

儿童支原体肺炎感染为什么难治？居家护理如何做？

近日,全国多地医院出现较多的肺炎支原体感染患者,多以儿童为主。儿童支原体肺炎感染为什么难治?居家护理如何做?西安交通大学第二附属医院儿童病院内儿内科副主任、主任医师侯伟就儿童支原体肺炎感染的相关情况接受了记者的采访。

为什么儿童更易感染支原体肺炎?

“儿童是支原体感染的高发年龄阶段。”侯伟介绍,儿童容易感染支原体的原因是肺部免疫防御处于建设阶段,免疫系统尚未发育成熟,呼吸道非特异性和特异性免疫较差。比如,鼻腔、气道纤毛运动和咳嗽反射弱,免疫球蛋白IgA、IgG水平低。

“另外,幼儿园、学校人群聚集程度高,病原菌容易传播也是原因之一。”侯伟说。

“以往肺炎支原体肺炎多见于5岁及以上儿童,近年来患儿呈现低龄化,即1-3岁肺炎支原体肺炎患儿数量有所增加。”结合门诊情况,侯伟分析,与成人相比儿童确实更容易感染支原体,在流行期间由于病毒载量大,感染也比较严重,婴幼儿感染患儿也有所增加。

为什么儿童支原体肺炎感染易反复发?

侯伟表示,由于支原体为支气管黏膜下炎症,病原菌不容易清除,药物治疗需要2-3个疗程或更长时间。支原体感染后IgM抗体在1周出现,可以维持数月甚至1年以上,因此,血IgM抗体是否转阴不能作为治疗有效或者好转的依据。

为什么儿童支原体肺炎容易反复发?侯伟分析,支原体肺炎复发的主要原因是治疗疗程不足,没有彻底清除病原体,当机体抵抗力下降时出现再次发病。

“当然,由于支原体感染后保护性抗体IgG和IgA作用有限,在支原体流行期间,一旦病原载量大,也会发生再次感染支原体的情况。”侯伟说。

侯伟建议,支原体是通过飞沫传播,咳嗽、打喷嚏、流鼻涕时的分泌物中均带有病原菌,人群聚集的地方容易相互传染,外出人群聚集场所时要戴口罩,回家后清洗鼻腔。学校、幼儿园等场所要注意通风消毒,避免出现聚集性感染。在流行季节,孩子出现咳嗽、发热后及时治疗也是一种预防手段。

治疗儿童支原体肺炎的难点在哪?

侯伟介绍,支原体是介于细菌和病毒之间的能够独立存在的微生物,与细菌相比,支原体没有细胞壁结构,因此,作用于细胞壁的药物,如青霉素类、头孢类药物治疗无效。支原体感染的治疗多使用大环内酯类抗生素,如红霉素、罗红霉素或阿奇霉素,该类药物的作用是抑制蛋白质的合成,从而起到治疗作用。

“由于儿童年龄的限制和担心可能出现的药物副作用,四环素类和喹诺酮类药物,虽然对支原体有较好的疗效,但较少用于儿童。鉴于儿童支原体感染可选择药物较少,造成一定程度的治疗困难。”侯伟分析。

侯伟还说,今年是支原体高发年份,感染后病原“载量”大,容易出现大叶性肺炎,肺实变和胸腔积液等严重病例,也会造成治疗困难。

居家护理时家长需要注意哪些事项?

侯伟表示,儿童患支原体肺炎,轻症表现为中度发热,刺激性干咳,肺部体征不明显,胸部X线片为淡薄云雾状改变,可以居家口服药物治疗,应注意观察发热和



图片来源于网络

咳嗽好转情况,如果加重或者持续不好转,需及时医院复诊,以免病情加重延误治疗。患儿出现高热不退,咳嗽剧烈,精神食欲差,说明病情严重,或已经出现大叶性肺炎改变,需要住院治疗。

