



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

冬季肺炎高发 别中招

【一测一看三听】判断孩子是否得肺炎



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 奋媞 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)并发性白内障: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滴撑大的程度。

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”

临幊上,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。几点睡觉才不算熬夜?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,也不一定是一件好事。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。