

专家问诊

关注儿童健康“杀手”——肺炎

进行免疫接种是最有效的预防方法



吴素玲 杭州市儿童医院呼吸内科主任医师,从事儿科临床工作23年,尤其擅长儿科呼吸道疾病、儿童哮喘、慢性咳嗽及呼吸系统疑难杂症的诊断和治疗。

■记者王艳

6岁的涵涵是个早产儿,从体质较差,感冒咳嗽是常见的事。近来早晚温差大,涵涵不幸又中招了,咳嗽、发热。妈妈找来家里常备的药给她服用却没有明显效果,

还听到明显的喘息声。连夜赶到医院急诊,被诊断是患上了肺炎,需要住院治疗。

肺炎秋冬季高发,对儿童危害大

杭州市儿童医院呼吸内科主任医师吴素玲介绍,肺炎是各种病原微生物和其他非感染因素(如吸烟、过敏等)导致肺部炎症病变,患肺炎时会影响气体的交换,从而影响氧的摄入,人体会因为缺氧导致一系列严重的症状,秋冬季是肺炎高发季节。

肺炎是世界范围内多发而严重的感染性疾病,对儿童的危害尤为严重。肺炎较其他任何疾病更易引起儿童死亡,全球每年有400多万人死于肺炎,其中包括92万5岁以下儿童。

为了提高人们对以上实事的关注,使儿童肺炎防治成为一项世界公共卫生事业,美国、瑞典等国21位世界著名专家组成的国际肺炎链球菌专家委员会(PACE)提出将2009年11月2日定为第一个“世界肺炎日”,全球100多个团体积极参与和发起,中华医学会儿科分会和中华儿科学会呼吸学组也是发起团体之一。从2010年起,“世界肺炎日”改在每年的11月12日。

今天是第11个“世界肺炎日”,今年的主题是:终止可预防

的肺炎死亡。

儿童感冒不及时规范治疗也可导致肺炎

肺炎一般由感染造成,这些感染包括细菌、病毒、支原体和真菌等。

细菌性和病毒性肺炎的症状类似。但是,病毒性肺炎的症状比细菌性肺炎的症状更多。肺炎的症状包括:咳嗽、喘息、发热、寒战、呼吸急促、呼吸困难、厌食等。WHO儿童急性呼吸道感染防治规划特别强调呼吸增快是肺炎的主要表现。

吴素玲表示,儿童感冒如没有及时规范治疗,有可能发展成肺炎;也有可能儿童生病一开始就是肺炎,但早期症状类似感冒,这就需要到医院作相关检查,包括验血、拍胸片等。孩子如有感冒症状,如呼吸急促、频繁咳嗽,连续3天以上高烧至39℃以上不退,精神不好、嘴唇发紫甚至惊厥时,有可能是肺炎,更应该尽快到医院就诊。

患上肺炎怎么办

吴素玲建议,肺炎患儿的居室要通风以保持空气新鲜,室内温度保持在18~20℃,空气的相对湿度保持在60%,以利于湿化痰液。

要定时翻身,自下而上轻拍背

部,并鼓励患儿咳嗽,以便分泌物咳出。

给予易消化、有营养的食物。婴儿喂奶时每次不能过饱,主张少量多次。因呼吸急促,吸吮奶汁困难,婴儿喂奶时容易呛奶,因此喂奶不要过于急促。喂奶后,避免挤压胃部,并适当拍背以加速胃的排空,以免胃食道反流。

气道湿化很重要,雾化吸入有助于稀释痰液,减轻黏膜水肿。

要注意保证充足的液体量,一般患儿口服保持液体入量,对于进食困难儿童,可静脉补充液体。抗菌药物必须在医生指导下使用。

轻症肺炎可以在门诊治疗,对于年幼儿和重症患儿,建议住院治疗。缺氧时要及时给氧,保证组织有足够的氧供,以维持全身重要脏器功能。氧疗的原则是以尽可能低的吸氧浓度,达到提高血氧分压至安全水平而又不引起毒副作用。对于有并发症者要及时处理。