侯伟建议,居家治疗期间,家长要让患儿多休息,室温保持在舒适的温度湿度。饮食要少量多餐,吃营养丰富又易消化的食物,多喝水。每天定期开窗通风,保持室内空气新鲜。

他提醒,居家治疗时,要注意观察病情变化,体温超过38.5℃以上,可以口服退热药,如对乙酰氨基酚或者布洛芬。咳嗽剧烈可以口服止咳化痰药物,如,氨溴特罗、福尔可定等。出现喘息时,可以家庭雾化布地奈德联合沙丁胺醇治疗。目前大环内酯类药仍然是治疗首选,可以选择口服阿奇霉素2-3个疗程,或者静脉注射阿奇霉素1-2个疗程。

来源:人民网

远离慢阻肺

保持室内空气清新

慢阻肺是一种常见的呼吸系统疾病,主要表现为气道阻塞和呼吸困难。秋冬季是慢阻肺患者容易发作的季节,因为寒冷的天气和干燥的空气可能会刺激气道,导致症状加重,影响患者生活质量。

保持室内空气清新定期通风:每天进行定期通风,可以将污浊的空气排出室外,同时引入新鲜的空气。

使用空气净化器:空气净化器可以过滤空气中的微尘、花粉、细菌和病毒等有害物质,提高室内空气品质。

避免吸烟和吸二手烟:烟草中的焦油、尼古丁等有害物质,对呼吸系统造成严重损害。

调节室内空气湿度:干燥的空气会加重慢阻肺患者的症状。使用加湿器可以增加室内空气湿度,但要注意适度,过高的湿度也会滋生细菌和霉菌,对健康不利。

注意保暖穿合适的衣物:选择合适的衣物保暖,特别是在寒冷天气。同时要根据室内外温度的变化进行调整。

注意头部和脚部的保暖:头部和脚部是人体散热最快的部位,要特别注意保暖。

采取室内保暖措施:在室内,可以使用暖气设备或电热毯等保暖设备来提供温暖的环境。

合理饮食增加蛋白质摄入:适量增加蛋白质的摄入,有助于维持肌肉的健康和免疫功能。慢阻肺患者可以选择摄入富含蛋白质的食物,如鱼、鸡肉、坚果等,以提供足够的营养支持。

多摄入维生素和矿物质:增加新鲜水果和蔬菜的摄入,补充足够的维生素和矿物质,有助于增强免疫力和抵抗力。慢阻肺患者可以选择多吃富含维生素C的水果和蔬菜,如柑橘类水果、红椒、菠菜等。

控制盐的摄入:摄入过多的盐会导致水滞留和血压升高,对健康不利。因此,慢阻肺患者应该控制盐的摄入,尽量避免高盐食物。

适度运动有氧运动:可以增强心肺功能,提高肺部的氧气摄取能力。慢阻肺患者可以选择适合自己的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。每周进行3~5次,每次30分钟左右,可以有效改善呼吸困难和气促的症状。

肺活量训练:可以帮助增加肺部的容量,提高呼吸肌肉的力量。慢阻肺患者可以尝试使用肺活量训练器或进行深呼吸练习,每次10~15分钟,有助于改善呼吸困难和气促的症状。

注意运动环境:选择空气清新的室内或户外环境进行运动,避免污染严重及寒冷的地方。

避免过度劳累:运动时要适度,避免过度劳累和呼吸困难加重。

定期就医定期复诊:定期就医,接受医生的检查和指导,及时调整治疗方案。

遵医嘱用药:按照医生的建议,正确使用药物,如支气管扩张剂和抗炎药物。

来源:大河健康报

糖尿病患者如何保护眼睛?

糖尿病眼病是糖尿病严重并发症之一,随着糖尿病病程的延长,患者会出现严重的视网膜病变、白内障、虹膜睫状体眼、视神经病变、调节麻痹等症状,其中尤以糖尿病视网膜病变最为严重,是中老年患者致盲的重要原因,糖尿病患者要格外重视。日前,汝州济仁糖尿病医院郑州麦得天成健康管理中心健康管理师、副主任护师裴琛璐,为大家详细讲解了糖尿病眼病的相关知识。

