

支招春季小儿常见疾病的预防和治疗——

不要逼孩子进食各种“养生食品”

□ 朱沛炎 星级记者 俞宝强 / 文 倪路 / 图

春季,小儿易患流感、哮喘、风疹等各种疾病,如何才能让孩子们安全度过春季? 3月29日,合肥市第二人民医院广德路院区儿科主任、主任医师王秀丽做客本报 0551-62623752 健康热线,支招春季小儿常见疾病的预防和治疗。



本期指导专家 王秀丽

从事儿科临床医疗工作30余年,具有丰富的临床经验,对儿内科各系统疾病均具有较强的诊疗能力,尤其擅长于小儿呼吸、消化系统及新生儿疾病的诊治。

支气管哮喘是小儿最常见的慢性气道疾病

读者:宝宝五岁,最近感冒了,咳嗽时感觉嗓子里有痰,晚上睡觉呼吸音较重,医生说有哮喘音,需要雾化治疗。孩子三四岁感冒时也出现过一两次喘的情况,请问我的孩子是得了哮喘了吗?平时应该注意些什么呢?

王秀丽:咳嗽、喘息等症状既可见于哮喘也可见于非哮喘性疾病。支气管哮喘是小儿最常见的慢性气道疾病,多种诱因均可引起发作,如上呼吸道感染,对于6岁以下的学龄前儿童目前尚无特异性的检测方法和指标。如具有以下特点则高度提示哮喘:多于每月1次的频繁喘息发作;活动诱发的咳嗽或喘息;非病毒感染导致的间歇性夜间咳嗽;喘息症状持续到3岁以后;抗哮喘治疗有效,但停药后又复发。如怀疑哮喘,可尽早进行哮喘实验性治疗,并定期评估治疗反应,如治疗4~8周无显著,建议停药做进一步诊断评估。

根据您的描述,您的孩子考虑呼吸道感染所致的发作性喘息可能性大。当然,也要注意是否为支气管哮喘。需要注意观察有无上述哮喘特征,还可去医院做进一步检查如肺功能等。现在是春季,温差变化大,适当户外活动可增强体质,但要及时增减衣服防止受凉感冒,还要防止花粉过敏。衣服被褥要经常晾晒减少螨虫过敏。

生活中多加注意,及时找到过敏源

读者:宝宝三岁,脸上、胳膊上经常会起红点,可能是痒吧,她经常会用小手去抓,这是过敏吗?需不需要到医院里去查一下过敏源?

王秀丽:从您描述的情况看,您孩子很有可能是过敏,可能她属于过敏体质。通常过敏源较难确定,花粉、螨虫、动物皮毛、粉尘、食物、药物等等均有可能,有些人是对一种过敏源过敏,有些人对多种过敏源过敏。如果细心一点,应该能发现过敏源的蛛丝马迹,加以避免。作为家长在生活中一定要多加注意,及时找到过敏源,让孩

子避开。至于要不要去检查过敏源,一般来说意义不大,暂时不主张去做。如果孩子过敏很频繁,可以去查一下,作为诊断参考。另外,孩子的体质在不断变化,对过敏源的反应也会变化,随着年龄增长,过敏现象可能会逐渐好转或消失。

饮食上多食用新鲜蔬菜

读者:宝宝四岁,经常咳嗽,有时咳几下就好了,有时连续咳好多天才能好。是不是孩子体质差了?还是支气管有问题?平时该怎么预防?

王秀丽:四岁孩子的机体免疫力尚不健全,易患感染性疾病尤其是呼吸道感染,而咳嗽是呼吸道感染的主要症状。但咳嗽也还有其它很多原因,如果是反复、持续咳嗽,还要注意是不是其它病因所致,例如咳嗽变异性哮喘、结核病、气管异物等,最好去医院进行进一步的检查。

家庭要注意室内空气流通,避免烟尘刺激;平时要注意及时增减衣物;饮食上多食用新鲜蔬菜。另外,尽量让孩子多休息,保证孩子充足的睡眠,以利于机体康复。

腮腺炎还可累及其它腺体和器官

读者:儿子七岁,前两天感冒高烧,接着右边腮部就肿了起来,说是腮腺炎,应该注意什么呢?家里还有一个孩子九岁,小时候得过腮腺炎,两个孩子能在一起玩吗?

王秀丽:您的孩子很像是流行性腮腺炎。该病是由腮腺炎病毒引起的急性呼吸道传染病,潜伏期约12~25天。发病时一般先有发热、厌食、“耳痛”等不适,次日腮腺渐肿大,以耳垂为中心呈马鞍形,有触痛,张口或咀嚼时疼痛。通常一侧先肿大,数日后累及对侧。颌下腺或舌下腺也可同时肿大或单独肿大。病程1周左右。主要是对症治疗。注意休息,吃流质和软食,避免酸性食物。局部肿痛明显者,可局部冷敷或温敷,也可用中药如锡类散、青黛散、金黄散等外敷以减少局部疼痛,帮助消肿。同时还可服用板蓝根、蒲地蓝等中药。

需要提醒的是,该病不仅只累及唾液腺,还会累及其它腺体和器官。较常见的并发症是脑膜脑炎、胰腺炎、睾丸炎、附件炎、心肌炎等等。所以,应加强观察,及时就医。该病的病人以及隐性感染者都是传染源。飞沫的吸入是主要传播途径,所以,应注意隔离病人至腮腺肿胀完全消退。该病感染后或可终身免疫,所以您的另一个孩子被再次传染的可能性较小。但是,如果感染的不是同一类型的病毒,那还是有再感染的可能。所以,最好不要让两个孩子亲密接触。

不要逼孩子进食各种“养生食品”

读者:都说春季是孩子长高的最佳时机,天气刚一暖我就开始给6岁的宝宝做各种养生食品,有时还逼着他吃。最近宝宝好像得了厌食症,一叫他吃饭就说肚子疼,有时还有腹泻症状,体重反而下降了,这是怎么回事呢?

