

“看人下药”或成为可能

“对症下药”，其最基本的含义就是针对病症下药，但技术的发展或许会让这个古老的词汇，至少在医学领域，发生一些变化。生物学同医学的融合以及基因检测技术的发展或许会让医疗领域对症下药，逐渐发展成对“人”下药——这就是近年来医学领域大热的个性化医疗。通俗地说，比如两个人的病症相同，因此服用药的剂量和种类也是相同的。但这未必是对个体的最佳治疗方案，个性化医疗则会以人们的基因组信息为基础，为每个人提供有针对性的医疗方案，也能够理解为“定制化医疗”。

孩子感染肺炎别急于退烧

医生提醒：首要应该多喝水

(上接B01版)

肺炎不一定要住院治疗

“肺炎分为不同的类型，治疗的时候也应该有所针对，采用不同的治疗方法，”孙文青说，“例如由病毒感染的，一般就是采用抗病毒的药物，细菌感染则是利用抗细菌的药物。因此，如果病人感染了肺炎，或者出现疑似症状，应尽快来医院诊断治疗。”

马德东表示，对于身体没有基础病(如支气管哮喘、支气管扩张等)的年轻人来说，很多时候肺炎并没有必

要住院治疗。“很多人一听是肺炎就急了，要求一定要住院治疗。也有些人从医保报销考虑，因为在门诊治疗不报销，住院则可以报销，就坚持要求住院。”

“住院治疗一方面用的药物通常会大量增加，这对人身体肯定有一定的不良影响，也会大量占用病人时间，所以我们现在都尽量控制非必要的住院治疗。此外，医疗资源也是有限的，如果病情

较轻，比如一般的肺炎在门诊上打针或者吃药，就完全可以康复。”马德东说。

此外，目前也有针对肺炎的疫苗可供接种，不过马德东解释说，“现在预防肺炎的疫苗还没有列入国家计划，也就是说不是强制接种的。如果家长想给孩子接种，需要付费。”

除了对肺炎的治疗外，更重要的是日常生活中加强对肺炎的预防。专家提醒：预防



准爸日记⑪

宝贝，你让妈妈变鲸鱼

崔滨

宝贝你好，我是你爸爸。等你来到这个世界，我们会带你去看广袤的大地、浩瀚的海洋，我们会告诉你这个地球上体态最为庞大的动物，叫做鲸鱼和大象。而在我们三个人的小小世界里，因为你的长大，妈妈开始变成了鲸鱼和大象。

从孕育你开始，妈妈的体重5个月间增长了9公斤，还略低于平均水平。连产检的医生都笑称，宝贝你吸收能力强，摄入的营养一点没给妈妈多留。直到这周开始，你才让妈妈的体重增长有了加速的迹象，不过，是因为水肿。

此刻的你，体重已经超过了1.5公斤，再加上1000毫升左右的羊水，小哈密瓜一样的你，向上伸展时，便会抵到妈妈的横膈膜处，让她气短胸闷，偶尔还带来胃部不适，影响食欲。而随着你近来对向下活动的兴趣盎然，把妈妈变成“大象腿”、“鲸鱼尾”。

如果你要问用这两个意象形容是“肿了么”？那么答案是，没错，就是肿了。从这周开始，你妈妈的鞋里已经沒有一双能容下地肿胀的双脚，而脚面、小腿上，则明显开始浮肿，手指按下之处，印记深陷不起，如果孕育你也像西游取经一样要经历诸多磨难，那么眼下的妊娠水肿，便是最新的一个。

当然，这个我们需要面对的新困扰和考验，还是因为你。按照医生的解释，怀孕期间随着胎宝宝的长大，会压迫身体下肢静脉，使静脉血液回流受阻；同时胎盘和肾上腺分泌的激素增多，也会造成体内钠和水分滞留，引起下肢肿胀。还好，妈妈现在只是脚和小腿浮肿，如果继续扩大到大腿甚至腹部，那就需要去医院接受治疗了。

即便如此，水肿也给现在的我们带来很多不便，除了又添两双更加宽松的便鞋，你妈妈每天的散步时间也不得不缩短，因为每次走回来，浮肿都会明显加剧，变成“大象腿”。而且，肿胀带来的不适，让你妈妈在晚上休息时倍感不适，似乎总也找不到舒服的放腿角度，一直摇来摆去，被我笑话说是“鲸鱼尾”。

