

深入了解支原体肺炎,守护儿童呼吸道健康

何丽

每年秋冬换季,儿科诊室便沉浸在此起彼伏的咳嗽声里,背后往往是支原体肺炎这个危害孩子呼吸道健康的“大魔王”在兴风作浪。别愁!本文咱们就一起了解掌握关于支原体肺炎的医学知识,学会怎样保护孩子远离病魔侵袭。

一、病原体分析

1.传播路径

飞沫传播:孩子咳嗽、打喷嚏或大声说话

时,带病原体的飞沫就像一颗颗“炸弹”,要是旁边有小朋友吸入了这些飞沫,就可能中招。

接触传播:被污染的门把手、玩具、书本,都是肺炎支原体藏身的“陷阱”。孩子摸了这些东西,再用手揉眼睛、抠鼻子,病原体就会趁机溜进呼吸道。

2.致病真相

当病毒黏附在呼吸道黏膜上后,会释放出毒素来刺激免疫系统。免疫系统一看有“入侵者”,立马开启“战斗模式”,但这场战斗可能误伤呼吸道周围的正常组织,导致咳嗽、发热等症状。

二、症状识别

1.早期“烟雾弹”

低热:孩子体温一般在37.5℃-38.5℃之间,持续3-5天都不退。

干咳:咳嗽一开始是干咳,没有痰,白天可能还好点,一到晚上就咳得厉害。

乏力:孩子总是没精打采的,玩一会儿就觉得累,只想躺着。

2.典型“真面目”

刺激性剧咳:咳嗽越来越严重,咳得满脸通红,有时还会咳出白色黏痰。

胸痛:孩子深呼吸的时候,会喊胸口疼,像被“针扎”一样。小宝宝不会表达,可能会出现哭闹、不让抱等表现。



健康“漫”谈

肺炎支原体感染后临床表现多样,包括发热、咳嗽、肺实变、气促和肺炎等,其中以气促和肺炎最为常见

《警惕支原体肺炎》
朱慧卿 作 新华社 发

颅脑外伤的处理方法与手术方式

汪超

颅脑外伤是指因外界暴力作用于头部而引起的常见损伤,由于人们的安全意识相对薄弱,发生颅脑外伤的概率持续上升,且具有较高的致残率和死亡率。统计数据显示,颅脑外伤已经成为神经外科患者中占比较大的病症,也是40岁以下人群致残和死亡的重要原因。

一、颅脑外伤如何鉴别诊断

临床上,通常采用X线平片、CT检查以及腰椎穿刺三种方法对颅脑外伤进行鉴别诊断。

1.X线平片:X线平片可以对患者颅骨骨折的范围、凹陷深度、异物情况和碎片分布等进行检查。针对存在开放伤的患者,在常规检查中需拍摄正位、侧位以及凹陷区域的切线照片。

2.CT检查:CT检查可以确定病人颅脑受损的具体位置和程度,同时评估是否发生颅内血肿的继发性问题,还可以精确地定位异物或骨片所在的位置和分布情况。同时,CT检查在颅脑损伤患者后续的脑积水、脑脓肿、癫痫病灶等检查中也具有一定作用。

3.腰椎穿刺:腰椎穿刺的主要目的是判断颅脑损伤患者是否出现颅内感染,并在发生颅内

感染时经鞘内给予抗生素治疗。

二、颅脑外伤如何急救处理

颅脑外伤的急救处理需要从以下七个方面开展。

1.保持镇静:发生患者头部受伤时,应当保持镇静,不可情绪过度激动或恐慌。要禁止伤者食用食物或饮水,使伤者放松,不可随意搬动伤者,以免造成伤情加重。

2.迅速止血:如果伤者头部出血,应当从周围获取衣物或布料为患者加压包扎止血。在止血的过程中,千万不能将伤者头部内嵌的异物拔除,避免引发大出血。如果发现伤者脑组织脱出,可以使用硬质物品为其提供支撑,再加敷料包扎,以免脱出脑组织受到压迫。

3.预防感染:当伤者头部遭受伤害后,可能会出现耳部或鼻部渗出血液或脑脊液的情况。在这种情况下,应确保伤者平躺,并将受伤的一侧朝下,以便血液和脑脊液能够自然排出。切勿用棉花或布料堵塞耳道或鼻腔,以免造成血液和脑脊液回流,从而引发颅内感染。

