

2024年11月26日

星期二

第3167期

国内统一刊号CN43-0036

全国邮发代号41-26

今日8版

# 大众卫生报

中国知名专业报品牌

全国十佳卫生报

新闻热线:

0731-84326206

湖南日报报业集团主管  
华声在线股份有限公司主办

服务读者 健康大众



## 湖南医疗援藏:千里“补心”暖山南

在西藏山南地区,先天性心脏病发病率因地理气候高于全国平均水平。湖南自2012年启动“双百”工程,多所医院专家赴山南筛查千余名先心病患儿,并为近90例患儿手术,成效显著。不久前,7岁藏族男孩小次仁(化名)在中南大学湘雅二医院接受修复手术。术后小次仁恢复良好,7天后康复返藏。图为出院前,小次仁亲手为照顾他的叔叔阿姨们献上感恩的礼物——哈达。 通讯员 李奇 摄影报道

## 长沙入冬温差大

# 警惕孩子健康玩“过山车”

本报记者 王璐 通讯员 曹晗

入冬以来,长沙天气犹如“过山车”,雨水、阳光叠替,温差可达10度以上,而这样的天气也让疾病有了“可乘之机”。即将到来的12月开始,儿童呼吸道疾病或将“扎堆”到来,怎么让孩子的健康不玩“过山车”?记者采访儿科专家,盘点入冬后儿童几类高发疾病,并给出应对方案,助孩子平安过冬。

### 孩子频繁“点头” 警惕喘息性肺炎

1岁半的欢欢(化名)近两天开始咳嗽、喘息,“看着他呼吸特别费劲,还老是点头,这是不是感冒了呀?”欢欢妈妈焦急地带着他来到湖南妇女儿童医院。小儿急诊科主任、主任医师成智接诊后发现,欢欢精神萎靡,呼吸急促,鼻翼煽动,而呼吸时的“点头”动作正是呼吸道疾病中典型的“点头呼吸”症状。进一步检查显示,欢欢的血氧饱和度仅90%左右,明显偏低,最终被确诊为急性毛细支气管炎,也就是喘息性肺炎,需要住院治疗。

成智介绍,毛细支气管炎多见

于2岁以内的婴幼儿。“以往冬季,儿科病房里有三分之二的患儿都是毛细支气管炎。”成智提醒,严重的毛细支气管炎会导致呼吸困难,除了对症治疗外,还可能需吸氧或呼吸机来缓解症状。

### 婴幼儿冬季发病“首因” 呼吸道合胞病毒感染

“像毛细支气管炎这类小儿肺炎,主要是由呼吸道合胞病毒感染引起的。”成智介绍,呼吸道合胞病毒是全球范围内引发5岁以下儿童急性下呼吸道感染的首要病毒病原,对儿童健康危害极大,尤其是早产儿、患有先天性心脏病或原发性免疫缺陷的婴幼儿,感染后病情往往更严重。

呼吸道合胞病毒感染可导致多种疾病。早期感染上呼吸道,表现为鼻塞、流涕、咳嗽、声音嘶哑等上呼吸道刺激症状,通常还伴有发热。如果发展为下呼吸道感染,主要表现为毛细支气管炎或肺炎。病情加重时会出现呼吸急促、呼吸费力和喂养困难等。此外,呼吸道合胞病毒感染还可能累及其他系统,

引发心肌损伤、右心功能不全、致死性间质性心肌炎、严重心律失常甚至心力衰竭、中枢呼吸暂停、癫痫等并发症。

呼吸道合胞病毒传染性很强,主要通过飞沫和接触被病菌污染的物体传播,患儿的陪护人员也常常会被感染。成人感染后的早期症状与普通感冒相似。目前针对呼吸道合胞病毒感染,主要是采取支持性治疗措施。对于轻症患儿,通过保持呼吸道通畅、吸氧、补充水分和营养等方法,帮助患儿缓解症状,依靠自身免疫力逐渐恢复。对于重症患儿,可能需要住院治疗,密切监测病情变化,给予呼吸支持、抗病毒药物等治疗手段。

### 易被忽视的冬季儿童病:鼻炎

除了流感、肺炎等病毒引起的呼吸道疾病,秋冬换季时还有一种儿童疾病容易被家长忽视,那就是鼻炎。成智介绍,与常见的过敏性鼻炎不同,冬季儿童常见的鼻炎多为感染性鼻炎,好发于3~5岁上幼儿园的孩子。这类鼻炎患儿的症状

不太明显,主要表现为偶尔咳嗽几声,不持续,常见早晚和活动时轻咳,所以不容易引起家长重视。“很多时候,孩子咳嗽好几个月了,家长才带孩子来就诊。”

此外,成智提醒,感染性鼻炎的孩子家长还要避免陷入一个误区,即认为“没有鼻涕”就不是鼻炎。儿童鼻炎比较特殊,由于鼻腔发育尚未完善,90%的鼻涕会通过咽喉流入喉咙,而且很多孩子有吸鼻涕的习惯,不会主动用纸巾擦拭,所以症状表现较为隐蔽。判断孩子是否有鼻涕,可以在孩子睡前观察,如果躺下时有呛咳现象,很可能是鼻涕流入咽喉导致的。对于感染性鼻炎的治疗,主要是针对病因进行抗感染治疗,同时使用生理盐水滴鼻或喷鼻,保持鼻腔清洁、湿润,减轻鼻腔炎症。如果合并有咳嗽症状,可以适当使用止咳药物缓解症状。

### 儿童冬季预防常见病要点

成智表示,要预防儿童冬季常见病,家长们需要牢记以下要点:

1. 防止交叉感染:上小学、幼儿园的“大宝”在集体生活中容易感染病毒,成为“带菌者”,进而传染给居家的“二宝”。因此,如果“大宝”出现呼吸道症状,最好与“二宝”隔离。同时,要培养孩子勤洗手的好习惯,若发现孩子流鼻涕,回家后可清洗鼻腔,有助于清除鼻腔内的病菌和分泌物,减少感染风险。

2. 合理增减衣物:老人带娃时,常因气温稍有下降就给孩子穿过多衣服。但孩子好动,活动后易出汗,反而容易受凉感冒。孩子的穿衣量可与成人相当,选择方便穿脱的衣物,如开衫、拉链外套等。家中棉被不必过早换成厚棉被,可先使用4斤左右的春秋被,根据孩子睡眠时的体温情况适当增减,以孩子背部温热、无汗为宜。

3. 均衡饮食搭配:无论是预防疾病还是患病期间的孩子,都应保证饮食营养多元化,除新鲜果蔬外,要注重摄入富含蛋白质的食物,如鸡蛋、肉类等,有助于增强孩子的抵抗力和恢复力。

4. 增强身体素质:鼓励孩子适度参加体育锻炼,增强体质。可以选择适合孩子年龄的运动项目,如跑步、跳绳、踢球等,每天坚持一定时间的运动锻炼。

5. 及时接种疫苗:流感疫苗是预防儿童流感重要手段。6个月以上儿童即可接种,2岁以下婴幼儿、患慢病儿童及集体环境生活儿童宜优先接种。接种后可产生抗体,降低感染风险,感染时也能减轻并发症。