

记者 秦聪聪 济南报道

儿童咳嗽超4周即为慢性咳嗽

樊青介绍,咳嗽是一种正常呼吸道保护性生理反射,当呼吸道黏膜发生炎症或受异物、刺激性气体等刺激时,分泌物会增加,可通过咳嗽这一动作将分泌物排出体外。它也是某些疾病的症状之一,最常见于呼吸道感染性疾病,也可见于非呼吸道感染性疾病和全身性疾病。

“很多人会感觉孩子特别容易咳嗽,那是因为孩子免疫力相对较低,很容易受到多种病原菌的感染。同时,孩子的气道相对狭窄,平滑肌、弹力组织发育不完善,血管、间质丰富,黏膜柔软、纤嫩,黏液腺相对较多,所以很容易出现气道分泌物增多,出现咳嗽症状。”樊青解释说。

根据咳嗽持续时间,儿童咳嗽可以分为急性咳嗽、亚急性咳嗽和慢性咳嗽。

“当咳嗽为主要或唯一的临床症状,病程超过4周,胸片未见明显异常,即为慢性咳嗽。”樊青说,根据咳嗽发生的原因,慢性咳嗽可分为特异性咳嗽和非特异性咳嗽,临床常见病因,有咳嗽变异性哮喘、上气道咳嗽综合征和感染后咳嗽。

其中,6岁以下儿童慢性咳嗽,常见病因为感染后咳嗽、咳嗽变异性哮喘和上气道咳嗽综合征;婴幼儿慢性咳嗽要警惕支气管异物吸入的可能;6岁以上儿童慢性咳嗽,病因则以上气道咳嗽综合征和咳嗽变异性哮喘为主,随年龄增长逐渐增加,心因性咳嗽或多病因性咳嗽比例逐渐增多。

感染后咳嗽 多数无需治疗

樊青介绍,临床中有一种常见的慢性咳嗽类型,为感染后咳嗽。

顾名思义,感染后咳嗽,是指呼吸道感染本身的急性期症状(如发热等)消失后,咳嗽症状仍持续存在的一种现象。

患儿通常表现为刺激性干咳,或可咳出少许白色黏痰,有的还会伴有咽痒、气短、胸闷等气道高反应性的表现。

“感染后咳嗽有显著特点,包括近期有明确的呼吸道感染病史,拍胸片检查显示无异常或仅表现为双肺纹理增多、肺通气功能检查正常或呈现一过性气道高反应等。如果咳嗽症状持续时间超过8周,建议寻找其他病因。”樊青提醒,感染后咳嗽绝大多数可以自行缓解,通常无需治疗,不推荐呼吸道感染后咳嗽患儿常规使用抗菌药物。

如果咳嗽明显影响正常生活,可以口服白三烯受体拮抗剂,或吸入糖皮质激素;如果阵发性咳嗽明显,可口服镇咳药;伴有鼻塞、流涕、咽痒、咽干、咽痛等上气道症状时,可生理盐水洗鼻,鼻喷激素缓解鼻部症状,清淡饮食,避免进食辛辣食物,含服润喉药物等。

但是,当患儿出现咳嗽剧烈,呈进行性加重,可咳出黄脓痰,或伴有胸痛、呼吸不畅,或出现反复发热等表现时,应及时到医院就诊,排除支气管炎或肺炎,必要时,进行胸部影像学检查明确病因。

不推荐咳嗽患儿 常规使用祛痰药和镇咳药

樊青强调,咳嗽本身不是病,而是人体的保护性反射,通常情况下,不建议盲目止咳。

咳嗽是儿科呼吸系统疾病最常见的症状。虽然大多数患儿经治疗后病情可恢复,但也有部分患儿咳嗽症状会持续一段时间,甚至严重影响日常生活和学习。

对此,山东第一医科大学附属济南妇幼保健院(济南市妇幼保健院)儿科一区主任、主任医师樊青提醒,儿童咳嗽超过4周,要考虑慢性咳嗽,此时不要盲目用药,而是要先找到病源。

孩子久咳不愈 先别急着乱用药

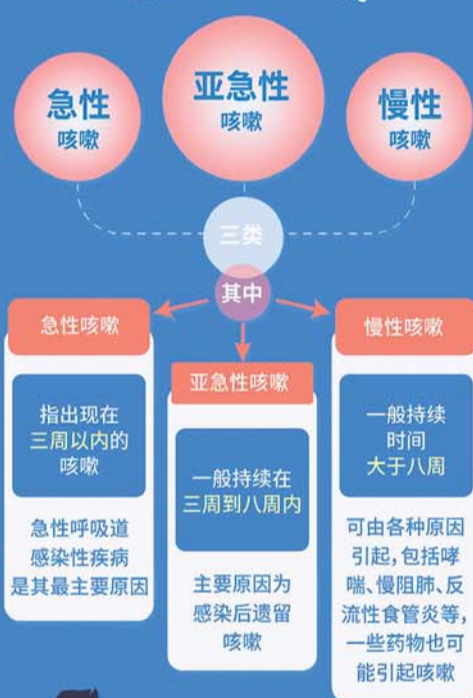
查清病因对症治疗很重要

反复咳嗽怎么办?