“糖尿病眼部病变包括眼底病变、白内障、青光眼、角膜病、眼肌麻痹等。糖尿病性视网膜病变可导致患眼失明,糖尿病性视网膜病变的发展是隐匿性的,当患者感到视力明显下降时,往往病变已经发展到晚期。糖尿病性视网膜病变往往在糖尿病病程的中后期(5-10年)出现,早期患者多无自觉症状,所以常常被忽视。只要严格控制血糖,及时诊断和治疗,90%的糖尿病可以避免失明。”裴琛璐说,以下人群最可能有糖尿病性视网膜病变的风险:糖尿病病程长的患者;糖尿病性视网膜病变的发生与糖尿病发生年龄及病程有关;确诊年龄为0-19岁,7%的患者10年后将发生视网膜病变;确诊年龄为20-39岁,10%的患者10年后将发生视网膜病变;确诊年龄超过40岁,25%的患者10年后将发生视网膜病变。

糖尿病患者如何保护眼睛?裴琛璐说,糖尿病可引起各种各样的眼部疾病,其中糖尿病视网膜病变是糖尿病最常见的慢性并发症,视网膜病变发病率高,致盲率也十分严重,必须引起高度重视。平时应注意做好以下几方面:控制好血糖和血压,对防治糖尿病视网膜病变极其重要。及早诊断及早治疗眼部并发症,在确诊糖尿病时就要对眼部全面检查,包括测视力、眼压,查眼底,以后每年复查一次,已有视网膜病变者,每年检查数次。合理用药,适用维生素和血管活性药物,对3期以上的患者使用激光治疗。糖尿病孕妇计划怀孕前12个月内及确定怀孕时要查眼底,按照医生要求定期复查。

裴琛璐提醒糖尿病患者注意,在视网膜病变初期,一般无眼部自觉症状。多数患者有多饮、多尿、多食和疲乏、消瘦等症状。患者出现眼前黑影飘动、视野缺损、视野中央暗影、中心视力下降、视物变形等情况时,要及时就诊。

融媒体中心记者 李浩然
通讯员 宁艳

健康知识

秋季养生有四防

秋季昼夜温差大,尤其是在北方的体感更为明显。环境温度变化会影响身体,因此养生要有针对性的防护。

防凉。这个季节如不注意保暖,冷空气会刺激皮肤,人体因着凉而免疫力下降,无力抵御寒邪,容易出现肺部及呼吸道疾病。建议早晚添加衣被,不能袒胸露背;睡卧不可贪凉,应撤掉凉席,关上窗户和空调,换上长衣长裤入睡。

防燥。秋燥来袭,人体容易出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状,严重者会出现由于干燥导致的鼻腔出血。日常饮食

中,应增加芝麻、蜂蜜、枇杷、西红柿、百合、乌梅等柔润食物的摄入,以益胃、养肺、生津。还应多喝水,以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。

防温差。秋季早晚温差大。对于不稳定型心绞痛甚至心肌梗死等心脑血管急性事件来说,太冷太热都是诱发因素。因此,在季节更替之时,心脑血管疾病患者更要特别注意。

防寒。饮食上要注意避免寒凉。白露后继续生食大量瓜果类水果容易引发肠道疾患。此外,冷饮、冰淇淋等要适当减少摄入。

来源:人民日报

霜降,进补好时机

霜降作为秋季的最后一个节气,是由秋到冬的过渡节气,常因有冷空气侵袭而气温骤降。《月令七十二候集解》中记载:“九月中,气肃而凝,露结为霜矣。”每当霜降时,我国黄河流域一般多出现初霜,而南方地区则进入了秋收秋种的大忙季节。霜降时节,饮食该如何?

霜降过后就到了进补的好时机,民间常说“补冬不如补霜降”。霜降后的饮食养生宜滋润、忌耗散,要防止秋燥对肺气的损伤,为冬季的健康打下基础。

日常食疗上,可以选择一些具有生津润燥、

清热化痰、止咳平喘、补肺固肾功效的食物,比如牛肉、兔肉、鸭肉、萝卜、橄榄、洋葱、芥菜、白果、柿子、大枣、梨、苹果等等。中医食补讲究因时而食,“春天吃花,秋天吃果”,番薯、山药、藕、荸荠,同样是霜降时节适宜吃的食物。

