

为何儿童更易得支原体肺炎？为什么支原体肺炎易反复？

近期，儿童肺炎支原体感染高发。那么，为什么儿童更易得支原体肺炎？为什么儿童支原体肺炎易反复发作？

与成人相比，为什么儿童更容易感染肺炎支原体？

一、在流行期间病原体载量大，感染也比较严重，婴幼儿感染也有所增加。

二、儿童期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A(IgA)、免疫球蛋白G(IgG)水平低。

三、幼儿园、学校人群聚集程度高，病原菌容易传播。

为什么支原体肺炎易反复？

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。家长应注意观察孩子发热和咳嗽的情况，如果加重或者持续不见好转，需及时带其到医院复诊，以免病情加重，延误治疗。如果患儿出现高热不退、咳嗽剧烈、精神状态差，说明病情严重，或已经出现大叶性肺炎，需要住院治疗。

由于支原体感染为支气管黏膜下炎症，病原菌不容易消除，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。

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，一旦病原体载量大，儿童也会再次感染肺炎支原体。来源：健康中国

如何应对甲流？家长请注意

进入冬季，气温逐渐下降和昼夜温差增大，许多疾病进入了高发期。近日，市妇幼保健院儿科主任王豪就如何应对甲流为大家作了详细讲解。

“甲流是由甲型流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病。”王豪各说，儿童甲流一般表现为急性起病、发热(部分病例可出现39℃~40℃高热)伴畏寒、寒战头痛、肌肉关节酸痛，还可以伴极度乏力和食欲减退等。全身症状常有咽痛、咳嗽、鼻塞、流涕、颜面潮红、结膜轻度充血，也可有呕吐、腹泻等症状。

王豪各提醒家长们注意，当孩子出现以下四种症状时要及时就医：一是持续高热3天甚至更长时间头痛、全身肌肉酸痛寒颤、精神状态不好、胃口不好；二是剧烈咳嗽、呼吸加快或者呼吸困难；三是精神萎靡或不愿意交流、嗜睡哭闹不安、惊厥；四是严重呕吐、腹泻。

甲流怎样治疗？王豪各说，奥司他韦、扎那米韦、帕米韦等神经氨酸酶抑制剂对甲、乙型流感都有效，早期尤其是发病48小时内用药，能显著降低流感重症和死亡的发生，同时缩短住院时间。但这些药物要在专科医生的指导下应用，孩子出现高热也可以服用布洛芬、对乙酰氨基酚等退热剂。

甲流怎样预防？王豪各说，预防甲流需注意以下两个方面：一、流感疫苗接种是目前预防流感最有效的方法，最好在每年流感季节前1~2个月接种。当然在整个流行季节都可以接种。6个月以下婴儿不适合接种流感疫苗，此时需要家长和其他主要看护人接种。二、使用香皂或洗手液用流动水勤洗手。室内勤通风，减少人群聚集，外出戴口罩。加强锻炼，提高免疫力等。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 范鸽子

黄精杞枣炖瘦肉



图片来源于网络

材料：黄精10g、枸杞5g、红枣4粒、瘦肉100g、生姜适量(1-2人份)。

烹调方法：

药材稍冲，瘦肉切块飞水，全部药食材放入炖盅，加水500-800ml，文火炖1-1.5小时，加食盐调味即可。

汤品特点：

黄精，需经蒸制等炮制后使用，其性味甘平，具有补气养阴、健脾、润肺、益肾的功效，可用于脾胃虚弱，体倦乏力，口干食少，肺虚燥咳，精血不足，内热消渴等症。黄精是常用中药，滋而不腻还能补中益气，故有“黄精可代参芪”一说，是气阴双补的佳品。现代药理研究认为其主要的化学成分黄精多糖具有免疫调节、抗动脉硬化、降血糖等作用。炖汤中加入枸杞、红枣，不但可以使汤味甘甜，也可以加强补益作用。

来源：广州日报



如何应对糖尿病？

今年11月14日，是第十七个联合国糖尿病日，今年的主题是“糖尿病防控，共同行动”，口号是“了解风险、了解应对”。

我国是糖尿病大国，糖尿病患病率居世界第一，且发病率不断上升，发病年龄日趋年轻化，糖尿病的高发病率、高致死致残率、高花费，给国家、社会和个人都带来了很大的影响。

糖尿病不可怕，可怕的是并发症。据研究统计，糖尿病有80%死于慢性并发症，糖尿病患者心脑血管疾病的患病率是正常人的3倍，肾功能衰竭、尿毒症的患病率是正常人的17倍，糖尿病视网膜病变引起的失明，是正常人的2倍，糖尿病还会引起神经系统、足病、血管各个系统的并发症。

