

# 小手臂里的PICC 如何居家护理

午后的儿童病房里,4岁的明明醒来后,发现左臂多了一根细细的透明管子,正要伸手去摸,却被妈妈轻轻拦住。护士微笑着解释:“这是PICC导管,是帮助你输液的‘小伙伴’,可以让药物像坐‘小火车’一样,从手臂直接到达心脏附近的大血管。以后打针不用再反复扎针啦。”明明的眼神亮了起来,妈妈也露出了安心的笑容。但回家后,这个“小伙伴”该如何照顾呢?

## 什么是PICC? 为什么孩子需要它

PICC是“外周置入中心静脉导管”的简称,是一种细而柔软的医用导管。它由经过专门培训的护士在无菌操作下,经手臂的外周静脉置入,导管末端理想位置通常位于上腔静脉与右心房交界处,此处血流量大、稀释快,能有效降低药物对血管的刺激性,并减少静脉炎的发生。

对于需要长期输液、化疗或静脉用药的患儿,PICC具有以下优势:

**减轻痛苦:**避免反复穿刺,由专业人员通过导管完成输液、给药或抽血。

**提高安全性:**对刺激性药物的输注更安全,减少静脉炎与药

物外渗的风险。

**支持长期治疗:**在良好护理下,导管可保留数周至数月,满足治疗需求。

## 居家护理黄金法则:“三不两要”

**“三不”:**守住安全红线

**不沾水:**洗澡时使用专用防水套,确保穿刺点不进水,防止感染。

**不拉扯:**穿衣脱衣遵循“先穿有导管侧、后穿对侧;先脱无导管侧、后脱有导管侧”的顺序,避免牵拉导管。

**不自行处理敷贴:**敷贴若潮湿、污染或卷边,应由专业人员更换。透明敷贴通常每7天更换一次,纱布敷料则需24~48小时更换。

**“两要”:**细心日常护理

**要观察:**每天检查穿刺点有无红、肿、渗血或渗液;导管有无滑脱、破损;手臂是否肿胀、变色。

**要清洁:**保持敷贴表面清洁干燥,避免汗液、灰尘刺激。穿着宽松透气的衣物,减少对敷贴及导管的摩擦。

## 生活照护关键点

**洗澡:**建议擦浴或淋浴,严禁泡澡、洗温泉或游泳。

**活动:**可进行绘画、拼图、散

步等轻度活动,避免奔跑、跳跃等剧烈运动。

**睡眠:**避免压迫置管侧手臂,保持自然放松的睡姿。

**穿衣:**选择宽松、柔软的棉质衣物,避免袖口过紧或易钩挂的款式。

## 常见问题答疑

**问:**孩子出汗多,敷贴边缘潮湿、卷边怎么办?

**答:**应及时联系医院或社区卫生服务中心更换敷贴,切勿自行处理。

**问:**不小心拉扯到导管,孩子喊疼怎么办?

**答:**立即用干净纱布轻压穿刺点以防渗血,检查导管外露长度有无变化,并尽快就医。

**问:**能否在家自行冲管?

**答:**不建议。冲管属于专业无菌操作,家庭自行操作易引发感染或导致堵管。

## 这些危险信号须立即就医

出现以下情况可能提示感染或血管并发症,应及时就医:

穿刺点红肿、渗血、渗液或化脓;

手臂肿胀、疼痛、颜色改变;导管滑脱、堵塞或破损;

发热、寒战、精神萎靡等全身症状。

## 温馨小贴士

**记录管理:**建立“PICC护理记录本”,记录孩子每日体温、穿刺点情况及导管状态。

**沟通引导:**用“打败病菌的小火车”等比喻帮助孩子理解导管的作用,减轻恐惧。

**亲子参与:**鼓励孩子一起“检查”敷贴、记录护理日期,培养自我护理意识。

**家长心态:**护理过程虽繁琐,但保持放松心情、维持规律作息,是对孩子最好的支持。

当PICC导管“住进”孩子的小手臂,它不再是冰冷的医疗器械,而成为陪伴孩子康复的“特殊伙伴”。科学的居家护理能让这条“VIP通道”安全、顺畅地为治疗保驾护航,也让孩子的康复之路更加轻松、安心。

