

儿童哮喘个案管理师

——袁珂

- ✓ 护理本科、护师
- ✓ 管案范围：专职从事儿童哮喘的个案管理作业
- ✓ 工作内容：儿童哮喘管理计划执行、自我监测指导、饮食运动指导、吸入装置使用指导、急性发作处理、哮喘日记书写、肺功能检查
- ✓ 发表论文 1 篇，大会交流文章 2 篇
- ✓ 工作地点：儿童哮喘健康教育门诊（门诊一层儿科区）
- ✓ 工作时间：周一、二、四、五 08:00-17:00
- ✓ 电话：010-56119026



请扫我~

专科
护理师
和您
共同
守护
健康！

如何预防上呼吸道感染？

- 1、**积极锻炼**：早起到室外呼吸新鲜空气，让孩子多参加户外活动。
- 2、**增加营养**：做到辅食、饮食均衡，增强免疫力。
- 3、**随时增减衣服**：穿衣应该跟着气温走，避免过多或过少，冬天应注意保暖，早晚应穿多一点，中午可以适当减少，同时应注意室温于户外的温度差，避免出入房间时着凉。小孩子热爱运动，在运动出汗后，应及时穿衣服，外出时也可以戴口罩，让空气在口鼻部位的湿化时间延长，避免冷空气直接进入呼吸道。
- 4、**讲卫生，避免发病诱因**：每周可以用醋蒸呼吸道汽熏 20 分钟，作简单的杀毒，增强呼吸道的免疫功能。
- 5、**避免交叉感染和病原播散**：勤给孩子洗手。
- 6、**注射疫苗**：增强呼吸道的防御能力。



个案管理师

小讲堂

“快走开，上感君”

北京清华长庚医院

护理部

前言

冬去春来，气温渐升，在这乍暖还寒的“倒春寒”时节，人们最难以防范的就是上呼吸道感染，无论是大人还是小孩，都难以幸免。轻者伤风流涕，重者高热肺炎，有时会并发心肌炎、肾炎、诱发哮喘，严重者可能发生心、肺功能衰竭而危及生命。



什么是上呼吸道感染？

上呼吸道感染是指自鼻腔至喉部之间的急性炎症的总称，是最常见的感染性疾病。其中包括鼻、咽、喉的感染，临床一般统称为上感。主要症状是：咽部不适、烧灼感或咽痛，并有鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽症状，体检可见鼻腔黏膜充血水肿、咽部充血，可有下颌淋巴结肿大，有触痛。可分为：1、普通感冒型 2、流行性感冒 3、咽炎型 4、扁桃体炎型等。

发生上呼吸道感染怎么办？

冬夏季是宝宝最容易发生感冒的季节，其实感冒的本质是宝宝的鼻和咽部吸入了病毒或细菌等引起的，室内外温度差别大，导致宝宝的免疫功能下降，这时病毒或细菌就有可乘之机了！



- 1、**宝宝年龄越小，越需休息及护理，待症状消失后再恢复活动**，以免因病灶未能清除而复发，有发热的宝宝，最好卧床休息，以减少其中枢神经系统的刺激。
- 2、感冒发热的宝宝很容易出现食欲减低，恶心，呕吐，腹痛和腹泻等表现，**饮食护理非常重要**，总体原则是**选择易消化的食物，少食多餐，如果强求宝宝进食，将导致宝宝胃肠负担重，对身体和疾病恢复均有害，每次吃的食物量可少些，吃的次数可多些，多给宝宝喝一些水果汁如新鲜橙汁等，发热消退和消化能力较好的宝宝饮食可稠一些，随着宝宝病情的好转，一般1周左右可逐渐恢复到平日饮食。**



- 3、保持宝宝的房间空气流通，对发热的宝宝，新鲜的空气有助皮肤有效出汗而降低体温，应避免直接对着宝宝吹风，而导致宝宝皮肤血管收缩，加重病情。
- 4、鼓励宝宝多喝水，水可以增加机体细胞代谢，促进体内毒素排出，同时可以有效出汗，有利于降低体温。
- 5、宝宝发热应首选物理降温，尤其是小婴儿发热，在物理降温无效时，再适当小量使用退热药进行药物降温，物理降温方法有：局部散热降温，洗温水澡或温水擦浴，冷盐水灌肠等，其中以局部散热降温法最简单易行，适合家庭常用。