糖尿病目前还不能“治愈”，但是，糖尿病可防可治，甚至能“逆转”。2型糖尿病可能在患者身体不出现明显症状的情况下悄然发展，如果没有及时发现和治疗，糖尿病可能会导致严重的并发症。因此了解风险、了解应对，可以延缓或预防糖尿病及其并发症的发生和发展，这就是我们要过好这个“节日”的意义。

患糖尿病的风险

2型糖尿病的高危风险主要有：(1)有糖尿病前期(空腹血糖>6.1mmol/L、<7.0mmol/L，餐后2小时血糖>7.8mmol/L、<11.1mmol/L)史；(2)年龄≥40岁；(3)体质指数(BMI)≥24kg/m²和(或)中心型肥胖(男性腰围≥90cm，女性腰围≥85cm)；(4)一级亲属有糖尿病史；(5)缺乏体力劳动或活动者；(6)有巨大儿分娩史或有妊娠期糖尿病史的女性；(7)有多囊卵巢综合征病史的女性；(8)有黑棘皮病者；(9)有高血压史，或正在接受降压治疗者；(10)高密度脂蛋白胆固醇<0.90mmol/L和(或)甘油三酯

>2.22mmol/L，或正在接受调脂药治疗者；(11)有冠心病病史；(12)有类固醇类药物使用史；(13)长期接受抗精神病药物或抗抑郁症药物治疗。

减少患糖尿病风险的应对

在许多情况下，健康的饮食习惯和定期的体育活动可以帮助降低患2型糖尿病的风险。

1. 饮食：选择全谷物、瘦肉以及大量水果和蔬菜。限制糖分和饱和脂肪(如奶油、奶酪、黄油)的摄入。
2. 运动：减少久坐时间，增加运动时间。每周至少进行150分钟中等强度的运动(如快走、慢跑、骑自行车、游泳等)。
3. 监测：请留意可能的糖尿病症状，如过度口渴、频繁排尿、不明原因的体重下降、伤口愈合缓慢、视力模糊和缺乏精力。如果您有任何这些症状或属于高风险人群，请咨询医学专业人士。
4. 筛查方法为两点法，即空腹血糖+75g口服葡萄糖耐量试验2小时血糖。筛查结果正常者建议每三年筛查一次；筛查结果为糖尿病前期者，建议每年筛查一次。
5. 具体目标为：(1)使超重或肥胖个体体质指数达到或接近24kg/m²，或体重至少下降7%。(2)每日饮食总热量至少减少400-500千卡，超重或肥胖者应减少500-750千卡。(3)饱和脂肪酸摄入量占总脂肪酸摄入量的30%以下；每人每天食用盐的总量不超过5g。(4)中等强度体力活动至少保持在150分钟/周。

患糖尿病并发症的风险

2型糖尿病随着病程的延长容易并发性慢性血管并发症和慢性微血管并发症，如：(1)糖尿病患动脉粥样硬

化而并发冠心病的风险，(2)糖尿病并发脑梗死的风险，(3)糖尿病患肾病而发生尿毒症的风险，(4)患糖尿病视网膜病变而导致失明的风险，(5)糖尿病神经病变的风险，(6)患糖尿病足病而截肢的风险，(7)糖尿病并发肌少症的风险，(8)糖尿病患便秘和腹泻的风险，(9)糖尿病患胃轻瘫的风险等。

减少患糖尿病并发症的风险应对

定期监测血糖、血脂、体重、血压，定期实验室检查及其他检查，阿司匹林的使用，及时调整治疗方案，可有效应对风险，预防各种并发症发生，减少致残率和死亡率。

1. 定期监测空腹血糖、餐后血糖、糖化血红蛋白，平稳降低血糖，减少慢性微血管并发症(如糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病、神经病变等)发生。
2. 定期监测血脂、体重，减少慢性大血管并发症(如冠心病、脑血管病、糖尿病足病)发生。采用他汀类药物降低低密度脂蛋白胆固醇可以显著降低心血管事件的发生风险。减轻体重可减轻心肾负担，降低心血管事件及肾病的发生风险。
3. 血压控制：严格控制血压不但可以显著降低糖尿病大血管病变的发生风险，还可显著降低微血管病变的发生风险。
4. 阿司匹林的使用，降低血黏度减少心血管事件发生风险。
5. 定期实验室检查：包括测定空腹和餐后2小时血糖、胰岛素、C肽、糖化血红蛋白、糖化血清白蛋白、肝功能、肾功能、血尿酸、血脂、尿常规、尿白蛋白/肌酐比值。
6. 其他检查：定期做眼底检查、神经病变的检查、心电图、超声心动图检查、足背动脉搏动或测定踝肱指数和下肢血管超声检查等。汝州仁济糖尿病医院 刘海立