专家建议需明确病因

咳嗽可能由多种原因造成,若出现反复咳嗽,建议去医院进行诊治

专家介绍,咳嗽可分为



在日常护理时

- 一要注意天气变化
- 二是要保持室内湿度

如果外出,建议佩戴口罩,减少冷空气对气道的影响

不建议食用很辛辣或油腻的食物

“咳嗽可以帮助排出体内的分泌物和病原体,有利于呼吸道炎症的康复,也有利于排出气道的异物。盲目止咳反而可能危害健康,分泌物积蓄在肺部咳不出来并非好事。”樊青坦言,祛痰药和镇咳药在儿童咳嗽治疗中使用普遍,基层临床实践中,祛痰药和镇咳药的广泛使用,往往出自患儿家长的担忧以及对改善患儿生活质量的迫切需要。咳嗽治疗中,祛痰药和镇咳药的有效性缺乏严格的循证医学证据,临床上也存在一定的不合理用药现象。

建议可根据患儿具体情况(年龄、咳嗽性质、病程、严重程度、具体病因、用药后的改善效果等)谨慎合理使用祛痰药。

需要注意的是,西药(复方感冒药)、中药和中西药合剂种类繁多,常含有相同成分,联合用药可导致重复或过量用药,增加不良反应风险。临床上应严格掌握适应证和禁忌证,做到安全合理用药。

应用抗菌药物也要慎重

“儿童急性咳嗽通常由病毒感染引起,具有自限性。早期使用抗菌药物,并不能减轻咳嗽和其他症状或缩短病程,反而会导致药物不良反应和诱导细菌耐药,因此不予常规推荐。”樊青说,当急性咳嗽病程迁延或症状加重,或出现咳脓痰、外周血白细胞计数、中性粒细胞百分比或炎症指标升高时,尤其对有基础疾病的患儿,需考虑细菌感染可能,并根据可能的病原体,经验性使用抗菌药物治疗。当临床考虑细菌感染,使用抗菌药物时,需在医生指导下用药。

樊青表示,日常生活中,可通过补充水分、湿化空气等方法缓解儿童咳嗽,年满1岁的孩子,可适量食用蜂蜜,但1岁以内儿童以及糖尿病患者不建议食用。

肩膀疼痛 病根不全是肩周炎

壹问医答

刘通 通讯员 谢静 济南报道

肩关节是人们上肢活动最大、最灵活的关节之一。一旦出现肩痛等病症,活动就会非常受限。不过,生活中一说到肩痛,很多人会首先联想到“肩周炎”。其实,生活中的肩痛,更多可能是“肩袖损伤”。7月4日,山东大学齐鲁医院骨科副主任医师王呈,做客“壹问医答”直播间,就肩袖损伤的康复治疗等话题进行了科普,提醒大家科学用肩。

冻结肩和肩袖损伤如何区分

“肩周炎”的概念起源于150多年前,当时由于缺乏CT、MRI等检查手段,无法搞清肩关节内部结构的改变,医生便将肩痛统称为肩周炎。现在,运动医学将传统的“肩周炎”疾病诊断定义为肩关节囊的粘连性病变,并且赋予其更加准确、规范的名称——“冻结肩”或“粘连性肩关节囊炎”。

王呈介绍,冻结肩和肩袖损伤,临床表现的共同点是疼痛,但主要区别在于冻结肩存在肩关节僵硬、活动度丢失;而肩袖损伤往往只是在前屈上举和外展动作时,因为疼痛而活动受限。

随着年龄增大,人的各项组织都会出现一定程度退行性变化,所以很多疾病容易找上老年人。“50岁以上人群,尤其是更年期后的女性,或者骨质疏松人群,都是肩袖损伤的高发人群。”王呈表示,反复肩部运

动导致肩峰与肩袖肌腱撞击产生的慢性损伤,也会导致肩袖损伤,所以反复肩部上举运动和工作的职业人群,如游泳、羽毛球、篮球、排球、投掷运动等运动员,画家、摄影师、装修工人等职业人群,也是肩袖损伤的高发人群。

“甩肩”“爬墙上举”对康复有益吗

公园和小区健身中心,大家常常看到一些老人开展“甩肩”“爬墙上举”等大幅度活动肩关节的动作,这类动作是否对肩袖损伤有康复意义呢?

王呈提醒,这类动作对肩袖损伤人士并不可取。“肌腱既然损伤或撕裂了,甩肩会对肌腱造成牵拉和撞击,加重损伤。爬墙上举其实主要是针对冻结肩病人的功能锻炼,因为冻结肩的主要问题是活动度显著丢失,爬墙运动能够对肩关节进行拉伸,降低冻结肩僵硬症状,对这部分患者有好处;但对肩袖损伤作用有限。不过,如果肩袖损伤病人合并有活动度丢失,也可以做一下爬墙运动改善活动度。”

比起开展肩部运动,一些人肩痛后,还会产生“疼一会儿就过去了,忍忍就好”,或者“按摩店可以治疗肩痛”等想法。

对此,王呈表示,多数冻结肩引起的疼痛,在经过正规的保守治疗和病程后期后会得到很好缓解;但是肩袖损伤,尤其是撕裂的情况下,贴膏药、吃止痛片可以起到缓解症状的效果,但治疗修复作用非常有限,而按摩对于肩袖损伤,不会带来好处,还可能起到加重损伤的反作用。

如何保护肩关节

1. 避免过多的超限运动或劳动,这样可以避免肩袖磨损和撞击;
2. 适当加强肩周肌肉力量锻炼,比如外旋、内旋、外展,通过加强肩周肌力,减少肩袖肌腱的负担,减少肩袖损伤发生;
3. 更年期后女性患者需加强骨质疏松的预防,骨质疏松与肩袖损伤有明确的密切关系,通过改善骨质疏松状态,能够显著降低肩袖撕裂的风险。



冻结肩	肩袖损伤
具有肩部疼痛	具有肩部疼痛
很难推动僵硬的关节	存在肩部力量下降
主、被动均受限	尚可以被查体的医生推动活动