原因。

### ●误区二:咳嗽时要忌口,不能吃甜食

不能吃甜食是一种陈旧的观点,认为甜食会加重痰液的分泌。

其实只要不会引发过敏反应的食物,不会因为吃了某种食物加重咳嗽。甚至甜食中,蜂蜜还有一定的止咳效果。但家长们须注意:1岁以下的孩子不能吃蜂蜜。

### ●误区三:拍背可以帮宝宝咳嗽排痰

有些家长担心,宝宝咳嗽,如果不把痰液拍出来,宝宝不小心吞下去,等于是把病毒吞下去。

其实这也是一个很大的误解。痰液中确实含有一些致病微生物,但吞进肚子里后,胃酸立马就杀死这些微生物了。

### ●误区四:吃抗生素能让咳嗽好得快

大多数引发宝宝咳嗽的感冒,都是病毒性感冒,服用抗生素根本没有任何作用。

如果日常滥用抗生素,会让宝宝产生抗药性,一旦之后真正需要抗生素时,可能会“无药可医”。

### ●误区五:咳嗽很常见,不发烧不用管

宝宝咳嗽是因为身体亮起了“警报”。有一些咳嗽的病因,不会引起发烧等其他症状,比如说咳嗽变异型哮喘,以及食管反流严重引起的咳嗽。

这种咳嗽断断续续,会影响孩子的日常状态,放任不管会让宝宝睡不好、吃不好,影响健康。

家长一定要学会判断轻重缓急,及时就医找到原因,选择合理的应对、护理方法。

## 急症咳嗽需及时就医

宝宝出现咳嗽家长要重视,特别是以下几种常见的急症咳嗽需及时就医:

### ●“空空”的咳嗽,听起来好像小狗在叫

这是急性喉炎的表现。急性喉炎为喉部黏

膜的急性炎症,喉咙发干、刺痒或疼痛感,声音嘶哑、失音。有异物感,严重者引起呼吸困难,甚至造成喉梗阻并危及生命。一般会伴有高热、烦躁、精神差。

### ●剧烈的“呛咳”,刺激性干咳

这种情况要注意气道异物。尤其是5岁以下的孩子,比如喂养不当,进食时打闹说笑,意外误吸等造成食物、药物、金属、塑料等小东西进入呼吸道,而引发呛咳。

### ●刺激性干咳,反复发作,伴有喘息,咳痰

这是支气管哮喘的典型症状。支气管哮喘是儿童常见的一种呼吸道过敏性疾病,喘憋加重可至呼吸衰竭,一定要重视。

### ●咳嗽成阵发性、痉挛性,尾声带有好像“鸡啼”样的回勾

这是百日咳综合征的表现。百日咳是一种常见的呼吸道传染病,尤其是未正规接种白喉、百日咳、破伤风三联疫苗的孩子,要警惕这种咳嗽。

### ●早期为轻度干咳,后转为湿性咳嗽,有痰声或咳出黄色脓痰,一般会伴有发热、气促、咳痰、喘息等

当孩子咳嗽类型如上,且同时表现为精神不佳,影响睡眠和食欲,这种情况一般属于感染后咳嗽,如支气管炎、肺炎等。另外,咳嗽超过4周,称为慢性咳嗽,也需要就医。

慢性咳嗽的病因比较多:感染后咳嗽、上气道综合征、咳嗽变异型哮喘、食管反流、支气管扩张等都可能引发慢性咳嗽,这些情况都需要就医规范治疗。

## 小儿咳嗽居家护理建议

### ●居家环境有讲究:增加空气湿度

湿润的空气可以缓解孩子的咳嗽,可以使用加湿器、湿毛巾、用水拖地板或在房间里放一盆清水等方法增加空气湿度。此外,要保持空气洁净,避免油烟、二手烟、粉尘等刺激孩子咳嗽。

### ●咳嗽饮食有禁忌

咳嗽时要忌寒凉食物,如饮食过凉,容易造成肺气闭塞,症状加重,日久不愈。

要忌肥甘厚味的食物,孩子咳嗽时胃肠功能薄弱,油炸食品会加重胃肠负担,且助湿助热,滋生痰液,使咳嗽难以痊愈。

咳嗽时应注意给孩子补充水分。

### ●咳嗽护理有技巧

为了避免孩子睡眠时咳嗽,可以让孩子侧躺入睡,最好将头部或上身抬高,以免呼吸道分泌物回流进气管引起咳嗽。

当孩子咳嗽时,抱起来轻轻拍几下背部,或者抬起上身坐起来,这样会令他感到舒适一些。

另外,咳嗽期间要避免剧烈活动,注意休息,并且充分补充液体,要保暖避免着凉。

## 宝宝耳朵旁针眼大小的小洞……

# 耳前瘘管,容易遗漏的育儿细节

●李文婷

细心的家长发现,宝宝耳朵没受过伤,为什么会有一个针眼大小的洞洞?有些妈妈会忍不住对小洞“下手”。一旦洞洞里头冒出一些形似于“豆腐渣”的分泌物,妈妈就上手挤,或用牙签掏,结果稍微弄一弄,孩子耳朵便鼓起一个包。