妊娠期糖尿病如何有效预防

妊娠期糖尿病是孕妈们经常遇到的问题。那么，如何才能及时有效地解决呢？

日前，市妇幼保健院孕产保健部部长、副主任医师刘桂香结合临床案例为大家作了详细解答。

赵女士今年33岁，怀孕28周，近日到该院做产检时，被诊断为妊娠期糖尿病。诱因是赵女士在怀孕期间肆无忌惮地吃主食、吃水果。唯恐因为自己的营养原因影响了孩子的健康。殊不知，血糖如果控制不好就会影响宝宝的健康状况。根据赵女士的病情，刘桂香及时制定了治疗方案并付诸实施，把赵女士的血糖控制到了正常水平。

刘桂香介绍说，妊娠期糖尿病的特点是孕妇吃得多且精，而活动少，这正是妊娠期得糖尿病的重要原因。孕期母体由于性激素、生长激素、甲状腺素及肾上腺皮质激素等分泌增加，拮抗胰岛素导致胰岛素的敏感性下降。尤其当孕妇胰岛功能储备不足或胰岛素分泌降低时，将会发生妊娠糖尿病。孕妇空腹血糖较非孕妇低，这也是孕妇长时间空腹易发生低血糖及酮症酸中毒。

妊娠期糖尿病对孕妇有哪些影响？如何正确预防妊娠期糖尿病？

“妊娠期糖尿病可造成孕妇自然流产率增加，妊娠高血压综合征发生率增加，抵抗力下降，手术产及产伤增加，以后患糖尿病的风险也会增高。”刘桂香说，预防妊娠期糖尿病，首先要调控饮食。低糖、低脂、高纤维的饮食模式是预防妊娠期糖尿病的关键。增加蔬菜、水果和全谷物的摄入，避免高糖、高脂食物的过量摄入。其次足适量运动。定期进行适量的有氧运动，如散步、游泳或瑜伽等，可以帮助控制血糖水平，并促进身体代谢。还要注意保持健康体重。准妈妈在怀孕前保持健

康的体重，可以降低患妊娠期糖尿病的风险。最后一项很重要，就是定期体检。孕妇应定期进行血糖检测，以及其他相关的孕期体检，以及时发现和处理妊娠糖尿病。

刘桂香最后说，总结起来，妊娠期糖尿病对于孕妇和胎儿来说都是一种健康风险，但只要大家重视预防和注重生活方式管理，就能够有效降低患病风险。如果怀疑自己患有妊娠糖尿病，或者孕检发现了血糖异常，请及时咨询医生，获取科学有效的治疗。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 宁博兰

立冬之后重保暖

立冬之后，天气渐冷，昼短夜长，自然界的阳气开始收敛沉降。因此，防寒保暖是养生的重点。

老人、小孩以及体质虚弱的人，要着重护好头、脚和肚脐三处。头是全身阳气最旺盛的部位之一，如果头部受寒，体内阳气会大量散失。脚部有多条重要经脉，一旦受寒，会引发感冒、气管炎、消化不良、失眠等症状。肚脐皮下没有脂肪，紧邻丰富的神经末梢和神经丛，对外部刺激特别敏感，肚脐一旦受凉，容易引发腹痛、腹泻、泌尿系统疾病等。

中医认为，冬季宜藏不宜散，应少吃姜、葱、蒜、辣椒等辛辣食品。天气渐冷，胃肠蠕动的正常规律容易被打破，少食多餐有助于减轻胃肠负担。建议选用气

平味淡、作用和缓的食品，如山药、薏米、红枣、四季豆、芡实等进行平补，烹饪时以汤、粥类最为适宜。在水果的选择上，柿子、秋梨、苹果、橄榄、栗子、甘蔗、香蕉、柑橘、葡萄等都比较适宜。此外，还可在饮食中适量增加如山楂、五味子等酸味食物，以收敛阳气。