一个是水中身形最大的动物，一个是陆上的体型冠军，如此的庞大显然超出了人类身体驾驭的能力。所以，消除大象和鲸鱼，就成了爸爸眼下最为重要的任务。

既然是妊娠引发的水肿，药物治疗显然是爸爸和妈妈最不希望看到的结果，最重要的还是在餐桌上改变。水分在体内聚集，那么富含叶酸和铁的葡萄、香蕉、石榴和牛肉、猪肉，利尿消肿的冬瓜汤、红豆粥，以及低盐、少油炸的做法，便开始加大在厨房出现的频率。

另外，晚上的休息时间，我也总是提醒你妈妈垫高腿脚，加速血液回流、减轻静脉内压；当然，我也要亲自上阵，对小腿和脚施以适度的按摩，以缓解肿胀。

宝贝，“大象腿”和“鲸鱼尾”的“爱消除”游戏，可能还要持续到你出生的那天。这虽然并不是一个轻松的任务，但它仍然让我感受到新的意味——

在动物的世界里，大象和鲸鱼可以说是最为聪明的，它们在超越人类感知的范围里，用超声波、微弱的气味和惊人的记忆力，彼此联系，相互合作。这也许正是此刻，你与我们彼此维系的方式，让我们三个人的小小世界里，有了大象和鲸鱼的丰富。

老人小孩是肺炎高发人群

根据山东大学齐鲁医院儿科医生张岩的介绍，从全球来看，每年都有200万儿童死于肺炎，而其中99%发生在发展中国家，从我国国内情况来看，每年则有30万婴幼儿死于肺炎。

“来我们门诊诊治肺炎的绝大多数都是老年人和小孩，由于他们身体免疫力较低，所以发病率高些，”孙文青说，“小孩子一般3-4岁的时候患肺炎的几率最高。”

孙文青介绍，3-4岁的小朋友大部分都已开始读幼儿园，孩子之间的相互传染是其中一大重要原因，“幼儿园里如果一个小朋友感染肺炎，其他小朋友也会被会传染。”因此，如果读幼儿园的孩子感染肺炎，家长应尽快带去医院治疗，病愈后再回幼儿园，防止进一步感染。

孙文青表示：“现在的孩子运动量少，身体免疫力不够，就容易感冒，然后引起肺炎。”在日常生活中家长应加强孩子的护理，一方面，家长要规范孩子的作息时间，帮助孩子养成按时睡觉按时进餐的好习惯；另一方面，家长可以多陪孩子锻炼身体，保证孩子的运动量，提高身体素质。

“小孩肺炎一般是支原体肺炎多些，如果孩子感染肺炎，家长不要随便给孩子

用药，应该多给孩子喝水，并及时到正规医院治疗。”孙文青提醒，“特别是孩子发烧后，家长容易着急，往往急于给孩子退烧，原则上这个我们并不推荐。感染肺炎后发烧是身体的正常反应，随便乱用退烧药容易损伤孩子身体的肝肾等功能。”

专家介绍，发烧是身体机能在进行免疫力的调节，体温越高，身体的免疫力越好。只要体温不超过38.5℃，就没必要强制退烧。“如果一发烧就强制退烧，反倒会损伤身体的免疫力调节机制。”

“如果孩子感冒发烧，我们建议采用物理方法进行降温，多喝水，”山东省医学影像学研究所主任李振家说，“其实在国外，发烧时用药物退烧的很少，基本都是物理降温。不过如果发烧引起了肺炎，家长就要尽快带来医院治疗。”

马德东说道：“发烧时没必要额外增加衣物，或者盖很厚的被子，按照自然感受增减衣物就可以了。”“如果很热，则可以脱下过多的衣物，使体内的热气可以散发出来。特别注意小婴儿，因为当他们感到过热时，并不懂得脱下衣物。其实，给小孩穿过多衣服或把他们置于酷热的场所，都可能引起发烧。

