



多种病原体可致儿童呼吸道感染 家长如何区别对待?

新华社北京11月26日电 目前北方地区已进入呼吸道感染病高发季节,呈现流感病毒、肺炎支原体、腺病毒、呼吸道合胞病毒等多种病原体共同流行的态势。当孩子出现发热、咳嗽、咽痛等症时,家长如何正确处理?怎样区分是哪种病原体感染?记者采访了相关专家。

北京儿童医院呼吸一科主任医师秦强表示,支原体感染一般多见于学龄期的儿童,一些年龄较大的儿童早期症状表现为高热和刺激性干咳,而流感的早期症状是突然高热,往往伴有全身症状,一些年龄较大的儿童会出现头痛或肌肉关节酸痛,年龄小的孩子可能不太

会表达,通常表现为精神状态与以往不同,婴幼儿可能会出现精神萎靡等情况,需要引起家长关注。

秦强说,腺病毒、鼻病毒、副流感病毒等也是呼吸道感染中常见的病原体,但这些病毒感染没有特效治疗药物,以观察病情变化和对症治疗为主。“腺病毒有很多分型,其中只有部分型别感染才可能在2岁以下的儿童中引起比较重的腺病毒肺炎,表现为持续高热,经过一般治疗往往没有缓解,同时伴有呼吸系统明显改变,出现呼吸费力、明显咳嗽喘息等,甚至出现精神方面的改变,家长要引起重视。一些年龄比较大的儿童检测出腺

病毒阳性,如果没有明显的下呼吸道感染,可以在家对症处理。”

而鼻病毒、副流感病毒等一般来说就像普通感冒一样,只要科学护理、对症用药、适当多喝水就能安然度过感染阶段。只有少部分免疫功能低下或患有基础疾病的儿童,当病毒侵犯到下呼吸道才可能引起一些比较重的感染,情况比较少见,需要临床医生鉴别诊断。

专家介绍,呼吸道合胞病毒是世界范围内引起5岁以下儿童急性下呼吸道感染重要的病毒病原之一,感染后早期症状类似于普通感冒,可出现鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽、声哑、低烧

等症状。大多数患儿症状会在1至2周内自行消失,少部分可以发展为毛细支气管炎或肺炎。大多数感染者可完全康复,但感染后不能产生永久免疫。

孩子出现发热等症状是否需要立刻来医院?秦强表示,年龄较小的婴幼儿,特别是3个月以内的婴儿出现明显发热,建议及时就医。学龄期以上的儿童,出现高热伴有轻微呼吸道感染症状,没有其他全身表现,建议居家观察并使用一些对症的药物。如果持续高热3至5天,或伴有明显的呼吸系统症状加重,建议家长及时带患儿就医。

■尤佳

今年入冬以来,杭城整体温度偏高,这两天除了早晚气温稍偏低,中午在太阳下晒着,不似在冬日倒像到了初夏。这样的温度,难免会让人忽略冬季需要“藏”。

这段时间空气干燥,天地阳气禀立冬沉降之性,继续向地下收敛,其实是到了要减少过度消耗,储藏阳气的时候。

小雪时节,自然界真正进入到万物收藏的节点,人体也要养藏。“藏”对应的脏腑是肾,肾主藏精,通于冬气。小雪养生,贵在养藏、固精、益肾。而睡眠正是养藏的最好方法。

冬天天黑得早,人体也应该和天地一样,早睡早起。早睡能让阳气得到很好的休息。若时间允许,待到阳光照耀时起床最好,此时人体阳气迅速上升,令人头脑清醒。

最近的早晚温差大,气温仍然较高,虽说还没有到大量使用供暖设备的时候,但许多人已经感受到了体内散热不通畅,仿佛有“内火”。口腔溃疡、皮肤干燥甚至脸上的疙瘩也变多了。如果经常感到口干鼻燥,好像要冒火了,建议大家可以多喝点汤,比如白菜豆腐汤、菠菜豆腐汤、羊肉白萝卜汤等,既能祛除寒气又能滋补津液。

别看现在天气暖和,但冬天的冷意在悄悄袭来,很多人因为白天气温高就忽略早晚保暖。中医认为“头为诸阳之会”,即头部是所有阳经汇聚的地方,最不能受风寒,一定要注意防寒、保护阳气,头顶、颈部都是重点保暖部位。

