名医推荐

初清，1983年毕业于青岛大学医学院儿科专业，从事儿内科工作27年，现任山东省儿科学会委员、烟台市儿科学会主任委员、烟台毓璜顶医院儿内科主任、主任医师。多年来主要从事儿内科急救、危重症救治，尤其对新生儿窒息、早产儿寄养等疑难危重病人救治达国内先进水平。团队精神强，带领全科各级医师努力学习，用于探索，热情待患。10个三级专科各有特色，多数专科处于省内领先水平，承担全市和周边市区医院疑难危重病人会诊任务。撰写科研论文20余篇，获市科技成果二等奖1项，三等奖3项。

▲大厅里坐满了等待排队挂号的家长

◓港城名医谈

忽冷忽热要保护肺

文/片 专刊记者 王伟 通讯员 王婧

最近几天气温反复无常、骤冷骤热。记者在烟台毓璜顶医院儿科门诊前看到，很多孩子在家长的陪护下在候诊厅等候，门诊大厅里到处都能听到孩子的咳嗽声和哭闹声。医生提醒，现在这个季节，气温变化大，很容易引起呼吸道和肺部感染等疾病，正是流行病的频发期，儿童尤其要注意感冒和肺炎的预防。

冬季发病率增高

11月27日，记者采访了烟台毓璜顶医院儿内科主任医师初清。“相对来说，肺炎在冬春季比其他季节的发病率要高。入冬以来，患肺炎的儿童儿有增加的趋势。免疫力弱的婴幼儿是最容易感染的人群。”初清介绍。

肺炎是儿科的常见病和多发病，婴幼儿肺炎不论是由什么病原体引起的，统称为支气管肺炎，又称小叶性肺炎。初清说：“肺炎的临床症状主要有：发烧、咳嗽有痰、呼吸急促等。一般孩子得了肺炎会发烧，少数也有不发烧的情况。严重的可伴有缺氧症状。”

专家认为儿童肺炎发病急、进展快，威胁孩子的健康，但由于它的很多症状与小儿感冒相似，家长很容易将两者混淆。因此，家长有必要掌握基本的鉴别知识，以便及时发现儿童肺炎，及早治疗。初清说：“但肺炎和感冒没有太多的区别，一般肺炎咳嗽有痰，感冒一般不会咳嗽有痰，两者的最大的区别在于肺炎常引起呼吸急促。”

接种疫苗有效预防

丹丹妈妈告诉记者，三岁半的丹丹最喜欢去户外游玩，只要有时间就会拉着妈妈去南山公园玩。上周六晚上，在外面玩了一下午的丹丹开始咳嗽，还带点低热，妈妈不以为然，只是给她服用了一些止咳药和感冒药。到了第二天下午丹丹不仅咳嗽没止住，还出现发热、胸闷气急的情况，一张小脸咳得通红通红的。这下子可把妈妈急坏了，立刻带孩子来到医院。

对此初清说，1—3岁的孩子，感染细菌性肺炎的比较多。刚出生的孩子，体内带有来自母体的抗体，能抵御一些疾病侵袭。但是，来自母亲的抗体在宝宝6月龄时就会逐渐消失，此时宝宝患感染性疾病的机会大大增加。另外，不同的年龄，病原学不同。1岁以内的孩子，感染病毒性较多，学龄期的儿童，感染支原体的较多。最近婴幼儿患支原体感染的肺炎多了。

如何才能有效地控制和预防肺炎呢？初清回答说：“肺炎并不可怕，它是可防可控的。接种肺炎链球菌疫苗能起到有效预防的作用，为儿童提供周全保护。据悉，儿童期接种疫苗，也可以使成年和老年的发病率下降。一般预防措施与平常生活中的饮食及出行等有关。最好不要带儿童到人员密集的场所活动，家里常通风，保持室内空气流通，及时地增减衣服，冬天不要穿得太厚，包裹得太严，还要注意膳食平衡，积极预防营养不良和佝偻病，多吃新鲜蔬菜和水果等。此外，儿童本身也应该多参与一些户外锻炼。”抵抗力弱的儿童，患病期间应尽量留在家中，要多喝水，外出时配戴口罩，勤洗手，保持好个人卫生。

肺炎的护理

专家认为，肺炎链球菌不单只存在病人身上，健康的孩子或人群也可能携带肺炎链球菌。肺炎链球菌通常寄居在鼻咽部，通过咳嗽或鼻部分泌物传播，受感染的人可以通过咳嗽、打喷嚏、说话等方式从口部或鼻部排出飞沫，将病菌传染给他人。当免疫功能正常时，肺炎链球菌携带者不会发病，也没有症状。但当免疫力下降时，就可能引起肺炎链球菌感染，所以肺炎链球菌易在人群中传播。