但要注意,秋季的应季食物往往偏寒凉,容易损伤脾胃的阳气。烹饪过程中可以适当加入葱、姜、蒜等调味品,反佐其凉性,达到平衡状态。像海鱼、虾、各类冷饮等寒凉食物要少吃,以免伤肺,引发疾病。

来源:广州日报

告别失眠困扰 试试中医护理



图片来源于网络

失眠,中医称为不寐,主要表现为经常无法获得正常的睡眠。轻度失眠患者常有入睡困难、浅眠、多梦、易醒或醒后难以再入睡,而重度失眠患者则整夜无眠,常伴有头痛、

头晕、心慌、心烦和疲乏等症状。研究发现,与每晚睡眠7-8小时的人相比,每晚睡眠不足6小时的中老年人患中风的风险增加了4倍,尤其是对40岁以下的人而言。此外,失眠还会增加患糖尿病、肥胖症、心脏病和某些肿瘤的风险。

颈部刮痧 印堂穴位于前额的正中间,即两眉头之间连线与前额正中线的交点处。我们可以通过刮印堂穴来获得不同的助眠效果。在晚上临睡前,建议使用“开天门”的方法,可以使用刮痧板或者食指中指并拢,从印堂穴位置开始,依次向上刮或者螺旋式按揉,每次持续3-5分钟。如果想要午间小憩一下,可以从印堂穴开始,沿着眉毛上缘依次向两旁刮或者揉,这种方法有助于短暂入睡,更适合午休时使用。

中药足浴 热水泡脚可以改善睡眠质量,并促进血液循环。在热水中适量加入具有助眠作用的中药材效果更好,比如栀子、百合、酸枣仁等。热水的热力还可以帮助水中药物成分渗透到脚部的毛细血管中。同时,也可以适量加入食盐,咸味有助于平衡阴阳,促进肾脏的平衡。如果经常脚

凉,可以加入生姜,具有散寒的作用。

中药药枕 中药对治疗失眠有帮助。合欢花中的挥发油具有抗抑郁和催眠镇静的作用;白豆蔻中的挥发油可以延长睡眠时间;薰衣草的挥发油被广泛用于安眠,具有抗焦虑、抑郁、镇静和催眠的作用。玫瑰花具有活血行气、疏肝解郁的作用,石菖蒲、夜交藤等中药也具有安眠的功效。选择合适的中药枕可以增强通经络、疏肝郁和安眠的功效。

耳穴疗法 耳穴疗法具有疏通经络、扶正祛邪、调和脏腑阴阳的作用,选择适当的耳穴,可以有效提高睡眠质量。

点穴疗法 通过按压神门、劳宫等穴位可以改善睡眠。神门穴位于手腕掌侧横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处;劳宫穴位于手掌心第二、三掌骨之间偏于第三掌骨,握拳屈指时中指尖处。对于容易做梦的人,可以按揉厉兑穴,其位于足第二趾末节外侧,距趾甲角0.1寸。每晚临睡前使用拇指交替按揉上述穴位1-2分钟,以产生酸胀感为宜。

来源:大河健康报

栗子花生牛肉汤



图片来源于网络

材料:栗子(去壳去皮)10个、花生(去壳)30克、扁豆20克、牛肉300克、生姜3大片。(3-4人量)。

烹调方法:栗子、花生、扁豆洗净备用,牛肉洗净切块焯水,生姜洗净切片拍扁。把准备好的材料放入瓦锅中,加入清水2000ml,大火煮沸后,改用中火煲约1-1.5小时,调入适量食盐即可食用。

汤品点评:汤中采用养胃健脾,补肾强筋的栗子,益气养血的花生以及健脾祛湿的扁豆去煲汤,既不会上火,又能起到较好的调养脾胃、补养气血的作用。

有人可能会问为什么要用扁豆来祛湿?因为秋冬季也会有湿气,尤其是下过雨后,这种湿气困在体内,使人更觉不适,因为阳气不能通达全身,所以汤水中加点祛湿性平的白扁豆也不错。怕冷的人群再搭配温补的牛肉和生姜,每周煲2次左右,为秋冬季的保健汤水。

来源:广州日报