哪些儿童容易患肺炎

肺炎可通过多种方式传播。有些细菌和病毒可以停留在儿童的鼻腔或咽喉处,一般情况下不致病,如被吸入则可感染肺部。细菌和病毒也可通过咳嗽或打喷嚏后

在空气中产生的飞沫经呼吸道吸入而传播。此外,肺炎还可通过血液传播,尤其是在分娩期间和紧接着之后的阶段内。

多数健康的儿童可通过自身的天然防御功能抵御感染,但免疫系统受损的儿童有发生肺炎的较高风险。营养不良或营养不足可使儿童免疫系统虚弱,尤其是在非完全母乳喂养的婴儿中。有基础疾病的儿童例如贫血、佝偻病、腹泻、麻疹或水痘患儿,可加大感染肺炎的风险。

如何预防儿童肺炎

预防儿童肺炎是降低儿童死亡率的一个关键组成部分。吴素玲表示,针对肺炎链球菌、B型流感嗜血杆菌、麻疹和百日咳,进行免疫接种是预防肺炎的最有效方法。

充足的营养是改善儿童天然防御功能的关键,首先要尽可能在出生后头6个月完全进行母乳喂养,这对预防肺炎和缩短病期均有成效。

另外,创造良好的生活环境,例如开窗通风保持空气流通、家长戒烟等,减轻室内空气污染;避免到人群拥挤的公共场合,鼓励在拥挤的住所中保持良好的卫生,注意家长和儿童的手卫生,也可减少肺炎发生的概率。

■健康警示

接连两起车祸,老人一死一伤

高龄老人最好别单独出门

■通讯员沈笑驰

之一。老年人往往有早起的习惯,很多人就喜欢在清晨外出晨练,到公园遛弯。一方面老人视力不好、耳朵不灵,反应迟缓,对车速估计不足,遇到突发情况无法及时采取自我保护措施。而且这时的街道比较空闲,不像早高峰时那么拥挤,所以有些人为了方便会直接从路中央横穿马路。另一方面,清晨时段天还没完全亮,道路上光线不足,驾驶员视线易受影响;加上早起后匆忙赶去上班,精神不在最佳状态,注意力容易不集中;而且也会因为道路较通畅而放松警惕,速度比平时更快。两方都在疏忽之时就容易造成车祸。

91岁老人金奶奶也是一大早出门遭遇车祸,导致严重多发伤,头部、胸部、髋部多处骨折,骨盆粉碎性骨折,颅内出血,胸腔积液,呼吸心跳很快,处于创伤失血性休克状态,所幸经过手术治疗,金奶奶的生命体征暂时稳定了,但还需要在医院的重症监护室严密监护救治。

接连有老人受重伤甚至酿成悲剧,令人感到惋惜。浙江中医药大学附属第二医院急诊医学科周冰之主任提醒,早晨是老人发生车祸外伤的高发时段,要减少出门,防止发生意外。另外,老人外出可以带上证明身份的证件、卡片等,家属可以给老人准备挂牌、通讯卡等,最好也带一个手机,方便紧急时联络。

碳酸饮料当水喝

23岁护士骨质疏松了

■记者羊荣江 通讯员李娟娟

松,总觉得这是中老年人才会有的问题。但如今,二三十岁年轻人的“腰”,像是被安上了“加速器”,提前步入老年阶段,越来越多的年轻人早早地就得了这些毛病,甚至还不乏少数学生的身影。

前段时间,该院康复科曾收住过一名17岁的小姑娘和一位20岁的小伙子,都是腰椎间盘突出。而询问病史,他们有一些共同的坏习惯:爱喝碳酸饮料、各种汽水;久坐玩手机或电脑游戏;缺乏体育运动等。碳酸饮料会影响人体钙的吸收,引起钙流失,从而导致骨质疏松;久坐、半躺、不运动都是腰痛的元凶,容易导致腰椎间盘突出。

