

# 孩子经常感冒就是反复呼吸道感染吗

专家:不一定,这种病有严格的诊断标准

记者 焦守广 通讯员 王昆

正值冬季,气温渐降,很多家长反映自家孩子隔三差五就会得各种感冒、肺炎,总往医院跑。医生提醒,如果你的孩子也经常生病,那么就要警惕存在反复呼吸道感染的情况。

## 反复呼吸道感染有严格的诊断标准

济南市儿童医院中医科医生陈雅桐表示,孩子经常感冒,不一定就是反复呼吸道感染,反复呼吸道感染是有严格诊断标准的,通常指一年内发生呼吸道感染次数频繁,超出正常范围。

根据感染部位不同,又分为反复上呼吸道感染和反复下呼吸道感染。具体判断条件如下:

①2岁以内儿童,1年内发生上呼吸道感染次数多于7次,反复肺炎多于2次或反复气管、支气管炎多于3次。

②2-5岁儿童,1年内发生上呼吸道感染次数多于6次,发生下呼吸道感染次数多于2次。

③5-14岁儿童,1年内发生上呼吸道感染次数多于5次,发生下呼吸道感染次数多于2次。

注意:两次感染间隔时间至少7天以上。

## 哪些因素会导致反复呼吸道感染

陈雅桐介绍,儿童反复呼吸道感染的病因很复杂,现在认为主要致病因素为儿童免疫系统紊乱或者低下。

此外,偏食,长期食欲不振导致维生素、微量元素缺乏,以及护理不当、慢性上气道病灶,亦是反复呼吸道感染的诱因。

从中医角度来讲,反复呼吸道感染可归属为“体虚感冒”“久咳”等范畴,主要病理机制为正气不足、肺脾两虚,其中正气不足是发病之根本。

正所谓“正气存内,邪不可干”,故病不易生,或虽病但易愈。脾胃健则正气充,通过调理脾胃,以截断肺系疾病的发生与发展,肺脾同治,表里兼顾,扶正患儿正气,增强卫表抗邪能力,可减少疾病发展概率。

## 反复呼吸道感染咋办?中医支招

### 辨证施治

中医学将反复呼吸道感染分为三种证型辨证施治。

#### 脾胃气虚型:

这类患儿除反复感冒外,以厌食为主要表现,进食量少,偏食挑食,同时还有神疲乏力、体形消瘦、大便有时稀薄有时干结,外感时体温多不高,有时伴有轻度咳嗽。治疗时多采用中药疏解清化,调理脾胃,既疗外感,又调脾胃。

#### 营卫不和型:

这类患儿除反复感冒外,常伴有多汗,稍一活动即出汗较多,夜间盗汗,甚至能湿透衣被,平时不耐寒冷,面白少华、舌淡红苔少,而且在感冒后容易继发气管炎、肺炎,病程较长,恢复较慢。

此类患儿治疗时需注重调和营卫,待汗出畏寒症状消失后,仍需调理脾胃。

#### 阴虚内热型:

这类患儿反复易感,迁延日久,则会耗伤阴液,出现一些阴虚阳亢症状,比如手心脚心发热,烦躁易怒,小便黄,大便干燥,舌红少苔等表现。治疗此种类型,需要滋阴清热,待身体阴阳平和以后,仍需调理脾胃。

### 中成药口服

对于服用中药困难的小朋友,中成药也是不错的选择,坚持服用1-3个月,可以减少呼吸道感染的次数,提高免疫功能。常用的中成药有玉屏风颗粒、童康片、黄芪颗粒、枸杞黄颗粒、馥感淋口服液等。

### 中药外洗

中药药浴也是防治反复呼吸道感染的有效方法。根据中华中医药学会制定的《中医治未病实践指南·药浴干预小儿反复呼吸道感染》,中药药浴主要防治反复呼吸道感染,适用于反复呼吸道感染非急性感染期的气虚质、阴虚质、阳虚质、痰湿质、特禀质的儿童。

不同体质有不同的中药配方调理。每周药浴2-3次,药浴时,使中药液没过小腿以上,药浴疗程以1月为1个疗程。

### 穴位贴敷

反复呼吸道感染急性期,可通过穴位贴敷退热贴、咳喘贴、中药塌渍来缓解病情。缓解期采用“三伏贴”,以“冬病夏治”理论为依据,在三伏天贴敷,能调节经络与脏腑功能,提高机体免疫力,有效减少反复呼吸道感染的发作次数。

### 小儿捏脊疗法

捏脊是常用的保健方法,尤其对婴幼儿效果更好,捏脊能调和阴阳,培补元气,长期坚持,能明显增强孩子体质,而且简单易学,家长在家也能自行操作。

陈雅桐提醒,除了治疗,日常生活中也应该注意生活护理。小朋友要经常锻炼,增强体质,合理饮食保持营养均衡。



## 生活课堂

### 过热的汤会激活癌细胞

遵义医科大学附属医院临床营养科主任李逊提醒,过热的食物进入人体后,不仅会烫伤食道黏膜,还会引起胃炎等一系列疾病。国际癌症研究机构已将65℃以上的热饮列入2A类致癌物,已有动物实验证实,65℃—70℃的热饮足以烫伤喉咙,可能导致食管癌。

