

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

冬季是儿童肺炎高发期

“肺炎大家都很熟悉,但真正了解却很少。”孙文青介绍,肺炎是细菌、病毒、真菌、支原体、衣原体、寄生虫等病原体经由我们的气道侵入肺泡、肺实质导致的炎症。“除了我们熟知的细菌性肺炎和病毒性肺炎,近年来支原体、衣原体肺炎,真菌感染肺炎和寄生虫感染等导致的肺炎也应引起重视,这就需要患者在正规医院进行检验排查,确诊病原体。”

冬季一到,呼吸科门诊儿童患病人数就呈直线上升趋势,其中又以肺炎患者居多,孙文青表示,由于病原菌在冬季较易滋生,儿童抵抗力又较弱,再加上人们常处于封闭的环境中,空气流通性差,致使儿童更易患上肺炎。

此外,从门诊来看,也有相当一部分是由于流感或一般感冒处理不及时发展为肺炎,许多家长认为孩子感冒是小事,只要到诊所开点药就行了,却不注意感冒期间对孩子的护理,造成感冒久拖不愈,这样就很容易引发肺炎。

如何判断孩子是否患肺炎

由于早期肺炎症状多和感冒相似,因此许多家长等孩子出现严重症状时才后悔莫及,孙文青提醒,孩子感冒后,家长可从“一测、二看、三听”观察孩子的病情,如出现以下情况,最好尽快上医院看看。

一测,测体温。小儿肺炎大多伴随发热症状,而且多在38℃以上,并持续2—3天不退,即使用了退烧药也只能暂时缓解。

二看,从咳嗽和呼吸判断孩子是否患肺炎。小儿肺炎大多伴有剧烈咳嗽与喘息,而且精神状态不佳,常烦躁、哭闹不安或昏睡等。

三听,倾听孩子胸部发出的声音。可将耳朵轻轻贴在孩子脊柱两侧胸壁,肺炎患儿在吸气末期会听到“咕噜”般的声音,医学上称之为“细小水泡音”,这是肺炎的重要体征,而普通感冒一般不会有此声音,若出现此情况,需及时送孩子到医院诊治。

并非打了疫苗就可高枕无忧

孙文青提醒,有的家长认为孩子接种了肺炎疫苗就可以高枕无忧,这是不对的。

肺炎疫苗是肺炎球菌疫苗或包含其在内的几种细菌疫苗的简称,仅对肺炎球菌或其所含细菌疫苗的细菌感染有一定的预防作用,而对其余引起肺炎的病毒、细菌、支原体、衣原体等感染没有效果。所以说,接种肺炎疫苗后不等于不会得肺炎了,而是减少了患肺炎的机会。

不及时治疗可引发多种并发症

对重症肺炎患者来说,首先要明确病因,找到致病的病原体,针对不同病因给予有针对性的治疗。

如果是细菌性重症肺炎,推荐降阶梯抗感染药治疗策略,最初采用强力广谱抗感染药经验性治疗,一旦获得可靠的细菌培养结果,即换用针对性的窄谱抗感染

『一测二看三听』判断孩子是否得肺炎 别中招



壹点问医

冬季是肺炎高发季节。据统计,我国儿科门诊呼吸道感染病例占就诊总人数的60%—80%,支气管肺炎住院数占城市儿童住院患儿的25%—50%,每年约有30万婴幼儿死于肺炎。专家表示,病毒感染、细菌感染及支原体感染都可引发肺炎,此外,也有不少是先期患流感或一般感冒处理不及时而发展为肺炎。

近日,山东省胸科医院呼吸与危重症医学科七病区主任孙文青做客齐鲁晚报·齐鲁壹点直播间,为大家讲述肺炎的防治。



扫码看直播

日常防护要做到这几点

孙文青表示,与普通肺炎相比,此次新冠肺炎具有人传人的特点,经呼吸道飞沫和接触传播,目前所见传染源主要是新型冠状病毒感染的患者,无症状感染者也可以成为传染源。从临床症状上看,轻型新冠肺炎患者有发热、干咳、乏力、疲倦、肌肉酸痛、胃肠道不良反应,中重症患者可出现呼吸窘迫等情况。