## 这个小洞叫耳前瘘管

这个神秘的洞洞,其实来自“娘胎”里,家长可不能随意清理。

当孩子还在妈妈肚子里,只有5-6孕周的时候,耳朵的发育还仅仅停留在像鱼鳃一样的原始结构,我们管它叫做“鳃弓”。它会发育成6个耳丘,进而不断重组、融合,最终形成耳廓。

但是,如果胎儿的耳丘没能顺利融合,就像狗不理的包子开了口,便会形成一个瘘管。超过9成的瘘管,开口均位于耳轮脚前,也就是我们看到的小洞洞。

据统计,中国每100个人里就有1-2人会出现耳前瘘管。部分耳前瘘管是遗传性的(不完全性常染色体显性遗传),尤其是双侧发生的瘘管。

## 分泌物不能“随意清理”

大部分耳前瘘管是没有任何症状的,但总有部分不安分,喜欢飘出一点“味道”。

这是因为,瘘管内覆盖的是复层鳞状上皮,存在皮脂腺、汗腺等腺体。这些上皮不断脱落堆积在瘘管内,便形成了皮屑,加之腺体分泌液体,导致瘘管膨大变成囊状,还会有臭味的皮脂样物溢出瘘管口。

这些分泌物不是不能清理,而是不能“随意清理”。挤压瘘管口,或伸入不干净的牙签、粉刺针等器物,很容易将细菌引入瘘管中,一旦引发感染就有可能迅速形成脓肿。

家长爱干净是好事,但不正确地清洁护理,可能会坏事儿。

## 有脓肿怎么治疗

首先,医生会在脓肿处切开一个小口,从脓肿口放出大量黄绿色脓液,既要彻底清洁脓腔,还要取部分脓液进行细菌培养。接下来需要每日换药,考虑到引起感染最常见的病原体为金黄色葡萄球菌,医生通常使用阿莫西林作为抗菌药物。

理想的情况下,治疗5天后脓液彻底消失、伤口愈合,细菌培养的结果符合医生最初的判断,那么因为“一时忍不住”引发的肿包,就能告一段落了。

看到“切开”“换药”这些字眼,家长都会心疼,谁也不愿宝宝遭这罪。更糟糕的是,耳前瘘

管还容易反复感染,这可怎么办呢?

如果反复感染建议手术切除。完整切除瘘管,是对付反复感染唯一有效的治疗方法。此外,如果瘘管经常有分泌物,但尚未感染,医生可以选择预防性的手术切除。

当然,大部分没有任何症状、感染迹象的瘘管,是可以不做干预的,但是要注意观察。

## 耳前瘘管会影响听力吗

耳前瘘管不会影响听力,但是要重视听力筛查。

如果耳丘在重组融合过程中,同时引发了其他的异常,可能会合并其他耳部畸形,便会引起听力下降,如外耳道闭锁、中耳听骨链畸形等。为避免忽略了其他的耳部畸形,听力筛查是很有必要的。

此外,还有一些综合征,如腮-耳-肾综合征,其特征表现为耳聋、耳前瘘管、鳃裂囊肿、耳畸形或肾脏异常等,常有家族史。

如果存在耳前瘘管的孩子出现了听力下降,或者有耳畸形、颈部瘘管等情况,那么就需要排查综合征的可能性。不过,这些综合征发病率极低(鳃耳肾综合征发病率为1/40000),不需要常规给孤立耳前瘘管的孩子做肾脏彩超筛查。

耳前瘘管确实是一个不简单的小洞洞,再小的孩子出现瘘管,也务必要进行听力筛查,尤其是新生儿。

## 耳前瘘管日常护理

没有分泌物时,日常无需特殊清洁护理。

如果发现瘘管口有分泌物,切勿挤压或者伸入针状物体清理,可用酒精棉片或安尔碘棉棒轻轻拭去。

如果发现皮肤有红肿、压痛表现,需警惕感染的可能,请及时就诊。

小贴士

### 耳前瘘管者 日常生活注意事项

1. 饮食上宜清淡,少吃辛辣刺激性的食物,以鲜蛋或瘦肉为主,忌海鲜。
2. 平时多锻炼身体,增强体质,提高抵抗力,在身体抵抗力差的时候,炎症容易侵犯。
3. 注意不要用手去挤压,保持局部清洁,防止发生感染;先天性耳前瘘管会分泌油脂从小口冒出来,擦干净即可,不能用手挤压;尽量避免碰水引起感染发炎化脓。
4. 耳痒的时候不要揉,这样容易把细菌揉进去,导致发炎。
5. 最好在并发炎症早期及时控制,在急性感染时,可通过局部热敷或使用抗生素来控制炎症,如果不懂可就遵医嘱进行治疗。

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198  
地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512  
网址: caizhizhai.tmall.com