

孩子患了支原体肺炎如何护理

全国各地医院里“支原体肺炎”来势汹汹,患儿数量明显增加。孩子患了支原体肺炎如何护理?我们一起来看看医生如何支招。

什么情况应怀疑感染肺炎支原体?
广州中医药大学第一附属医院儿科副主任罗非介绍,支原体肺炎表现为反复的发热咳嗽,热退以后,咳嗽的时间比较持久,早期是以刺激性的干咳为主,后期以痰咳为主,咳白色黏痰。“早期的肺炎支原体引起的肺炎,可能肺部症状不明显,但是去照胸片,就已经有肺炎的表现。”

罗非提醒,支原体肺炎病程进展非常迅速,发病两三天后就有可能出现较严重的肺部病变。

出现以下症状要及时就医

- 发热**: 孩子反复高烧3天,持续3天以上不能缓解。
- 咳嗽**: 阵发性,成串,咳嗽;早期干咳,后期有痰且较稠,甚至影响吃饭和睡眠。
- 呼吸增快**: 在孩子平静的状态下,一起一伏,一次呼吸,呼吸明显增快。
- 三凹征**: 如果孩子伴有呼吸费力,比如三凹征(即吸气时锁骨上、肋间、胸骨上或者胸下凹陷),呼吸急促,甚至可能出现已经昏迷或休克了,要马上紧急送医。

如何区分和治疗?

1.肺炎支原体感染、新冠、流感和普通感冒有什么不同?

支原体感染的症状,一般是渐进性的干咳为主,可伴有头痛、咽痛,但发烧多数为中



等程度的发热。新冠病毒感染的症状,也以发热、头痛、肌肉酸痛为主,不少人出现味觉和嗅觉的丧失。发热可以达到39℃-40℃,咽喉疼痛可以像刀割一样。

流感的症状和新冠病毒感染类似,但有明显的季节性,秋冬季节容易流行。可以引起肺部炎症。

普通感冒的症状相对较轻,一般有受凉、劳累等诱因,主要表现为流鼻涕、鼻塞、打喷嚏等,发热比较少,全身症状也比较轻。发生肺炎的概率较小。

2.中成药+推拿助力抗肺炎
儿童支原体肺炎在中医中归属于肺炎喘嗽范畴,病机关键为肺气郁闭,以开肺化痰、止咳平喘为基本治疗原则,可在医生的指导下服用中药饮片、中药颗粒剂,或服用蒲地蓝消炎口服液、蓝苓口服液、四季抗病毒合剂等中成药等。

推拿也是辅助治疗支原体肺炎的方法

三款甜汤可解秋燥



进入秋天后,天气干燥,因为鼻出血到耳鼻喉科门诊就诊的患者越来越多,尤其是儿童鼻出血反复发作,总让家长焦虑不已。广州医科大学附属中医医院耳鼻喉科副主任中医师黄丽燕表示,秋季鼻腔出血比较常见,不必太过担心,增加室内空气湿度、控制鼻腔过敏或过敏症状、调整生活作息、避免摄入煎炸辛辣的食物等均有助于避免或改善鼻出血问题。

那么,为什么容易有鼻出血症状?黄丽燕解释,秋季有很多植物开花,空气中的花粉浓度增加,而且秋季天气干燥,灰尘、丝絮等致敏颗粒容易飘浮在空中,加上人们的鼻腔黏膜容易因为欠湿润导致屏障保护作用降低,鼻腔的过敏反应会加重鼻腔黏膜的充血、肿胀。又因为秋季上呼吸道感染多发,鼻炎患者的症状加重,不适感也会导致过度挖鼻、揉鼻、擤鼻,进一步损伤鼻腔黏膜。

秋季要如何预防鼻出血?黄丽燕表示,首先要注意改善干燥的外部环境,不妨在家里装一台加湿器,适当使用生理盐水喷雾,也可以增加鼻腔黏膜的湿度;其次,控制鼻腔的炎症或过敏症状,良好的饮食及生活习惯也很重要,早睡早起,适当锻炼,都有助于增强免疫力。特别要注意避免摄入煎炸辛辣的热气食物,改正挖鼻、揉鼻、搓鼻及大力擤鼻的坏习惯,都有助于保护秋季脆弱的鼻腔黏膜。

黄丽燕推荐了三款有助对抗秋燥的养阴清肺汤,对减少鼻出血的发生有一定帮助。

1. 银耳雪梨莲子糖水
做法:取1个去皮去核的雪梨、半颗新鲜银耳、6粒去芯莲子,加水慢炖半小时至糖水稍有黏稠胶质状后关火,加入数颗冰糖至完全融化,待放凉后即可食用。
功效:养阴,清热,润肺。

2. 牛奶红豆炖桃胶
做法:先将适量桃胶用水冲洗后提前一晚泡开,开煮前挑出杂质;提前2小时泡发红豆,使红豆更容易煮出粉糯口感。炖锅里加入250毫升水,倒入泡好的桃胶及红豆,最后加入一瓶250毫升纯牛奶。小火慢炖3个小时。在出锅前放入适量的冰糖或红糖,搅拌均匀,适当放凉后即可食用。
功效:滋阴养血补气,对长期鼻出血或血虚的患者有很好的滋补功效。

3. 马蹄白茅根胡萝卜雪梨糖水
做法:将所有食材洗净、切块;雪梨去皮去心;马蹄去皮;茅根扎成小捆。将所有食材放入养生壶中,加水800-1000毫升,慢煮1小时。可根据口感加入适量冰糖。
功效:生津润燥,清热降火而不伤脾胃,是秋季养阴润肺的养生水。

