

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,比如三四肋间隙(即呼吸时肋骨上、肋间、胸骨上或者胸骨下陷陷),喘息等急症,很可能已经危及生命了,要马上急诊。

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

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,以及艾灸腰背部穴位,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,这个动作可以增快血液

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。

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。

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

“监听”细胞对话 新技术能快速微创诊断癌症



医学新知

美国圣母大学发明的突破性设备采用了一种创新的方法来“监听”细胞的对话。未来,这项技术将帮助改善癌症和其他疾病的诊断。相关论文发表在新一期《纳米》杂志上。

科学家早就知道,RNA(核糖核酸)在细胞内扮演信使的角色,翻译DNA信息来帮助细胞制造蛋白质。最近,科学家发现,某些类型的RNA存在于细胞壁之外。这些细胞外RNA(exRNA)都位于一个微小的载体“瓶子”内,它们就像“漂流瓶”一样,沿着体液流动,将信息传递给其他细胞。

对exRNA的新发现也提出了一个诱人的可能性:将exRNA用作“监听”细胞对话的一种方式。研究人员表示,这些exRNA是“信息的金矿”。

它们可携带癌症、心脏病、艾滋病和其他危及生命的疾病的早期预警信号。使用exRNA诊断疾病不仅更有效,而且比现有方法更快、更便宜,因为在少量血液或其他体液样本中有足够的exRNA来表明许多疾病的存在。

新技术使用酸碱度(pH)和电荷的组合来分离exRNA载体。尽管exRNA载体在大小和重量上重叠,但每种类型的载体都有一个独特的“等电点”——一个分子表面不带电荷时的pH值。

据此开发的设备十分小巧,可一手掌握。设备中间流过的仿佛是一股水流。但这股水流有一些肉眼看不到的特殊之处,也就是存在pH梯度。左侧的水呈高酸性,pH值与一杯西柚汁的pH值大致相同。右侧的水呈强碱性,pH值类似于一瓶氨水。这种梯度来自由特殊设计的芯片驱动的双面薄

膜,因此,该设备更便宜、更环保、运行更高效。

使用该方法,研究团队能够用不到1毫升的血浆、唾液或尿液产生非常纯的样本(高达97%的纯度)。与当前需要大约一天检测时间的方法相比,这个过程仅在短短半小时内就能对样本进行全面分类。

点评:早发现,早诊断,早治疗,做到这几个“早”,即使不幸罹患癌症,也有很大几率可以重回正常生活。如何实现科学早筛?常见的方法是影像学检查。近年来,检查血液中的某些标记物含量,也成为体检套餐中的常规项目。文中介绍的方法,检测的是细胞外RNA,这类RNA携带着某些疾病的早期预警信号。只要能识别出这些信号,就能实现对疾病的早期干预。不到一毫升的体液,短短半小时的分析,新的早筛方法给了治疗手段跑赢癌细胞的机会。

□张佳欣

使用电子设备要注意保护眼睛

手机、电脑等电子设备的使用,在给人们带来便利的同时,也带来了健康方面的威胁。特别是眼睛,每天都要经受考验。如何保护好眼睛呢?

保护视力当然排在第一位。使用电子设备时保护好眼睛要做到以下几点:

姿势正确。眼睛与电脑屏幕的距离应在30厘米以上。应将显示器适当放低,使双眼平视或微微向下注视显示屏,即视线向下10至20度。此时,眼睛的肌肉处于比较松弛的状态。

光线充足。太强和太弱的光线都不利于保护视力。长期低照度用眼,会使视锥细胞产生不可逆的废用性退化,导致视力下降。若照明光线太强,会引起强烈的反射,刺激眼睛,也会造成不适。我国对于不同室内场合的光线亮度有严格的标准,普通人读写时的照度应大于300勒克斯(指反映光照强度的单位,即照射到单位面积上的光通量)。

选择大屏。优先选择屏幕大的电子设备,能用电脑就不用手机,能用台式电脑或者笔记本电脑就不用平板电脑。字体要适当大,字体大小,也容易对眼睛造成影响。

注意休息。注意用眼卫生,常做眼保健操。有意识地多眨眼,每分钟眨眼应在25次左右,不低于15次。多注意休息,每用眼1小时应休息5分钟,可转动眼球或远眺。

改善工作环境。室内要经常通风换气,保持空气清新,增加空气湿度。

对人体健康来说,合理膳食非常重要,保护眼睛也是如此。要均衡摄取营养,适当补充富含维生素A和B族维生素的食物,有益于缓解视疲劳。维生素A的最好来源是动物肝脏、奶类、蛋类、胡萝卜、绿色蔬菜及水果等。维生素A是人体必需营养素,但也不能过量补充。B族维生素的最好来源是谷类、酵母、小麦胚芽和豆类等。

坚持户外活动对改善视力也有显著效果。要积极锻炼身体,多带孩子进行户外活动。户外活动时,眼睛一直处于看远的状态,睫状肌

比较放松,可以消除视疲劳。每天2小时以上的户外活动,有利于眼睛放松,是成本最低且最有用的预防近视方法。

如果眼睛出现不适,症状比较严重,就要采用医疗方式进行缓解。——矫正屈光不正。视疲劳和调节疲劳常常是由于远视和散光等屈光不正未矫正引起的。建议根据年龄和调节状况,配戴适合电脑操作距离的眼镜,以缓解不适症状。

——可以采用针对性功能训练,来改善眼睛的调节和集合功能,提高双眼的协调运动能力,维持双眼的视功能。例如,可以使用翻转拍进行调节灵敏度的训练。

——有效热敷可促进睑板腺分泌脂质,缓解干眼及视疲劳症状。建议使用一次性热敷贴,干净卫生,温度控制在42摄氏度左右,时间控制在20分钟。

——采用传统医学治疗方法。中药超声雾化眼浴、中药熏蒸、穴位按摩、敷眼贴、针灸针刺法、刮痧、中药离子导入等混合式中医技术,临床治疗效果也不错。

□孙卫锋

“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。