4.避免误吸:遭受颅脑损伤的患者常会遭

健康科普

呼吸急促:安静的时候,孩子呼吸次数明显加快。学龄前儿童每分钟呼吸超过30次,就可能是呼吸系统在“拉警报”。

3.重症“危险信号”
呼吸困难:孩子呼吸变得很费劲,鼻翼一张一合地煽动,肋骨间的皮肤也随着呼吸凹陷进去,这就是“三凹征”,说明病情较为严重。
精神萎靡:孩子变得特别嗜睡,怎么叫都不醒,或烦躁不安,甚至开始说胡话,可能是病情影响到大脑了。

三、应急处理攻略

1.对症贴心护理
排痰技巧:雾化吸入是个好办法,可以在医生指导下使用布地奈德联合乙酰半胱氨酸进行雾化吸入,让痰液变稀,促进排痰。家长还可以五指并拢,弯成空心掌,从下往上、从外向内轻轻拍打孩子背部,帮助排痰。

退烧策略:孩子体温在38.5℃以下时,可以用温水擦额头、脖子、腋窝、大腿根,或贴个退热贴。要是体温超过38.5℃,就得吃退烧药了,比如布洛芬或者对乙酰氨基酚,但一定要在医生指导下按时按量用药。

2.营养能量补给
发热期:孩子发热时,身体会流失很多水分,注意多喝水,可以每次喝一小口,一天多喝几次。要是孩子不愿意喝白开水,可以在水里加一点点盐和糖,既能补充水分,又能补充电解质。同时,食物要易消化,像粥、面条、蒸蛋就很不错。

恢复期:孩子病情好转后,需要补充蛋白质来恢复体力。可以吃一些鱼肉、鸡肉、豆腐,这些食物富含优质蛋白质,就像给身体

遇吞咽障碍和咳嗽反应的缺失,使得其喉咙和口腔中的分泌物或异物堵塞呼吸道,从而引发呼吸困难。所以,应当使颅脑外伤患者呈平卧位,并将其头部偏向一侧,便于患者将口腔内的异物和分泌物排出。

5.维持呼吸:当患者出现呼吸不畅、嘴唇发紫等状况时,应将双手置于病人两侧下颌骨处,抬起病人的下巴,清除其口腔中的异物和分泌物,确保呼吸道的畅通。

6.心肺复苏:若患者出现意识模糊、大动脉搏动消失等症状,并且确认没有发生胸骨或肋骨骨折情况,则需要及时为患者进行心脏按压和人工呼吸。

7.平稳转运:针对仍处于清醒状态的颅脑外伤患者,如果出现频繁呕吐、剧烈头痛或是短暂清醒之后再次昏迷等症状,在条件允许的情况下应当及时将患者送往医院进行救治,且在转运的过程中应避免颠簸。

三、颅脑外伤手术方式有哪些

1.颅内血肿清除术
颅内血肿清除术是指通过手术的方式将患者颅内的血肿清除,该手术方式通常用于颅内血肿较大或是已经出现明显并发的颅脑外伤患者。在手术的过程中,医生会结合患者的颅脑损伤情况科学选择手术入路,如额颞部弧形切

(1)多吃纤维素,保持大便通畅
饮食中增加纤维素的摄入是保持肠道健康的重要策略,每日膳食纤维摄入量需达25~30克。纤维素主要存在于水果、蔬菜和全谷物中,可以有效促进肠道蠕动,预防便秘。便秘不仅会导致肛周压力增加,还可能引发肛裂和痔疮等问题,加重瘙痒感。因此,建议每天至少摄入五份水果和蔬菜,选择燕麦、全麦面包等富含纤维的食物,确保每日纤维摄入量达到推荐标准。适量饮水也是保持通畅的关键,帮助纤维素发挥最佳效果,促进消化,减轻肛周不适,让你拥有一个轻松舒适的肠道环境。