猪血鸭血清肺不可信

现代社会，车辆大幅增加，工业化程度不断提高，不可避免地带来了空气污染的加重。因此专家提醒市民：尽量少去人群拥挤的地方，这类场所通常空气流动性较差，不利于肺部正常呼吸；如果需要去这些场所，可以佩戴口罩。

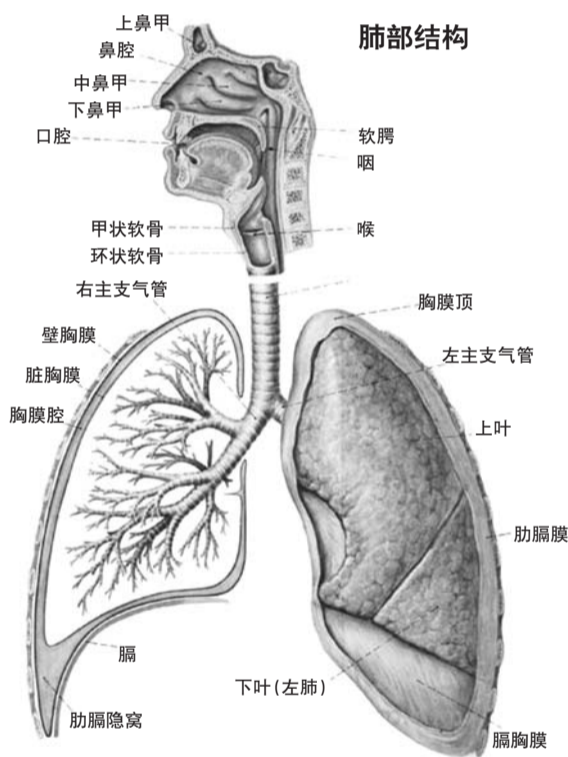
来自家庭的空气污染也不容忽视，李振家解释，“现在很多家庭房子都装修得比较复杂。来自家具和涂料的不良成分会影响家里的空气，自然就会对肺产生副作用。”因此，专家提醒，我们在装修房子的时候可以简单一些。“除了装修带来的污染，做饭炒菜时的油烟对肺影响也很大，大家可以注意装个质量好点儿的油烟机，减少油烟污染。”

现在我国抗生素的滥用很严重，李振家介绍，只有细菌感染引起的肺炎才可能用

到抗生素，不过也要听从医生的意见。“很多人长期服用很好的抗生素，导致细菌产生了耐药性，得病了之后也不容易治疗。”

多位专家均表示，养肺其实更重要的是锻炼身体、增强体质。长期缺乏运动，身体免疫力不足，自然容易感染肺炎等疾病。不过马德东也提醒：运动一定要适量，循序渐进，切不可劳累过度，否则也容易引起大叶性肺炎。

此外，现在网络上常常流传各种清肺食物，特别是猪血和鸭血，很多人特别推崇，认为可以清除肺部吸收的污染物，抵抗PM2.5。但是专家表示：猪血和鸭血都是凝结的蛋白质，说它们能清除肺部吸入的污染物并没有医学根据，因此，市民不必轻信此类说法。



易与肺炎混淆的三大病症

肺炎是一种常见的疾病，由于肺炎的症状有很多，因此很容易和其他疾病混淆，比如肺结核等。因此专家提醒：如果市民认为自己出现肺炎的征兆，应及时去医院让医生诊断，以免和别的疾病混淆延误治疗，增加不必要的痛苦。

四大病症的比较

	肺炎	急性支气管炎	肺结核	支气管异物
病因	病毒 细菌感染	病毒 细菌感染	有结核 接触史	气管 吸入异物
是否 发热	高热 体温高达 39℃-40℃	无发热或低热	低热 (午后为著)	无发热
是否 咳嗽	早期为刺激性 干咳，1-2天 后有血性痰、铁 锈色痰、脓性痰	干咳或少量黏痰	咳痰 咯血	随异物 所在位置不同
全身 病症	可伴随头痛、 胸痛、肠胃病 症、肌肉酸软	呕吐腹泻、头 痛、乏力等	胸痛、消瘦 女性月经失 调	如没有并发 症则不会出现 全身症状
诊断 方法	痰培养、血常 规、X射线胸片	X射线胸片	结核菌素 试验、X射线 胸片	支气管纤维 镜检查术