王秀丽:您孩子的这种状况很难说。不知他以前食欲、食量及生长发育状况如何。首先,做各种“养生食品”逼着他吃,这不是他厌食的症结之所在?如果是,那么您转变一下方式,不要硬性逼迫孩子进食,使孩子产生精神情绪障碍而不愿进食。给孩子的饮食既要考虑种类多样、营养丰富,还要注意容易消化吸收,减轻胃肠道负担。其次,孩子不仅胃口不好,还常说肚子疼,腹泻、体重下降,那么,需要注意有无躯体疾病,比如胃肠道疾病、代谢性疾病等,可以去医院进行检查。

下期预告

下周二,与专家聊聊有关牙齿那些事

缺失的牙可以移植其他牙齿来代替吗?我一笑就露牙龈,但是害怕做手术,有其他办法吗?害怕拔牙有办法解决吗?什么是笑气镇静技术?我的智齿从来都没疼过,还要拔智齿吗?下周二(4月5日)上午9:30~10:30,本报健康热线 0551-62623752,邀请合肥市口腔医院西区口腔颌面外科主任、副主任医师陈志方与读者交流。

陈志方主任为安医大硕士生导师,1996年以来一直从事口腔临床、教学与科研工作,在微创、无痛拔牙,外伤牙再植、自体牙移植与牙种植,大型颌骨囊肿减压治疗,牙槽骨缺损修复重建等方面,有丰富的临床经验;主持合肥市科委重点课题2项,荣获省、市科技进步奖多项。

张婷婷 星级记者 俞宝强

一周病情播报

踏青游玩,小心病从口入

春暖花开,人们纷纷来到户外踏青赏花。但春季天气变化多端,人体对环境的适应力易失调,导致抵抗力减弱,且随着气温回升,细菌、微生物、病毒等滋生繁殖进入活跃期,一旦人的抵抗力下降,在外吃了不洁的东西,消化系统易被细菌侵入,引起腹泻。

近日,前来合肥市第一人民医院门、急诊就诊的胃肠道疾病患者明显增多。合肥市一院消化内科彭琼主任提醒,市民要注意个人卫生,防止病从口入。有些市民在户外踏青采摘新鲜水果时,直接入口品尝,或者误食了有毒的野菜,都会造成胃肠道疾病的发生。市民一旦在进食后感到胃肠不适,要立即停止进食,及时、适当地服用些药物,从而起到预防和治疗腹泻的作用,症状严重时应及时到医院就诊。

专家建议市民,在户外踏青时看到野花、野果,切勿采摘直接食用,要严防“病从口入”,注意饮食卫生,养成良好的个人卫生习惯,勤洗手,不吃不洁食物。平时应多进行体育活动,增强身体抵抗力。 苏洁 星级记者 俞宝强

女白领不敢大笑,原是患上“社交癌”

3月30日,在省妇幼保健院东区盆底康复中心,李女士在家人的陪同下接受治疗。医生诊断,李女士患了“社交癌”,是尿失禁的另一种说法。

据家人介绍,李女士原来性格开朗,喜欢运动,近一年来,变得沉默寡言,下班就在家待着,不太与人交往,很久都没有大笑过了。家里人很焦急,以为李女士得了忧郁症。在家人的劝说下,李女士打开了难以启齿的心结,前来就诊。据了解,现在李女士已康复,恢复正常生活。

据省妇幼保健院东区妇产科主任刘治春介绍,尿失禁有很多种,其中以压力性尿失禁最常见。压力性尿失禁的主要表现是在腹压增加时引起尿失禁,如咳嗽、喷嚏、大笑和重力活动等腹压增加时,由于盆底肌松弛,尿道内括约肌功能障碍而出现漏尿,膀胱颈和尿道近端过度下移,部分孕妇及产后妇女也有出现这种情况。

而据东区盆底康复中心主任周红梅介绍,很多人都认为尿失禁是老年人的“专利”,其实产后女性也是尿失禁的易发人群。如今很多女性注重产后减肥塑身,却忽视盆底肌训练,随着年龄增长,容易出现产道松弛、尿失禁等。尿失禁如此普遍,但主动前来就医诊治的很少,主要原因可能是大家普遍认为尿失禁是机体老化和生育不可避免的结果,或者是深受其扰而羞于启齿。周红梅主任建议,出现尿失禁的妇女尽早前来医院进行盆底功能的检测评估以及治疗。产后42天妇女应常规行盆底功能检测评估,平日可做盆底肌肉锻炼即缩肛运动。盆底康复是防治尿失禁的重要手段,可明显提高妇女生活质量。 鲍瑾 星级记者 俞宝强