(2)避免刺激性食物
饮食结构的合理调整对于缓解肛周瘙痒同样至关重要。辛辣、油腻和过甜的食物易引发肠胃不适,同时应避免摄入高组胺食物(如海鲜、发酵食品),以防加重瘙痒。因此,建议尽量减少这类食物的摄入,转而选择清淡、易消化的食物。比如,优先选择蒸、煮的烹饪方式,搭配新鲜的蔬菜和瘦肉,既能满足味蕾,又能减少对肠道的刺激。此外,保持规律的饮食习惯,避免暴饮暴食,有助于肠道的平稳运作,进一步减少肛周不适,提升整体健康水平。通过这些饮食调整,可以有效改善肛周健康状况。

(3)穿着透气,舒适为上
选择合适的内衣
在选择内衣时,优先考虑棉质材料的产品。棉质材料透气性显著优于合成纤维,可减少局部汗液积聚,能够有效保持肛周的干爽,减少因潮湿而导致的细菌滋生和不适感。相较于合成纤维,棉质内衣更温和,对敏感肌肤的刺激较小,能够降低摩擦引起的疼痛或瘙痒。此外,选择合适的款式和尺码也很重要,避免内衣过紧或设计不当导致的束缚感,确保在日常活动中感到舒适自在,从而提高生活质量。

(4)注意服装的合身性
穿着合适的裤子同样对肛周健康十分重要。避免选择过紧的裤子,以免对肛周造成不必要的压迫和摩擦,这不仅会引起不适,还可能导致皮肤发炎或其他健康问题。选择合身且舒适的服装,可以有效减少摩擦,保持皮肤的

自然状态。
肛周瘙痒虽然常见,但通过科学的日常护理措施,我们能够有效预防和缓解这一困扰。坚持良好的清洁、合理的饮食、舒适的穿着以及定期的体检,都能够帮助我们更好地维护肛周健康。
(作者单位系肥东县中医医院)

很多糖尿病患者一听说要打胰岛素就吓坏了,认为这是病入膏肓的信号。其实,胰岛素并不是“最后一招”,而是控制血糖的有效工具之一,只要正确使用,副作用很少。尤其对于1型糖尿病患者来说,身体的胰岛β细胞被破坏,没办法分泌足够的胰岛素。所以,1型糖尿病患者从一开始就需要打胰岛素来补充身体缺少的胰岛素,这不是因为病情严重,而是因为身体本身就不产胰岛素。而对于2型糖尿病患者来说,早期使用胰岛素可以减轻胰岛β细胞的负担,让它们有机会得到休息,甚至有可能恢复一部分功能。

另外,随着病程发展,很多糖尿病患者体内胰岛功能会逐步衰竭,用药效果下降,适当补充外源胰岛素反而更安全。比起盲目抗拒,不如科学接受治疗,保护自己身体。
总而言之,糖尿病不是不治之症,但确实是需要长期管理的疾病。别再轻信“偏方治糖尿病”、“水果不能碰”、“药吃多了伤身体”这样的“老话”,真正靠谱的是循证医学,是你自己每一次认真的饮食、运动和监测。掌握科学方法,避开认识误区,才能有效控制身体的血糖指标。
(作者单位系怀宁县人民医院)

误区四:打了胰岛素,就是病情严重了

肛周瘙痒不用愁,护理要点请牢记

何蓉

肛周瘙痒是一个常见却易被忽视的问题,可能因为生活习惯、饮食刺激或皮肤敏感等多种原因引起。虽然这个话题可能让人有些尴尬,但了解和掌握正确的护理方法,可以有效缓解症状,提升生活质量。

一、肛周瘙痒原因

《中国肛肠疾病诊疗指南》显示,肛周瘙痒的病因可分为感染性、代谢性及特发性三类,其原因多种多样。首先,最常见的原因包括肛周周围的卫生问题,尤其是清洁不当或过度清洁都可能导致皮肤刺激。其次,肛周湿疹、真菌感染和银屑病等皮肤病也可能引发瘙痒。最后,饮食习惯同样是一个重要因素,辛辣、油腻食物,以及过量摄入咖啡因和酒精,可能刺激肠道,引发不适。此外,某些健康问题,如痔疮、肛裂和肠道寄生虫感染,亦可导致肛周瘙痒。