“我们常见的社区获得性肺炎的病原菌有病毒、细菌和支原体。”初清告诉记者。“前一阶段，我们医院做了儿童社区获得性肺炎的细菌性肺炎的病原性检查，我们烟台地区以肺炎链球菌、流感嗜血杆菌为主，跟全国的情况差不多。细菌感染的肺炎需要合理、有效地用抗生素治疗，早期主要根据经验进行药物治疗，经过血液培养后选择适合的抗生素。病毒感染的肺炎：没有非常可靠的用药，主要用病毒唑和中药来治疗。支原体感染的肺炎感染，在临床上常用阿庆霉素和红霉素来治疗。社区获得性肺炎一般经过7—10天治疗，大部分会好转。个别严重的肺炎患儿需要住院治疗，需要抗生素治疗。常见的并发症主要有胸腔积液、心力衰竭。现在孩子少，家长给孩子看病比较认真。一般孩子得了肺炎发现得早，在门诊就可以治疗。”

相关链接

冬季预防小儿感冒的妙方

冬季室内外温差大，感冒病人多，幼儿最常见的疾病是上呼吸道感染和消化不良，饮食不调导致体质下降，亦可经常小病不断。孩子生病后，一大堆的药灌进去，做父母的真是心疼。那么，如何才能够使孩子免受痛苦，防治感冒发生呢？

对于预防感冒可以每天睡前刷牙后用温的淡盐水漱口，头仰起来多含漱一会儿。淡盐水有消肿和杀菌作用，不但预防感冒，对扁桃体发炎及咽炎也有治疗作用。小孩儿不会擤鼻涕，家长要帮助他们清洁鼻腔，减少细菌在鼻腔的繁殖。

针对饮食不调可以在睡觉前给孩子推拿捏脊。具体做法是：孩子趴在床上，家长以双手食指按脊柱下方，向上推至脊柱顶部一共做五遍，接着以双手食指拇指捏起脊柱两侧皮肤从脊柱下方提捏至脊柱顶部一遍。如此反复五次即可。推拿捏脊对小儿的积食及腹泻都有一定的疗效，长期坚持，还可以提高机体免疫力，强身健体。

温馨提示：刚开始捏皮肤时，小孩有点疼，慢慢地他就适应了，而且做完后会很舒服，以后不用你主动，他会要求你给他做。

此外，葱白、白萝卜、香菜加水适量，煮沸而得“二白汤”热饮可防感冒；棉签蘸香油外涂，具有防口鼻干燥的功用。每日用醋在室内熏蒸1次，每次20分钟，能祛除居室内的病毒。最后要强调，感冒是小儿最常见的疾病，多饮水、多休息是最基本的治疗方法。

◓健康速览

气温低于12度易发心脏病

随着气温一天天下降，已到了心脏病高发的“多事之秋”，英国的一项新研究显示，气温降到12摄氏度以下，就该绷紧“预防心脏病发作”这根弦了。

这项研究还发现，气温每降低1摄氏度就有200多名心脏病患者入院。根据这个数据，研究人员计算出气温每降低1摄氏度，心脏病发病率就会增加2%。此外，调查特别提醒75岁以上的老人要格外注意，因为他们大多数动脉硬化严重或已患有高血压。

户外活动多儿童近视少

人们通常认为，阅读多了或用电脑多了会导致近视眼，减少或限制此类用脑活动量有助于降低近视眼发病率。然而，剑桥大学一项新研究发现，多进行室外活动有助于降低儿童近视眼发病危险。

新研究负责人贾斯汀·舍温博士及其同事对涉及10400名青少年的8项相关研究结果进行了深入分析，结果发现，与视力正常或远视的孩子相比，近视的孩子每周户外活动时间平均少3.7小时。室外活动增加1小时可以使近视眼危险降低2%。

西兰花卷心菜可防肠病

研究发现，西兰花、卷心菜这类常见蔬菜可充当“肠道安全卫士”的角色。这是因为其中含有一种名为硫代葡萄糖苷的物质。

研究人员先用一种不含任何植物成分、也无硫代葡萄糖苷的食物喂养实验鼠，结果实验鼠肠道免疫功能减弱。研究人员随后在食物中添加了硫代葡萄糖苷，实验鼠肠道免疫功能得到了提升。这表明，硫代葡萄糖苷在保卫肠道免疫细胞中起着重要作用。

硫代葡萄糖苷常见于十字花科植物中。除西兰花、卷心菜外，十字花科植物还包括甘蓝、菜花、白菜等蔬菜。

O型血人群患中风风险高

一项新的研究显示，与O型血(最常见血型)的人相比，AB型血的人和B型血的女性患中风的可能性会略大些。

哈佛医学院布里格姆和妇女医院的研究人员对90，000人进行了20年的跟踪研究，其中包括两项观察性健康研究。结果发现，20年中共有2901人患了中风，即使将所有导致中风的因素都考虑进去，与O型血的人相比，AB血型的人患中风几率要高26%；B型血的女性患中风的几率要高15%。目前有越来越多的迹象表明，血型或许会影响患慢性病风险的大小。尽管还没有到希望提醒人们并作出相关解释的地步，但血型也是人们希望去了解的一种风险，这会让人们更有理由去控制好血压和胆固醇。

编辑：王伟 美编组版：于洁