

本报专访

# 立冬后，警惕儿童健康“头号杀手”

本报记者 王璐 通讯员 李雅雯 刘花艳

来自江西4岁多的小雨于一周前出现发热、咳嗽症状，并伴有白色粘液痰，家长自行用药却未见好转。11月6日，小雨发热体温升至38.6°C，且咳黄绿痰，随即入住湖南省儿童医院呼吸内科二病区，最终确诊为肺炎链球菌与流感嗜血杆菌混合感染导致的肺炎。在医院接受抗炎消炎、雾化、呼吸训练，并运用气道廓清技术排痰以维持气道通畅等一系列治疗后，小雨病情逐渐好转。

11月12日是世界肺炎日。湖南省儿童医院呼吸内科副主任医师张喜提醒：肺炎作为危害儿童健康的“头号杀手”，尤其在冬春季高发，是5岁以下儿童死亡的首位原因。该院2023年9月~2024年9月共收治1.5万余人次肺炎患儿。早期识别、及时有效的治疗以及正确的家庭护理是保障孩子健康的关键。

## 预防小儿肺炎 家长这样做

小儿肺炎是由病原体(如细菌、病毒等)及其他因素(如吸入羊水、胎粪等)引发的肺部炎症，是小儿常见呼吸系统疾病。其症状表现多样，发热、咳嗽、气促、呼吸困难、肺部湿啰音较为常见，部分患儿还伴有喘息。随着病情发展，可能出现拒食、嗜睡、烦躁等症状，重症患儿甚至会累及其他系统，引发心力衰竭、

中枢神经系统病变等严重并发症，危及生命。

小儿肺炎的防治，家长起着关键作用。张喜介绍，这几种方式可大大预防儿童肺炎发生。

首先是疫苗接种，积极为孩子接种肺炎疫苗、流感疫苗等，减少重症肺炎的发生。

其次，在呼吸道疾病高发季节，尽量避免带孩子前往人员密集、空气不流通的场所；保持室内空气清新，每日定期开窗通风至少2~3次，每次30分钟左右；教导孩子养成良好的卫生习惯，如勤洗手，特别是在咳嗽、打喷嚏后及触摸公共物品后，使用肥皂和流动水洗手；咳嗽或打喷嚏时，使用纸巾或肘部遮挡口鼻，防止飞沫传播。

再次，一定要及时就医。孩子出现发热、咳嗽等症状且持续3~5天无缓解趋势，或者伴有呼吸急促、呼吸困难、精神萎靡、拒食等情况时，家长应立即带孩子前往医院就诊，以免延误病情。

## 患上肺炎也别慌 掌握护理要点好得快

孩子确诊肺炎后，家长也不用过度紧张，这几个护理要点帮助孩子早恢复。

**要点一：遵医嘱治疗。**轻症肺炎可在门诊接受治疗，重症肺炎则必须住院治疗。按时按量给孩子服药，不要自行增减药量或停药。

对于雾化治疗，要掌握正确的操作方法，确保药物能够有效到达呼吸道。

**要点二：加强家庭护理。**保证孩子充足休息；提供营养丰富、易于消化的食物，如鸡蛋羹、蔬菜粥、水果泥等，鼓励孩子多饮水，有助于稀释痰液，促进痰液排出。

**要点三：密切关注病情变化。**定时测量体温、观察呼吸频率和节律、精神状态、面色等。若发现孩子体温持续不降或升高、呼吸急促加重、口唇发紫、精神状态变差(如嗜睡、烦躁不安、哭闹不止)等异常情况，需及时与医生沟通。

**要点四：协助排痰方法。**在医生指导下，家长可通过正确的拍背方法帮助孩子排痰。拍背时，手指并拢、稍向内合掌，由下向上、由外向内轻轻拍打孩子背部两侧，每次拍打3~5分钟，每天3~4次。对于痰液黏稠不易咳出的孩子，可在医生许可下，适当增加饮水量或遵医嘱使用祛痰药物。

对于符合条件的患儿，还可在医生指导下选择合适的气道廓清技术。据悉，湖南省儿童医院在省内率先开展儿童气道廓清技术，每年超2万人次患儿受益于此技术。该技术包含呼吸技术、手法技术和机械技术等多种方法，通过促进痰液或分泌物排出，改善呼吸道状况，在小儿肺炎治疗中发挥重要作用。