二、日常护理要点

1.清洁是关键,温和对待敏感部位

(1)温水清洗,保持干爽
肛周的清洁至关重要,良好的清洁习惯可

以有效预防瘙痒和感染。建议使用温水轻柔清洗肛周,建议水温控制在37~40℃,可遵医嘱添加0.05%聚维酮碘溶液,同时避免使用刺激性强的香皂或清洁剂,这些产品可能会破坏皮肤的天然屏障,导致干燥或过敏反应。清洁时,动作要轻柔,可以用手或专用的清洗工具,确保清洁彻底但又不会给皮肤带来额外刺激。清洗后,保持肛周区域的干爽是预防瘙痒的关键,湿润的环境容易滋生细菌和真菌,加重不适感。

(2)蘸干而非擦干
在清洗后,如何处理肛周的水分非常重要。推荐使用干净的毛巾轻轻蘸干,而不是用力擦拭。用力擦拭可能会造成摩擦,导致皮肤红肿或敏感,反而加剧瘙痒感。选择柔软的毛巾,不仅能够有效吸水,还能减少对皮肤的刺激。此外,保持肛周区域的干燥,可以降低细菌滋生的风险,避免因潮湿导致的继发感染。因此,轻拍而非擦干是护理肛周的好习惯,帮助你保持舒适与健康。

2.饮食调整,营养与纤维缺一不可

糖尿病的一些常见认识误区解读

杨晨晨

糖尿病是个慢性病,就像隐藏在身体里的定时炸弹,如果不正确对待,可能带来心脏病、失明、肾衰、截肢……甚至危及生命。很多糖尿病患者病情反复或并发症频出,其实不是疾病本身多可怕,而是误信了不科学的偏方,误解了医生的建议。本文我们就来聊一聊糖尿病常见的一些认识误区,走出这些误区,才是管好糖、保健康的关键。

误区一:只要不吃糖,就不会得糖尿病

很多人听到“糖尿病”这三个字,第一反应就是:“不吃糖就没事了”。甚至有人以为糖尿病是“吃糖吃出来的”,于是戒掉了白砂糖、蛋糕、甜饮料,从此高枕无忧。

实际上,糖尿病的元凶并不只是糖,而是身体调节血糖的能力出了问题。正常情况下,我们的身体会通过胰岛素来调节血糖水平,让血糖保持在合适的范围内。但当胰岛素的功能出现异常时,血糖就没办法正常调节了。糖尿病主要分为1型和2型两种,1型主要是由于

自身免疫系统出现了问题,通常与遗传因素、病毒感染等多种因素有关,导致患者自身无法分泌足够的胰岛素;2型糖尿病的发病机制相对复杂,主要是由于胰岛素抵抗和胰岛素分泌相对不足共同作用的结果,其发生与多种因素有关,包括遗传因素、生活方式、肥胖等。

而且,很多高糖食物其实伪装得很好,比如白米饭、馒头、果汁、蜜枣,它们进入体内后很快转化为葡萄糖,让血糖飙升。所以,光是吃糖远远不够,更重要的是控制碳水总摄入量,保持均衡饮食。

误区二:血糖不高就没事,糖化也不重要
不少患者吃了降糖药或注射胰岛素后发现空腹血糖正常了,就放松警惕,以为病情已经控制住了。但糖尿病的真面目不要只看一两次血糖,而是要看糖化血红蛋白。它能反映你过去两到三个月平均血糖水平,就像一个“血糖平均分”,不会因为一时的血糖波动而改变,更能说明血糖控制得是否稳定。举个例子,有患者空腹

黄芪:中药界的“补气明星”

张宗勤

在中医领域,黄芪凭借其独特的补气功效,就像一个耀眼的明星,一直以来照亮着很多人的健康之路。黄芪是中药界的“补气之长”,不仅在传统医学中有着重要地位,在现代医学研究中也具有较高的价值。但是,正如世间万物皆有其适宜与不适宜之处一样,黄芪虽好,却并不是适用于每个人。

一、为什么说黄芪是中药界的“补气明星”

1.黄芪的传奇历史与功效

黄芪也称为黄耆,是豆科植物蒙古黄芪或膜荚黄芪的干燥根,在中医临床中有着广泛应用。黄芪味甘、性微温、归脾、肺经,具有良好的补气升阳、固表止汗、利水消肿之效,还可起到生津养血、行滞通痹、托毒排脓、敛疮生肌等多重作用。黄芪早在《神农本草经》中就被列为上品,被称之为“补气第一药”。