在冬季,由于大自然处于“阴盛阳衰”状态,而人应乎自然也不例外,故冬天常晒太阳更能起到壮人阳气、温通经脉的作用。另外,起居要做好

御寒保暖,防止感冒的发生。

小雪过后,天气逐步向寒,寒为阴邪,容易损伤肾阳,同时由于气候干燥,人们普遍感到口、鼻、皮肤等部位有些干燥,故此时宜多食一些温补益肾的食物,如羊肉、牛肉、鸡肉、腰果、栗子、山药等。但也不宜温补太过,要适当吃一些蔬菜、水果,像萝卜、梨子等以养阴润燥。

推荐给大家三款药茶,也很适合在这个时节饮用:

枸杞西洋参茶。材料:高丽参、西洋参、枸杞子、菊花。制法:取西洋参3片、高丽参1片、枸杞1克、菊花3朵,用沸水冲泡十分钟即可饮用,可续水复泡,直至无味道,最后将药材一起吃掉。此款茶饮补气益气、养肝明目。高丽参属温性,西洋参属凉性。温凉互补,恰到好处。此茶适用于容易眼睛干涩的脑力工作者和不能立即适应冬季寒冷且免疫力低下的人。

润肤养颜茶。材料:玫瑰花、茉莉花、山楂等。制法:取适量上述药材放在杯中,用沸水冲泡,加盖约10分钟即可服用,可续水复泡,直至无味道。润肤养颜茶顾名思义有养颜护肤、活血润肤、和胃养肝之功效。此茶可以缓解女生冬季肌肤干燥,对肝脏和胃部有滋补功能,更可缓和紧张的情绪。

清喉利咽茶。材料:金银花、桔梗、木蝴蝶、麦冬等。制法:取适量上述药材放在杯中,用沸水冲泡,加盖约10分钟即可服用,可续水复泡,直至无味道。这款茶饮有清热解毒、利咽开音、生津润燥之功效。由于冬季的天气干燥和寒冷,常会导致咽喉不适,如咽喉肿痛、声音嘶哑等,饮用此茶可以缓解以上症状,尤其适合需要长时间说话的人饮用,可以在办公室多备一些。

救在身边 守护平安

近日,浙江交通集团高速公路台州管理中心在仙居县垵头隧道管理所开展全员应急救援知识培训活动。红十字志愿者现场传授心肺复苏、包扎等应急救援技能,提高管理人员紧急避险意识和应急救援能力,最大程度减轻因突发事件伤害造成的损失,守护人民群众安全出行。

通讯员陈月明、王萍 摄



吃完就“饭困” 有时还真不是你懒



■郭俊

一吃完饭,就困到眼睛都睁不开……不少人面对这种情况习以为

常,认为大家一般都这样,无需调整。但在医生看来,吃完饭昏昏欲睡,可能是某些疾病的信号,需要留个心眼儿,排查一下隐患。

吃饱就困,原因在血糖和激素

浙江医院内分泌科副主任阮园副主任医师表示,对多数人来说,吃

饱犯困是正常的生理现象,因为进食后血糖水平、激素水平、神经调节机制会发生一系列变化。

餐后血糖升高:一顿饭如果摄入较多的精制碳水,如白米饭、馒头、包子等,易导致血糖快速上升,随后又会快速下降,血糖波动导致困倦。进食时,胰岛素分泌会增加,而胰岛素本身能抑制蛋白质分解、促进褪黑素形成,产生睡意。

进食后血液氧气不足:进食后,身体需要大量的能量来消化食物。这意味着血液流向消化系统,导致其他部分的血液供应减少,包括大脑。这可能导致血液中氧气的供应不足,从而引起困倦。

血清素水平上升:血清素又叫5-羟色胺,对大脑活动有广泛的影响,包括情绪、精力、食欲、睡眠状态等。碳水化合物会帮助脑神经细胞

分泌5-羟色胺,使大脑活动受到暂时的抑制,人就变得昏昏欲睡。

副交感神经兴奋:食物刺激,还会让人体副交感神经相对亢奋,帮助身体增强消化功能,同时会导致血压下降、心率减慢、呼吸减慢,这往往会引发困倦。存在饭后犯困的情况,可以先调整饮食,减少精制碳水,多吃蔬果、粗粮,看能否缓解。

