



身体周刊



扫码看更多内容

A13

齐鲁晚报

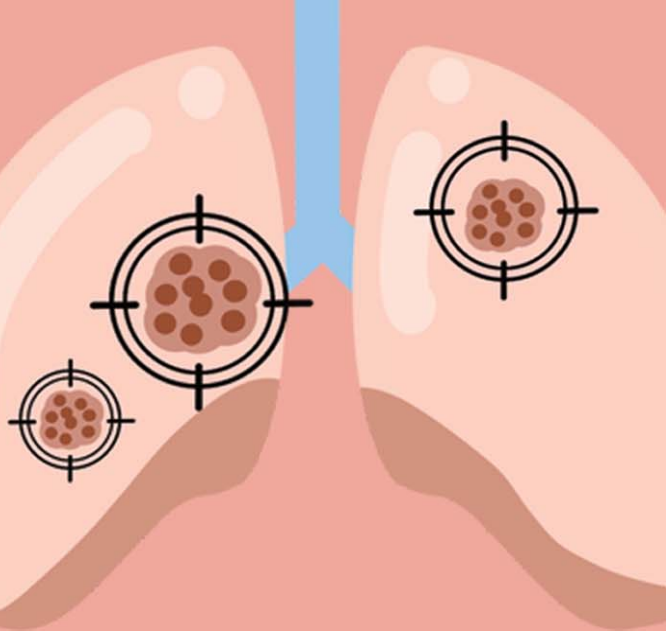
2020年5月24日
星期日

医学
健康
服务
科普

□ 策划：陈华
□ 美编：陈玮

□ 编辑：许建立
□ 组版：侯波

“医生，我的孩子最近反复咳嗽，吃了止咳药也不见好。”“我的孩子最近总有喘憋的情况，是得了哮喘吗？”“我家孩子连续吃药好几周了，怎么症状还不见好？”呼吸道疾病是常见儿科病，在儿童呼吸科门诊上，每天都有不少家长带孩子前来就诊。特别是宝宝一旦发烧、咳嗽，有些家长就不知所措，陷入深深的焦虑中。如何跟儿童呼吸道疾病“过招”，平时又该如何预防判断？



孩子咳嗽不断，到底该咋办

专家教您如何与儿童呼吸道疾病“过招”

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 张如意

宝宝反复咳嗽五个月 原是气道异物作怪

“咳嗽”是很多孩子生病后常见的一个症状。感冒了会咳嗽，得了气管炎、肺炎也会咳嗽，孩子一旦出现咳嗽症状，很多家长就慌了神儿。那么对于孩子的咳嗽症状，家长们应该怎样去理解和关注呢？

山东大学齐鲁儿童医院呼吸科主任韩玉玲表示，首先，看宝宝咳嗽时间的长短。

如果咳嗽时间在2周之内，那就是急性咳嗽。对于儿童来说，急性咳嗽最常见的原因是急性呼吸道感染，如普通感冒、支气管炎、支气管肺炎等。如果宝宝咳嗽时间短，体温不高，精神好，进食及大小便没有异常，可以在线咨询专业医师或者在儿科门诊就诊，医师会根据情况选择对症的止咳药物或者抗菌药物治疗，观察效果，但要注意复诊。如果宝宝除咳嗽以外，还伴有持续高热，甚至影响了精神状态或者进食，需要及时到专业门诊就诊。

“如果宝宝咳嗽时间超过2周，明确咳嗽的原因是最重要的，一定要到儿科找呼吸专业的医生看病。”韩玉玲进一步解释说，咳嗽时间超过4周，即为慢性咳嗽，不同年龄病因不同。如果年龄小，生后不久出现咳嗽，宝宝可能存在先天性发育异常，例如气管食管瘘、先天性心脏病等；大年龄组宝宝常见的原因有过敏、鼻炎、鼻窦炎、支气管异物、呼吸道感染等原因。因此，症状相同，病因不同，只有明确病因，才能给予有效的治疗。

其次，要看宝宝咳嗽的性质。如果咳嗽伴随有痰，主要考虑感染为主，可能是鼻炎、鼻窦炎，也可能是迁延性细菌性支气管炎、肺部感染；另外，胃食管反流、支气管异物等疾病也可以引起咳嗽。

如果宝宝咳嗽为干咳，哭闹、运动或进食特殊食物、闻及特殊刺激气味加重，需考虑过敏因素，需要进一步做过敏原、肺功能等检查协助诊断、治疗。

最后，对于长期、反复咳嗽的宝宝，分析原因的时候，还需要考虑宝宝咳嗽的诱因、时间规律性、喂养史、是否与体位有关、家族史等很多因素。

“之前接诊过一个反复咳嗽五个月的宝宝，最后诊断出来是气道异物，所以无论年龄大小，家长都应警惕吸入异物引起孩子长期咳嗽甚至反复气喘的可能性。”韩玉玲说。

孩子喘气快得不正常 也要考虑是否肺炎

近日，张先生抱着自己三个月大的孩子来到韩玉玲的门诊上。“大夫，我的孩子总咳嗽，您看看是不是得了肺炎？”韩玉玲询问过病史、进行诊断后，发现孩子并没有得肺炎，只是因为孩子鼻子不透气，经常打喷嚏，因鼻肺反射引起了咳嗽。什么是肺炎？不同类型肺炎又有哪些典型症状？