冬主收藏，出汗太多容易伤阳，一旦阳气耗损，就会引发疾病。因此，太极拳等传统保健项目，动作舒缓，柔中有刚，更适合中老年人健身。

起居应顺应时令，早睡早起。早睡可使阳气收敛，早起可使肺气舒展。每日最好有7-8小时的睡眠时间。保证睡眠充足，有助于增强体质。

来源：人民日报



图片来源于网络

睡眠不好怎么办？

1. 人的一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过的。睡眠与人的健康息息相关，是健康的重要组成部分。睡眠能够促进大脑功能的发育，帮助巩固记忆、促进精力的恢复，促进生长、延缓衰老，并能增强免疫力，保护中枢神经系统。
2. 入睡困难，晚上关灯上床，放下手机后，在10分钟至20分钟入睡。
3. 睡眠浅，睡眠深度不足，能够感知到外界发生的事情。
4. 多梦，自感整夜都在做梦，多数是噩梦，甚至频频从噩梦中惊醒。
5. 早醒，早晨醒来的时间比平时早1小时以上。
6. 睡眠时间短，成人整夜睡眠时间不足5小时。
7. 不解乏，虽然一觉睡到天亮，但白天仍然感觉疲乏、精力不济。

什么是好的睡眠？

1. 要入睡快，晚上关灯上床，放下手机后，在10分钟至20分钟入睡。
2. 睡眠应当有一定的深度，呼吸深长、均匀，不易惊醒。
3. 夜间不起夜，或者起夜少于两次，没有从梦中惊醒的情况，醒来以后会很快忘记梦境。
4. 起床容易，早晨起床后精力充沛、精神好，白天不觉困倦，头脑清晰，工作效率高。

失眠有哪些表现？

通常情况下，失眠是指有充分睡眠时间的个体出现长时间的入睡困难、频繁觉醒或醒后再入睡困难、睡眠质量不佳、持续睡眠时间减少等症状。通俗来说，即在适宜睡觉的时间有适宜睡觉的环境，但是仍睡不着。失眠有很多不同的表现形式，简单来说，主要表现为“睡不着、睡不醒、睡不好”，具体有以下几种形式：

1. 入睡困难，从上床开始睡觉到睡着时

是谁偷走了你的睡眠？

引起失眠的原因有很多，一些疾病，如睡眠呼吸暂停综合征、周期性腿动、不安腿综合征等躯体疾病以及神经衰弱、焦虑、抑郁等精神心理疾病经常会伴发失眠，而不适宜的睡眠环境，如室内光线过强、室温过高或过低、湿度过大或太干燥、睡眠环境嘈杂等也会诱发失眠。

如何应对失眠？

除此以外，一些不良的生活习惯也非常容易导致睡眠欠佳。比如，作息不规律，一到周末就睡到日上三竿；晚上大吃大喝，睡前还要再来一顿宵夜；白天没事就往床上一躺，即便没睡着，对晚上的睡眠或多或少也有影响；尤其是长时间使用手机，除了会直接减少可睡眠的时间以外，手机屏幕的光线也会抑制褪黑素的正常分泌，从而引发睡眠障碍。

如何应对失眠？

是不是只有吃“安眠药”这一条途径呢？当然不是！在用药之前，我们也有很多应对之策。

- 一、要养成良好的睡眠习惯
 1. 每天按时睡觉和起床，节假日也不例外。
 2. 晚上最好不要抽烟，不要喝咖啡、茶及含有酒精的饮料，也不要大量饮水，睡前不宜过饱或过度饥饿。
 3. 不要躺在床上做与睡眠无关的事情，比如看电视、玩手机。
 4. 尽量避免日间小睡，若午睡，时间控制在

在半小时内。

5. 适当运动，但睡前两小时不建议进行剧烈运动。
6. 尽可能营造适合睡眠的环境，如适合自己的褥垫，适宜的光线、温度和湿度等。

二、睡前可以进食一些有助于睡眠的食物

例如，喝温牛奶或洋甘菊、缬草、西番莲等花草茶(也可以将其做成香囊置于枕下或床头)。食用柑橘类以外的水果，如香蕉、菠萝、樱桃等。不包括水果制成的果脯或果干。吃坚果或玉米、燕麦片、全麦饼干等全谷物食物。但要注意的是，睡前不要食用巧克力，尤其是黑巧克力。虽然黑巧克力对身体有益，但其含有咖啡因，容易导致睡眠障碍，因此不宜睡前食用。

三、建立一套准备就寝的程序

比如，晚上9点开始洗澡，洗漱完坐在椅子上冥想5分钟至10分钟，然后上床，关灯，把手调至静音或关机，躺下睡觉。上床后，要注意放松身心，可以想一些愉快的事情或听一些轻柔的音乐以促进睡眠，也可以通过深慢的呼吸来放松焦虑的情绪，同时可以默念诸如“我累了，浑身都没有力气了，需要休息”“我现在完全松弛了”等话语，进一步放松情绪。

木子

健康知识