总“饭困”,警惕4种疾病

调整饮食后,如果持续存在饭后昏昏欲睡的情况,则要警惕几种疾病,及时排查一下隐患。

餐后低血压:浙江医院心血管内科副主任汤益民主任医师介绍,老人、糖尿病患者,最容易出现餐后低血压,表现为饭后乏力、犯困、眼前发黑、头晕等。餐前先量一下血压,餐后半小时和1小时再各量一次血压,存在以

下情况之一,均为餐后低血压:收缩压(高压)下降20毫米汞柱以上;

收缩压由餐前 ≥ 100 毫米汞柱下降至餐后 <90 毫米汞柱;或餐后血压轻微降低,但伴头晕、乏力。

血糖异常:胰岛素分泌迟缓的糖尿病患者,血糖升高时,胰岛素并不能及时分泌,进食后,当血糖开始下降时,胰岛素才开始大量分泌,此时在胰岛素作用下,血糖进一步下降,就会导致餐后低血糖。

甲状腺功能减退:甲状腺功能减退的表现比较隐蔽,主要症状为表情迟钝,讲话节奏慢,对很多事情提不起兴趣,经常疲倦犯困,饭后尤为明显。

心脏病变:对于有冠心病或心力衰竭的患者,消化食物特别是进食过多会导致心脏负荷增加,诱发心绞痛发作或心力衰竭加重。

三餐“饭点”超时,糖尿病风险高一大截

血糖高就像温水煮青蛙,会不知不觉中损伤血管和神经系统。不少人非常关注三餐吃什么,却忽视了影响血糖水平的一个重要因素:三餐时间。

多项医学研究发现,进餐时间对血糖影响较大,调整一下“饭点”,就能大大降低糖尿病风险。

改一下“饭点”,就能降低糖尿病风险

整体来看,多个医学研究均显示,早餐和晚餐早一点吃,更能降低糖尿病风险,对已经得了糖尿病的人来说,也更友好。午餐与早餐间隔4~6小时较好,这个时间间隔,既能将上一餐摄入的血糖被充分利用,又不至于让下一餐前的血糖降得过低。糖尿病人则推荐“少吃多餐”,即

适当减少正餐的食量,匀出来的部分放在两餐之间,比如上午10时、下午3时,这样有利于餐后血糖稳定。此外,研究发现,晚饭越晚,糖尿病风险越高,相比于19:00之前吃晚餐,22:00点之后吃晚餐的人,2型糖尿病风险升高44%;相比于20:00之前吃晚餐,21:00之后吃晚餐的人,2型糖尿病风险升高11%,这种风险在男性中更为明显。

怎么把握好吃饭的时间?

规律进餐,尽量固定吃饭的时间,合理安排三餐的能量摄入,有助于血糖稳定。

北京协和医院临床营养科主任于康表示,早餐最好安排在7:00~8:00,此时食欲旺盛,且符合胃肠道

的生物节律。如果你无法在8:00之前吃早饭,最晚也不要超过9:00。午餐应安排在11:30~13:30之间吃,12:00左右比较合适。从内分泌和消化角度考虑,晚餐时间最好别超过19:00。如果你时间不允许,也不要太接近睡眠时间吃晚饭,同时吃得越晚,吃得越少。

通常来说,两餐间隔一般以4~6小时为宜。糖尿病患者少食多餐更合适,而且应尽量把一天中较多的能量放在较早的时间,不仅利于脑部工作,也利于提升一天的效率,同时也能控制一天的食欲,以防吃多。

饮食细节关乎血糖水平

为什么吃了同样的食物,别人的

血糖控制得很好,而自己却血糖飙升?一般来说,吃饭细嚼慢咽,一餐饭吃30分钟以上,更有利于增加饱腹感,延缓碳水化合物吸收。但如果糖友进餐时间很短,狼吞虎咽,就容易造成餐后血糖升高。烹调方式越是精细,越容易吸收,升糖指数就会越高,从而导致餐后血糖飙升。比如,土豆做成泥状,就比单纯煮土豆的升糖指数高;白米粥煮开花以后,糊化程度提高,其吸收利用率也会增加,就会比不煮开花的白米粥更易升高血糖。

此外,进餐顺序不同、进食量不同以及搭配的食材不同,主食凉热不同等都会对血糖造成不良影响,日常生活中要引起重视。

(据生命时报)