郑旭鹏提醒:年轻人应少玩手机、电脑,加强身体锻炼,饮食上要多摄取高蛋白及高维生素的食物,多吃水果及蔬菜等,切忌把碳酸饮料当成水来喝。

特别策划

积极行动起来 远离“甜蜜”的负担

编者

与生活方式最为密切的慢性病,促进健康的饮食和生活方式对预防和控制糖尿病发挥着重要作用。

随着我国老龄化和城市化进程的加速,慢性疾病尤其是糖尿病带来的挑战尤为严峻。根据国际糖尿病联盟(IDF)数据显示,我国糖尿病患者达1.14亿。而在这些糖尿病患者中,只有不到一半的人(46.4%)知道自己患有糖尿病,仅有不到13%的患者的病情得到有效控制。

实际上,在全球几乎每一个国家,糖尿病发病率都在上升。这种疾病是导致失明、肾衰竭、截肢、心脏病和中风的主要原因。糖尿病是



沈佳慧 绘

自我监测血糖 操作细节很关键

■通讯员姚慧岚

血糖监测已成为现代糖尿病治疗“五驾马车”的重要组成部分,不仅是掌握病情最有价值的指标,也是评价治疗效果、观察疗效、调整治疗方案的关键依据。那么自我监测血糖只测空腹血糖就可以了吗?

浙江大学医学院附属邵逸夫医院糖尿病教育门诊高级临床专科护士姚慧岚提醒,不同的时间点其血糖值的临床意义都不尽相同。糖尿病患者自我血糖监测仅测空腹血糖不能全面了解血糖情况,需要多点监测。应包括餐前、餐后2小时、睡前及夜间(一般为凌晨2~3点)。具体的监测频率根据患者的实际需要及治疗方案,因人而异。比如:

餐时配对方案:是为了解饮食

和相关治疗措施对血糖水平的影响,一般患者均能选用,建议每周3天,分别配对监测早餐、午餐和晚餐前后的血糖。实施短期强化监测方案后,如血糖稳定、治疗措施确定后可改为餐时配对方案。对于生活方

式治疗患者,建议每周测7点血糖谱(三餐前后、睡前),每天监测1次不同时间点的血糖。

测血糖有很多影响因素,自我血糖监测时,需规范操作细节,否则易造成血糖测量误差。使用血糖仪前,清洁采血部位,可用肥皂和温水将手(尤其是采血部位)洗干净,并用干净的棉球擦干,清洁后将采血部位所在的手臂自然下垂片刻,待干,并使用适当的采血器获得足量的血样。注意勿挤压采血部位以获得血样,因为组织间液的进入,会稀释血样,干扰血糖测试结果。应一次性吸取足量的血样量,在测试中不要按压或移动血糖试纸或血糖仪等。如果是酒精消毒,则第一滴血应该弃去,酒精会干扰结果值。选择手指两侧来测血糖,减轻疼痛感。

血糖监测记录应包含血糖、饮食、运动、情绪等多方面信息,建议养成记录血糖日记的习惯,便于比较一段时间内的血糖控制趋势以及药物、饮食和运动等对血糖控制的影响。

导致秋冬季节血糖波动的原因有很多,大致说来有这么两个:

第一,天气越来越凉,寒冷刺激可促进肾上腺素分泌增多。肝糖原输出增加,肌肉对葡萄糖摄取减少,而使血糖升高病情加重。加上天凉人的食

欲会大增,运动量减少,体内吸收的糖分代谢不出去,也会导致血糖升高。

第二,秋季天气干燥,体内水分相对缺失,造成血黏度升高,血流速度减慢,血管容易出现病变。

由于气温变化快,老年糖尿病患者易并发高血压、冠心病、脑卒中、脑梗塞等心血管疾病,甚至并发下肢动脉硬化闭塞症、糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病等疾病。

做到以下几点安度“多事之秋”:

减少感冒。糖友们受寒冷特别容易感冒,且比普通人更容易发生肺部、泌尿系统等感染。因此,一定要注意保暖,少熬夜,坚持一定量的户外运动,提高自身免疫力,预防感染。

严控血糖。入秋后,糖友一定要注意饮食,切忌吃得过油,合理控制热量。

精心呵护足部。秋季干燥,糖友的脚部特别容易出现干裂、脱皮,进而发生破损等情况。如果对足部护理不当,会让微小的创口迅速发展成难以愈合的糖尿病足。因此,患者应选择透气性好的鞋袜;泡脚前用手腕而不是直接用脚试水温,泡脚时间别超10分钟;洗完脚后要及时擦干,擦干后还可以抹点润肤霜。如果出现真菌感染应及时上药治疗。

运动要护好关节。运动时要控制好力度及运动量,循序渐进,运动时间根据个人情况以每日累计30~60分钟为宜,可选择快走、慢跑等较和缓的运动。尤其要注意关节保暖,可带上防损伤护具。

多吃水分足的食物。“贴秋膘”并不适合所有糖尿病患者,糖友们应控制高蛋白、高油脂食物的摄入量,注意多吃一些水分含量较多,可生津润燥、滋肾润肺的水果蔬菜。

坚持健康生活方式 不做糖尿病“候选人”

■通讯员汪青青

2016年世界卫生组织首次发布的《全球糖尿病报告》显示,中国约有5亿成年人处于糖尿病前期,患2型糖尿病的风险较高。

血糖控制不佳者,半数死于心脑血管疾病,其余与肾功能衰竭、感染和高血糖相关并发症有关。而糖尿病前期,是指血糖偏高但未达到糖尿病诊断标准的“中间”状态,是糖尿病的早期预警信号。由于还未到诊断糖尿病的标准,常常被人忽略。

许多人为没发展到糖尿病不用紧张,然而糖尿病前期的隐患也不容忽视。比如:

心脑血管疾病。人体血管遍布全身,高血糖往往会引起血液

黏稠度增加,血流减缓,处于高凝状态,易引起动脉斑块,甚至血管狭窄,导致心梗、脑梗等危险疾病,也会影响心脏等全身组织器官的正常功能。

研究发现,糖尿病前期会增加冠心病、动脉硬化、脑卒中等大血管病变风险,发病率可高达40%。因此,积极干预糖尿病前期的血糖水平,不仅可以逆转高血糖,阻止糖尿病的发生,还能减少更多的并发症。

吴朝明提醒,健康生活方式是降糖“良药”。糖尿病前期的人,要把减肥5%~10%列为首要目标。体重下来了,控糖效果

才会好。超重或肥胖的糖尿病前期患者,可通过运动和饮食达到减重的目的。每天划出固定时间段进行运动,例如做广播体操、散步等,最好每周将运动时间增加至250~300分钟。对于中老年朋友来说,运动可以采取由短到长、循序渐进的方式。

饮食上要注意合理搭配,尽量做到均衡饮食,少吃肉类,多吃果蔬。

此外,建议糖尿病前期的人每年至少去医院检查一次空腹血糖和葡萄糖耐量试验,并定期监测血压、血脂、体重,以防心脑血管损伤。

■健康资讯

“国字号”医疗卫生项目花落浙江

■记者程雪

目前,我省医疗卫生领域“国字号”重大项目——中国科学院与浙江省合作共建的中科院肿瘤与基础医学研究所(以下简称“肿瘤研究所”)正在筹建。这也是贯彻落实“健康中国”战略,打造我省生命健康科技创新高地和高能级创新平台的重要举措。

浙江正处于转型升级关键期,正在全力打造生命健康这个

严格晨检 防止病从口入

舟山市普陀区六横实验幼儿园12年来严把入园儿童病从口入关。每天上午当孩子们进入幼儿园时,园医就要认真细致地对每位孩子的手心手背和口腔进行严格的检查,一旦发现有手足口病等疾病的苗头,

就及时向孩子的家长进行反馈,以免延误疾病治疗的最佳时机,受到了广大幼儿家长的一致好评。

图为园医对孩子们进行手足口病检查。

通讯员刘生国、刘军娜 摄