偶尔一两次烫伤,黏膜还可以自我修复,如果反复被烫伤,就会导致不正常的“异型性”细胞越来越多。长此以往,就算不得癌,口腔溃疡、食管溃疡、食管炎等问题也避免不了。

### 边吃饭边追剧消耗气血

现在很多人吃饭时机不离手,看着综艺或剧集,感觉碗里的饭都更香了,还美其名曰“电子榨菜”。其实这是一种非常不好的习惯。一心二用,加重了脾胃运转负担,容易出现消化不良症状。脾胃是气血生化之源,脾胃虚弱自然会导致气血不足。

黄帝内经讲:“五脏六腑之精气,皆上注于目”“久视者必劳心,故伤血”。眼睛的过度使用,会耗费更多气血去滋养。

### 如何缓解足底筋膜炎

**足够休息:**首都医科大学附属北京同仁医院足踝外科中心主任医师张明珠介绍,足底筋膜受到的力越少,就越有时间自我恢复,用冰敷足跟处,可减轻炎症,缓解疼痛。

**简单拉伸:**每天时不时拉伸小腿肌肉和脚趾,放松肌肉和韧带,可以缓解疼痛。

**踩网球:**疼痛严重时踩网球可有效缓解疼痛,不痛时踩网球可以放松肌肉和筋膜。

**足弓抓毛巾:**用足弓抓毛巾,可以锻炼足底肌肉,改善足弓形态,建议一次持续做10分钟,一天2次。

### 部分息肉会癌变

胆囊息肉大体可分为非肿瘤性息肉和肿瘤性息肉,其中非肿瘤性息肉占90%,患者一般仅需半年至一年复查便可,不会出现恶变。在剩下的10%肿瘤性息肉中,腺瘤性息肉占大多数,以下情况需高度警惕。

1.只有一个息肉;2.息肉大于1cm;3.息肉的蒂较大,基底较宽;4.息肉持续观察1年仍在增长;5.中年女性,有结石或胆囊炎症状,或存在胆囊癌家族史。以上这些患者,建议积极手术治疗。

### 两种方法缓解便秘

**代茶饮:**菊花、槐花、绿茶,各取3克,用水煮开作代茶饮,每天坚持饮用有助于缓解便秘。

**坐浴:**大黄、决明子、番泻叶,三味中药各20克,放到锅里煮15分钟。接下来,将过滤好的药汤倒入消毒后的浴盆,坐浴10分钟。只要能坚持使用,一段时间后,便秘症状将逐步得到改善。

小健

# 含防腐剂的滴眼液,会不会伤眼睛

药师:防腐剂并不可怕,可怕之处在于“不守规矩”地滥用

记者 韩虹丽 通讯员 郭兆瑞

## 多剂量包装滴眼液确实含防腐剂

目前,市面上在售的滴眼液大多含有防腐剂,仔细看药品说明书中的成分就会发现,苯扎氯铵、三氯叔丁醇、苯扎溴铵等成分,就是人们所说的防腐剂,也叫抑菌剂。

为什么滴眼液中会有这类成分呢?孟佳音表示,一般来说,多剂量包装的滴眼液有5ml或8ml,开封之后不会马上用完,为保证开封后的滴眼液不被细菌及其他微生物污染,药品标准允许加入适量的防腐剂,这是滴眼液制备过程中允许的。

## 谨防长期大量“不守规矩”地滥用

加入防腐剂的滴眼液,对眼睛会不会有

“这个眼药水的包装上怎么写着含防腐剂呢?”“难道眼药水像食品一样也要加防腐剂吗?”“防腐剂滴眼液会不会有伤害?”在眼科门诊药房窗口,经常有患者对滴眼液中的防腐剂成分提出质疑。

滴眼液中是否应该含有防腐剂?防腐剂对眼睛有没有危害?患者该如何选择滴眼液?针对市民关心的问题,齐鲁晚报·齐鲁壹点记者采访了济南市第二人民医院药学部主管药师孟佳音。

危害?“大家不必太担心,因为滴眼液中的防腐剂含量非常低,一般滴眼液使用1周左右,短期使用的话,不足以对眼睛造成损伤。”孟佳音说。

生活中,很多人一出现眼睛干涩、疲劳时,就会自己到药店买滴眼液来用。孟佳音提醒,长期大量使用含有防腐剂的滴眼液,某种程度上会导致眼表损伤,不仅会刺激眼表,还可能造成眼压升高。孟佳音表示,滴眼

液里添加防腐剂并不可怕,真正危险的在于“不守规矩”地滥用。“对于需长期使用滴眼液的患者,应尽可能选择不含防腐剂的。”

### 如何选择合适的滴眼液

如何区分购买的滴眼液中含不含防腐剂?孟佳音提供了几种方法。

首先从剂量包装上区分。目前滴眼液有两种类型,一种为单剂量包装滴眼液,每支0.4ml左右,小小的一支,在一天之内用完,这种当天用完即抛的滴眼液有可能是添加防腐剂的。

对于单只装量大于1毫升,当天用不完的滴眼液,一般都会添加防腐剂,往往用特殊装置的单向眼药瓶,液体只能出,外界物质无法进入。“当然最准确的方法,还是要看药品说明书,说明书会在药品主要成分中标明有无防腐剂。”孟佳音说,了解防腐剂的作用,选择适合自己的滴眼液,正确使用才是最重要的。