[作者:卓青 福建省儿童医院 副主任护师

(福建省卫生健康中青年骨干人才培养项目,课题编号:2025GGB040)]

# 孩子“早熟”了吗

每到寒暑假和周末,儿童内分泌科总是格外忙碌。不少家长带着孩子来看“早熟”,随着生活环境的改变,性早熟的孩子似乎比过去更多,这也成为许多家长心头的隐忧。今天,我们就来系统解答家长最关心的性早熟问题。

## 什么是性早熟

简单来说,性早熟是孩子身体“抢跑”了,提前进入青春发育期。正常情况下,女孩在9~10岁、男孩在10~11岁才逐渐发育。

## 性早熟还分“真假”

是的,性早熟分为不同类型,关键在于控制发育的“总开关”——下丘脑-垂体-性腺轴(HPGA)是否启动:

**中枢性性早熟(真性):**“总开关”被提前打开,启动完整青春发育程序。性腺(卵巢或睾丸)真正发育,性激素水平上升。

**外周性性早熟(假性):**“总开关”未启动,但身体接触外来性激素(如误服药物)或其他部位异常分泌激素,引发发育表现。

部分性性早熟:仅某一部位

提前发育,如单纯乳房隆起或阴毛早现。这是门诊最常见类型,部分孩子可能发展为真性,需密切观察。

## 孩子为什么会性早熟

原因复杂,主要分两类:

**病理性(继发性):**有明确病因,如脑肿瘤、脑外伤、甲状腺功能减退、先天性肾上腺皮质增生等疾病。

**特发性(原因不明):**最常见,占女孩中枢性早熟的80%~90%。可能相关因素包括:肥胖(明确风险因素)、高糖高脂饮食、接触环境内分泌干扰物等。

## 性早熟对孩子最大的影响是什么

核心在于发育速度与骨龄是否匹配:

**情况一:**长不高+月经提前发育快、骨龄明显超前,骨骼提前闭合,影响最终身高,女孩月经早至,并可能伴随心理困扰。

**情况二:**身高正常+月经提前身高增长能跟上骨龄,最终身高影响小,但心理压力仍需关注。

**情况三:**身高正常+月经正常发育启动早但进程慢,骨龄

增长缓,对身高和初潮时间影响最小。

## 确诊真性性早熟,必须马上治疗吗

不一定。关键看发育进展速度和预测成年身高。

若发育早但进程缓慢,身高潜力未受损,可先观察,但必须定期复查,由医生密切监测。一旦进展加快或身高受损风险增加,则需及时干预。

## 性早熟怎么治疗

**有明确病因者:**治疗原发病,如切除肿瘤、控制甲减。

**特发性中枢性性早熟:**标准治疗是注射“促性腺激素释放激素类似物”(GnRHa,俗称“抑制针”)。

**原理:**给“发育开关”按下暂停键,降低其敏感性,抑制发育激素分泌。

**用法:**每4周注射一次。

**目标:**延缓发育与骨骼成熟,争取生长时间,改善最终身高,缓解心理压力。

**疗程:**通常以年为单位,需个体化制定。

## 家长能做什么来预防

控制体重是关键! 研究表

明,超重或肥胖(尤其持续1年以上)显著增加女孩性早熟风险。

**健康饮食:**少吃高糖、高脂食品。

**均衡营养:**避免长期大量单一摄入高蛋白食物。

**坚持运动:**学龄儿童每天应保证至少60分钟中高强度活动(跑步、跳绳、球类等)。

**减少接触内分泌干扰物:**如避免使用含双酚A(BPA)的塑料制品(食品包装、罐头内壁等),选用更安全的替代材料。

## 给家长的温馨提示

发现孩子有早发育迹象,不必过度恐慌,但也切勿忽视。应及时带孩子到正规医院儿童内分泌科就诊。医生会通过骨龄、激素、B超等检查明确类型与原因,判断是否需治疗。定期监测、遵医嘱是守护孩子健康成长的关键。孩子的成长,既需要科学护航,也离不开爱的陪伴。

(作者:周清 福建省儿童医院 主治医师)