从治疗上来说,新冠肺炎至今为止仍无特异性抗新冠病毒药物,治疗方案仍在探索中。

在新冠肺炎疫情防控中,中医药发挥了巨大作用。孙文青表示,无论是轻型病例、重型病例还是恢复期病人,都可以采用中医中药进行针对性治疗,通过中医中药,加上综合治疗、抗病毒治疗,会进一步降低新冠病毒感染的病死率。

在日常生活中,要做好个人卫生防护,勤洗手,出门尽量佩戴口罩。家中多通风透气,避免到封闭、空气不流通的公共场所和人多集中的地方。

对于儿童、老年人、免疫水平低下人群,秋冬季节要尽早注射肺炎疫苗、流感疫苗。如有发热、呼吸道感染症状,特别是持续发热不退,要及时到医疗机构就诊。

药,其他的药物治疗比如糖皮质激素,可以降低合并感染性休克的重症肺炎患者病死率,营养支持治疗也很重要。

如果是病毒性重症肺炎,则尽早给予抗病毒治疗。其次,如有条件,重症肺炎患者应尽量收入ICU治疗,对于有呼吸衰竭的患者,高流量氧疗、无创通气、有创通气、体外膜肺(ECMO)治疗也是常用的辅助治疗。

孙文青说,重症肺炎的并发症有急性呼吸窘迫综合征,急性肺水肿,心脏、肾脏、肝脏、神经系统等器官的功能损害、感染性休克等。以上并发症若不能及时治疗,都可能给身体造成不可逆的损害,尤其是肺部。

对重症肺炎患者来说,预后也是非常关键的一步。

孙文青介绍,重症肺炎患者出院之后,要注意以下几点:一、保持随访,定期检查评估恢复情况;二、保持合理的营养;三、要注意环境卫生及空气流通;四、禁止吸烟,不论是否有后遗症都要禁止吸烟;五、进行适当的体育锻炼,包括室内行走、散步、慢走以及跑步、骑车、游泳等,一定要根据个人情况,循序渐进增加体育锻炼,改善心肺功能。

一定要注意避免着凉,避免出现感冒,一旦出现各种感染性问题,一定要尽早积极治疗,防止再次诱发肺部炎症。

提个醒

白内障术后3个月,如何护理很关键

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广
通讯员 奋媿 杨小荷

山东中医药大学附属眼科医院马先祯主任介绍,白内障是眼内的晶状体变混浊,眼睛出现的“老化”现象。这就像衣服变旧、镜片磨损、头发花白一样不可逆,甚至可以说,只要活得够久,人人都会得白内障。目前唯一的办法只能是:手术。

白内障治疗就是通过手术方式,将已经混浊的晶体置换为一枚透明的人工晶体。其实就是一个只需要10分钟左右的手术。马先祯介绍,该技术在眼科领域已经非常成熟。目前,已经有越来越多的老年人接受了白内障手术重获光明。那

么,白内障手术后应该怎样护理呢?

马先祯介绍,白内障手术后首先要按照医嘱使用滴眼液,不要自己停用,也不要擅自改变滴眼液的使用量和频率;按照医生交代的时间定期复查,不能觉得自己治好了,就不去复查,也不要长期使用术后用药。

马先祯提醒,白内障手术伤口完全愈合至少需要3个月时间,所以术后前3个月要格外注意。

术后一月内要避免生水或其他不明液体溅入眼睛表面,不能进行游泳、漂流等容易使水进入眼睛的高风险活动,避免眼球发生感染。

术后三个月内不要揉眼,避免剧烈运动、重体力活动,对头部及眼部强加外

力等,防止还没有长牢的人工晶状体发生脱位。

马先祯提醒,除了老年性白内障,还有多种类型的白内障:

(1)先天性白内障:与先天遗传或发育障碍有关。可定期随访或行手术治疗。

(2)继发性白内障:是由眼部其他疾病引起的白内障,如角膜溃疡、青光眼、葡萄膜炎、视网膜脱离、眼内肿瘤、高度近视等都可引起白内障。

(3)代谢性白内障:由于全身的代谢性疾病而引发的白内障。其中糖尿病性白内障最多见,还有半乳糖性白内障、手足搐搦性白内障等。除了药物或手术治疗白内障外,全身代谢性疾病的治疗也十分重要。



生活课堂

轻度脂肪肝也伤肝功能

一般而言,正常人的肝内总脂肪量约占肝湿重的5%,当脂肪量超过5%为轻度脂肪肝,超过10%为中度脂肪肝,超过25%为重度脂肪肝。

轻度脂肪肝的症状很容易被忽视,早期表现可能仅为乏力易困,后期可能出现低热、出虚汗、口苦、腹泻等症状。

需要注意的是,体检B超中提示的轻度、中度和重度脂肪肝,病理上是指肝细胞被脂肪撑大的程度。

而肝细胞被撑大的程度,和肝细胞是否被损害导致脂肪性肝炎,并不存在绝对的相关性。一千片雪花没有一片是相同的,有的肝细胞可以被撑到很大,即使达到重度脂肪肝的状态,也可能不会导致肝损害;而有的轻度脂肪肝就已出现肝细胞损害,从而导致肝功能异常。

1分钟爬4层楼心脏更健康

西班牙科鲁尼亚大学医院近日研究发现,如果能在1分钟内爬4层楼梯,说明心脏更健康。

如果爬60级台阶要花1.5分钟以上,说明心脏健康状况不太理想,体检或做和心脏相关检查时就要格外留心。

绝经的“黄金年龄”

临床上,认为女性40岁之前绝经为卵巢早衰,40岁以后绝经都属于正常。但40—45岁这一阶段的女性绝经属于早绝经,54岁以后绝经属于晚绝经。

太早或太晚绝经,对身体都不友好。绝经的“黄金年龄”是46岁到53岁之间,大部分女性会在这个年龄段自然绝经。

过早绝经的女性,由于性激素水平过早降低,更容易患“更年期综合征”。出现高血脂、高血压等倾向,容易患心血管及脑血管疾病,绝经早还会导致身体衰老速度进一步提高。

绝经也并非越晚越好,可能导致内膜癌变风险增加。假如月经很不规律已经第3个周期以上,一定要就医,评估是否绝经前的表现,必要时用孕激素保护干预,防内膜增殖癌变。

23点—凌晨3点睡眠很关键

早在2007年,世卫组织国际癌症研究机构(IARC)首次将熬夜(涉及昼夜节律打乱的轮班工作),归为2A类致癌因素,与高温油炸食品同属一类。几点睡觉才算熬夜?目前公认的调节睡眠的影响因子有两个,一个是生物钟,另一个是睡眠自我平衡,也就是说睡眠要规律,要睡够。

熬夜是指到了夜晚该睡觉的时候不睡。如果一定要说一个具体的时间点,从内分泌角度来说,23点后睡觉就算熬夜。

由于人体自我修复活动大都在凌晨3点以前进行,因此23点—3点这段时间的睡眠质量尤为关键。过了这段时间,即使补睡的时间再长,也难以弥补熬夜带来的损失。

轻断食减肥肌肉流失更严重

轻断食是一种纯靠节食的减肥方法。因此,相比运动+节食的减肥法,肌肉流失更严重是轻断食不得不承担的风险。在减肥过程中,肌肉和脂肪都会减少。但不同减肥方法之间,肌肉和脂肪丢失的比例是不一样的。

如果轻断食过程中不注意食物选择和增加运动,即使体重减了,也不一定是件好事。研究显示,轻断食,减下去的体重当中,平均有65%都是肌肉;正常均衡膳食减肥,一般肌肉丢失量只会在20%—30%。减肥过程中肌肉流失越多,恢复正常饮食后越容易反弹。身上的肌肉含量会显著影响基础代谢率,如果肌肉太少,基础代谢率就会下降,最后导致总能量消耗比节食前低,出现停止减肥后比以前更胖的扎心情况。研究发现:那些减肥期间肌肉丢失越多的人,恢复正常饮食后反弹就越明显。

小健