“肺炎，简单来说就是肺部发炎了，引起肺部发炎的病原可以是病毒、细菌、支原体等，不同年龄的孩子，肺炎的表现不一样，咳嗽的程度也不一样。”韩玉玲说，年龄较小，特别是三个月以下的孩子，肺炎表现之一就是咳嗽，是那种阵发性、刺激性的咳嗽。如果家长发现孩子除了咳嗽外还会呛奶，嘴里经常吐沫，吃的奶也比平时少了或者直接拒绝吃奶的情况，那么就要注意可能得了肺炎。

对于年龄较大的孩子，感染肺炎后，他的反应比较强烈，因此会表现出发烧、剧烈的咳嗽，甚至可能引起喘息等这些症状。“特别是发烧时间越长，体温烧得越高，达到了39℃、40℃，说明病情越严重。”这时就必须到医院专业的门诊进行治疗，而且一定做好必要的防护工作。

韩玉玲介绍，另外，家长还可以通过孩子的呼吸频率判断。比如，三个月以内的孩子，正常呼吸频率应该在40次以下，如果他呼吸的频率在40次以上甚至50、60次，说明这个孩子有可能就得了肺炎，“有些家长跟我说，孩子喘气快，而且喘气的时候小肚子一鼓一鼓的，这说明孩子呼吸困难的症状已经表现得很明显了，这时候一定及时到正规医院就诊。”

哮喘是可治疗疾病 吸入激素没那么可怕

支气管哮喘(简称“哮喘”)是儿科呼吸系统常见病之一，患者会出现不断咳嗽、呼吸困难、憋喘等不良情况，如得不

到及时的治疗，就会影响孩子的正常发育。有些宝爸宝妈“谈哮喘色变”，不愿接受宝宝确诊哮喘的事实；也有些宝爸宝妈不能接受长期用药，认为用药会影响孩子的生长发育。那么，患者家庭该如何应对哮喘？

“哮喘是一种慢性气道炎症性疾病，长期用药治疗是肯定的。这是一种可治疗的疾病，吸入型糖皮质激素是哮喘控制的首选用药。”韩玉玲表示，不过一提到激素，家长从内心就抵触，怕对孩子造成严重的不良反应，有些家长因为担心选择拒绝用药。

其实吸入激素没有那么可怕，韩玉玲举例说，吸入一次的激素相当于一粒小米的1/200，而这1/200吸收进血液的只有1%-10%，“因为我们使用的是吸入疗法，吸入的药物剂量是以微克来计算，药物在气管、支气管、肺的局部起作用，吸收到血液里的剂量非常小。”

“吸入型糖皮质激素治疗哮喘具有剂量小、作用快、直达病灶、局部抗炎作用强、全身不良反应少的优点。对减少哮喘急性发作的频率是非常有效的。避免了长期大量应用全身糖皮质激素引起的诸多副反应。”韩玉玲提醒，相反，如果不及时合理用药治疗哮喘，孩子因频繁哮喘急性发作入院，不但导致家长误工、孩子误学，还会影响孩子生长发育，并且一旦气道壁结构发生不可逆转的损害，即气道重塑，则会终生影响其肺功能。

还有的家长会问，哮喘能治愈吗？韩玉玲表示，医生治疗的目标是控制患者的气道炎症，控制哮喘的发作，让孩子像正常人一样生活。虽然哮喘的治疗是个长期的过程，但是医生会根据宝宝的病情调整治疗方案，逐渐减药至最后停药，只要坚持规范治疗，哮喘就可以得到良好控制。平时家长应注意让孩子少接触过敏原、花粉、宠物等，床单被褥及贴身用品选择纯棉制品且定期清洗，适当运动锻炼，强身健体，提高抵抗力。



洞察
身体密码
关注
壹点问医生

◎癌Ai不孤单

压缩肺癌“生存空间”，从这五方面做起

日常生活中，当谈到肺癌时，想必大家对它并不陌生。肺癌无论是死亡率还是发病率都是很高的，一般来说，肺癌跟我们常见的吸烟、空气污染、生活环境等有关。而肺癌也并不是说一下子就形成的，它也是需要经过一些时间不断发展，所以一定要养成良好的生活习惯，做到早预防早发现早治疗。

不要吸烟。烟草中含有许多致癌物质如：多环芳烃、氮化芳杂族化合物、亚硝胺等。吸烟的人比

不吸烟的人致肺癌的几率要高。对吸烟者来说，任何时候戒烟都不晚，越早越好。

注意环保。肺癌的高发可以归因于其巨大的“生存空间”。例如，室内装修后残留经久不消的化学物质苯，都给肺癌的诱发带来了很大的隐患。预防肺癌需要从环保入手。如选用环保型室内装修材料、改善室内的通风环境，减少室内有毒物质的浓度、在雾霾天做好防护措施，这些都对预防肺癌有帮助。

养成正确的饮食习惯。部分癌症是吃出来的，因此要养成正确的饮食习惯。常在路边吃煎、炸食物的人，患肺癌的危险性也比常人高很多。日常生活中，我们可以多选择高蛋白、营养全面、高维生素、低脂低盐的食物。少吃油煎、烧烤等热性食物。

重视并坚持每年体检。不明原因的刺激性干咳，感冒后咳嗽持久不愈，突发痰中带血或鲜血丝，这些都是肺癌早期的危险信

号。尤其是吸烟的人群属于肺癌高危人群。应该定期接受肺部CT检查，坚持体检，可做到早发现、早治疗。

注意劳逸结合。肺癌发病与心理因素也有关系，如精神长期受压抑，情绪不佳，不能自我调节情绪等。因此，在紧张忙碌的生活中，保持一个健康舒适的心理状态很重要，坚持运动，增加身体抗击癌症攻击的能力。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 韩虹丽