黄丽燕提醒,对于反复鼻出血、久治不愈者,要及时去医院就诊,排除一些容易导致鼻出血症状的疾病,如血液疾病、鼻腔炎症或肿瘤等。 □吴婉虹 徐心怡

霜降后这些部位的保暖要跟上

霜降来了,不觉已是深秋。这个早晚凉的时节,有一个身体部位的保暖最容易被忽视——膝盖。经常能看到户外锻炼的人身上已经穿上了外套,下半身还是短裤打扮,虽说老寒腿和不穿秋裤没啥直接关系。这时养生的重点之一是避免突如其来的寒邪侵入身体。

四个地方要保暖

“秋冻”也有限度,北方早晚温差大,尤其是霜降作为秋日的最后一个节气,也预示着寒冬将至。如果穿得太少,早晚较凉,容易寒气侵袭身体而生病。

暖颈 中医认为,“颈项”风木同气,易受风邪侵犯,秋风挟寒,易伤颈项,导致伤寒病。寒露保暖首先要保护颈项部,可佩戴围巾或穿高领衣物来确保颈部温暖。

暖腰 腰在人体阴阳属性中属阳中之阳,也是易受寒邪侵袭的部位。腰部保暖,可将双手搓热放于腰眼处,还可以做缓慢转动腰部的运动,以及艾灸腰部穴位,如腰阳关、命门、肾俞、腰俞等穴,以温煦腰部,固肾壮腰。日常生活中避免穿低腰裤子使得腰部受寒。

暖脚 霜降以后尤其要注重脚部的保暖。不穿凉鞋,穿厚袜子是必不可缺的,还可以做踮脚运动——即踮起脚尖再放下,以身体微微出汗为宜,这个动作可以加快血液

循环,起到活血化痰、通行经络的功效。运动过后,用热水泡脚,按摩涌泉穴,舒筋活血,驱除内寒,温煦全身。

膝盖 膝关节周围软组织较薄,易受寒冷刺激,导致气血不畅,关节不适甚至出现病症。因此,秋季不要为了时尚或“秋冻”盲目穿短裤,适时增衣以保护身体健康。

养阴润肺防秋燥

秋燥顾名思义,一方面是凉,一方面是燥,燥燥侵犯人体,多出现畏寒怕冷、发热无汗、头痛、口干、鼻咽干燥、喉咙干痒、干咳少痰等表现。饮食上需多吃温煦润燥的食品,注意减辛增酸,选用性平偏温的滋阴

润燥食材,如柿子、石榴、苹果、广柑、核桃、银耳、山药、鸡肉等,温煦而不助热生燥,滋阴而不生寒伤胃。

积极乐观防秋悲

宋代养生学家陈直有言:“秋时凄风惨雨,老人多动伤感,若颜色不乐,便须多方诱说,使役其心神,则忘其秋思。”寒露时节,秋风萧瑟,万物凋零,难免使人伤感,引起萧条、凄凉、垂暮的感觉,勾起忧郁的心绪。然而,寒露又是秋高气爽的季节,人们可以多户外运动,登高望远,及时宣泄郁闷情绪,也可以培养兴趣爱好,转移注意力,保持积极乐观的心态。

李汇博

“嗓子不舒服”怎么办?

——秋冬季护嗓的四宜两忌

随着秋冬季节到来,近期多种类型的呼吸道疾病患者明显增加。重庆医科大学附属第一医院耳鼻喉科副主任医师曾泉在接受人民网记者采访时表示,呼吸道疾病主要症状包括咽喉疼痛、干痒、声音嘶哑等。如何缓解“嗓子不舒服”?曾泉给出以下建议。

宜适当多饮水

饮水有助于咽痛的缓解,还可以让咽部黏膜保持湿润,在一定程度上稀释痰液,利于黏稠痰液的排出。建议成年男性每天喝1700毫升水,女性每天喝1500毫升水。

医生提示

有慢性心衰或慢性肾功能不全等基础性疾病的患者,应在临床对症治疗及遵医嘱下确定饮水量。

宜高渗盐水漱口

用盐水冲洗咽喉部位的黏膜,可以起到杀菌、缓解炎症的作用。将5至6克(约一啤酒瓶盖)食盐加入250毫升的温开水中,充分溶解,配置成高渗盐水用以漱口。

医生提示

注意不要吞咽,含于口腔和舌根处20至30秒后将盐水吐出,再用清水漱口。

宜保持适宜湿度

过于干燥的空气会带走部分咽喉处黏膜的水分,造成喉咙干燥,引发喉咙痛、红肿、干咳等症状。可以通过加湿器改善环境湿度,有助于缓解咽喉不适等症状,建议室内湿度维持在40%至60%。

宜局部冷敷

局部冷敷可帮助减少喉咙肿痛。冰块、冷冻冰棒、冷冻酸奶等冷的食物,可暂时减轻或缓解咽喉疼痛。

忌烟酒及刺激性食物

食用辛辣刺激性食物会引起声带充血。长时间的用嗓以及咽喉部有炎症时,刺激性食物会加重喉头、声带的充血和水肿。另外,不要使用刺激性强的漱口水,以免加剧呼吸道干燥。

同时,长期吸烟、饮酒,可能会对咽喉黏膜造成刺激,从而引起咽喉黏膜损伤,出现咽喉疼痛、干燥等不适症状。建议戒烟戒酒。

忌频繁清嗓

做清嗓这个动作时,会在瞬间使声带拉紧,呼吸道内外的气流还会猛烈地振动声带,从而使之受损,不仅会让喉咙变得更加干痒,还会诱发慢性咽炎等疾病。