## 演练产后大出血多学科救治

11月11日，湖南省卫健委妇幼健康服务处专家评估组对中南大学湘雅三医院危重孕产妇救治中心展开现场评估。评估以演练形式展开，模拟展示为一名孕31周前置胎盘大出血的孕妇开展多学科协作顺利施救的全过程。作为省级危重孕产妇救治中心，该院产科综合实力强，此次评估将助力其完善救治体系，提升服务质量，为孕产妇筑牢安全防线。

通讯员 吴珂倩  
唐琴 摄影报道



■门诊新闻

## “惊掉下巴”原来是真的 12%的人受其困扰

本报讯(通讯员 常卫)近日，李同学突然感觉下巴一阵疼痛，张嘴或咀嚼时加重，有时还会发出“咔嚓”的响声，严重影响了日常生活。他来到湖南中医药大学第一附属医院就诊，经详细检查后，被确诊为颞下颌关节紊乱。

该院耳鼻咽喉头颈外科主任胡革教授介绍，颞下颌关节位于面部两侧，连接下颌骨与颅骨，其正常运转依赖关节盘、关节囊和韧带协同。颞下颌关节紊乱并非单一疾病，而是一系列引发关节疼痛、咀嚼障碍、弹响等症状疾病的统称。全球约6%~12%的人受其困扰，20~40岁年轻人高发。其症状包括关节及咀嚼肌疼痛、下颌运动异常、弹响等。

颞下颌关节紊乱诱发因素很多，心理紧张焦虑、咬合不正、免疫系统异常、过度使用关节及生理结构脆弱等都可能诱发。中医认为，风、寒、湿等外邪侵袭、过度活动、脾肾问题也与之相关。

中医治疗颞下颌关节紊乱方法多样。除中药内服分证型论治外，还可进行穴位治疗，其中，针灸治疗常用下关穴、颊车穴、合谷穴等，会根据证型配穴；穴位敷贴通过药物刺激穴位疏通经络；耳穴压豆在耳廓特定穴位贴王不留行籽调节气血经络；艾灸则选取患侧听宫、听会等穴位施灸。针灸治疗5天为1疗程，共治疗2个疗程。

胡革提醒，预防该病，日常生活中，要避免过度使用颞下颌关节，如不大口嚼口香糖、不咬硬物；保持正确咀嚼和张口方式，用两侧牙齿交替咀嚼；打哈欠或大笑时用手轻托下巴；关节疼痛肿胀可冷敷，肌肉紧张可热敷。如出现相关症状，应及时就医。

## 86岁大爷烂牙不重视 最后竟患上舌癌

本报讯(通讯员 张镱璐)3个月前，86岁的刘大爷发现前舌左侧长了一个小肿物。由于刚开始只有米粒大小，刘大爷以为是一个口腔溃疡，服用抗生素治疗后，这个“溃疡”并没有好转，反倒是越来越大，于是前往湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)耳鼻喉科就诊。接诊医师仔细检查后建议刘大爷手术切除，切除后病理活检结果提示，刘大爷的口腔里居然是一个乳头状鳞状细胞瘤。

该院耳鼻喉科主任、主任医师彭斌表示，刘大爷舌癌的真正元凶，其实是口腔中的“烂牙根”，舌头与“烂牙根”长时间摩擦导致舌头形成慢性病灶，加之安装的假牙不适配，以及吸烟喝酒、餐后没有漱口的习惯，口腔卫生不洁等不良生活习惯，致使病损部位的组织细胞逐渐发生病变，最后导致癌变的发生。

在彭斌的建议下，刘大爷接受了“舌恶性肿瘤切除术+左侧牙齿拔除术”。术后在医护人员的精心护理下，刘大爷恢复迅速，顺利出院。

许多人在口腔内早期发现米粒大小肿块的时候并未重视，而是以为普通的口腔溃疡，彭斌提醒，这其实是舌癌的早期症状之一，若存在超过2周还不能痊愈的口腔溃疡，务必第一时间就医处理。

此外，长期抽烟、牙不好、饮食过辣过烫等均为口腔癌高发原因。养成良好生活习惯，坚持早晚刷牙，重视口腔中“坏牙”的治疗都是预防的重要手段。