黄芪的补气功效甚是明显,特别擅长补益脾胃与肺气。脾气虚弱者一般都会有食欲不振、腹胀便溏、体倦乏力等症状,而肺气虚者易感风寒、咳嗽气短。黄芪可以有效增强脾胃功能,促进气血生化,同时还可固护肺气,有效增强人体抵抗力,进而有效减轻这些症状。除了以上这些,黄芪也有利水消肿、生津养血、行滞通痹的作用,对于多种虚证及水肿、消渴、痹症等病症的治疗比较适用。

2.现代研究关于黄芪的新发现

随着现代科技的不断进步,对黄芪的研究也愈加深入,现代研究表明,黄芪中有着丰富的多糖、皂苷、黄酮等活性成分,这些成分可以有效增强机体免疫功能,并具有抗疲劳、抗氧化、抗肿瘤以及降糖、调脂等药理作用。其中,黄芪多糖可以刺激淋巴细胞增殖,通过提升巨噬细胞的吞噬能力,让机体抵抗力得以提升;黄芪皂苷可以起到保护心血管、降低血糖、调节血脂的作用,对心血管疾病、糖尿病的防治具有重要意义。

二、关于黄芪的适用人群解析

1.黄芪主要适用于以下几类人群

(1)气虚体质者:此类人常会出现体倦乏力、精神不振、食欲不振、气短懒言等症状。通过黄芪可以起到补气升阳,增强体力的作用,从而有效改善气虚症状。
(2)脾胃虚弱者:此类人会有食欲不振、腹胀便溏、消化不良等症状,通过黄芪可以起到健脾益胃的作用,对促进脾胃功能恢复、改善消化问题具有重要意义。
(3)肺气虚者:此类人易感风寒、咳嗽气短、声音低微,使用黄芪可以固表止汗,有助于增强肺气,提升机体免疫力。
(4)水肿患者:黄芪有很好的利水消肿作用,具有脾虚水肿、小便不利等症的人也比较适合。

(5)久病体虚者:此类人常会出现气血两虚、乏力多汗等症状,使用黄芪可以补气养血,对增强体质、促进康复很有益。
(6)免疫力低下者:免疫力低下、易感冒等人群,使用黄芪可以有效调理机体,提升免疫力。

2.虽然黄芪有多重益处,但不是所有人都可以享受其带来的好处,以下人群需谨慎用或避免使用黄芪。
(1)实证患者:由于实证患者体内邪气盛实,正气不虚,如果为其盲目使用黄芪补气,很可能会助长邪气,使病情加重,像实证发热、实证便秘、实证水肿等患者,尽量不要使用黄芪。

(2)阴虚火旺者:阴虚火旺者因其体内阴液不足,虚火内生,会出现口干舌燥、潮热盗汗、心烦易怒等症状。而黄芪性微温,容易损伤阴液,如果阴虚火旺者使用黄芪,很可能会让阴虚症状加重,所以此类患者要慎用黄芪,如非要使用,可以在医生指导下使用滋阴降火的药物进行配伍。

(3)湿热内蕴者:此类患者体内湿热邪气较盛,会有口苦舌黏、身重困倦以及大便黏腻不爽等症状。而黄芪的补气固表作用,会使湿热邪气易于滞留体内,湿热不能顺利排出,所以湿热内蕴者也要慎用黄芪,防止病情加重。此类患者的治疗应以清热利湿为主,待其湿热退去之后,再酌情是否使用黄芪。

(4)孕妇:孕妇属于特殊人群,体质也特殊,用药要更加谨慎。黄芪虽有补气安神的作用,但如果使用过量可能引发气机壅滞,使胎儿发育受到一定影响。而且,黄芪还有活血作用,如果使用不当可能引发流产或早产,为此,孕妇在使用黄芪前,需要咨询专业中医师。

总之,黄芪作为中药界的“补气明星”,赢得了很多朋友的青睐,但也并非人人适用。希望通过本文的介绍,大家能更加了解黄芪的功效与作用,并明确其适用人群与禁忌人群,以便能更加合理地使用这一宝贵药材。

(作者单位系霍山县中医院)

本版投稿咨询电话:
0554-6657551
189 9404 5261