本周健康提醒

长沙岳麓区一栋居民楼里的宝宝近半数都得了肺炎，更有幼儿园群体发病患肺炎。记者了解到，入冬以来，各医院儿科人满为患，小儿肺炎患者占据了医院看病患儿的大多数。专家指出，冬季是小儿肺炎的高发期，其症状似感冒，但绝不可按照感冒来治疗，家长需特别警惕。

# 肺炎宝宝骤增，儿科病室一床难求

## 冬季小儿肺炎高发，家长勿把肺炎当感冒，“一测二看三听”可分辨

孩子咳嗽、发烧，家长最揪心，既担心孩子受罪，还要担心转变成肺炎。如果你稍有留意就会发现，12月份以来，学校、单位的出勤率都有所下降，不少家长请了事假陪孩子去看病。三湘都市报记者近日走访长沙市内两家大型综合医院发现，儿科的小患者们爆满，且大都是肺炎患儿。

12月23日，省儿童医院急诊综合二科挤满了前来看肺炎的患儿。 通讯员 姚家琦 摄

### 【现象】社区、幼儿园肺炎娃娃骤增

“我们家女儿因为肺炎在医院住了10多天了。”程先生的女儿舟舟（化名）4岁半，半个月前因受凉频繁出现咳嗽、喘气、发烧等症状，在社区医院被当作感冒治疗，五六天后仍不见好转，这才转入长沙市中心医院儿科就诊。

“这几天，班级家长群的留言，好多都是给孩子请病假的。到这儿来住院，都能碰上好几个认识的小同学。”程先生表示，不仅幼儿园患肺炎的小孩多，他所住的社区一栋居民楼的宝宝近半数都得了肺炎。

据长沙市中心医院近一周数据，儿科日平均门诊高达300-400人，肺炎患儿达50%-60%。

### 医院病床爆满，70%是肺炎

省儿童医院同样出现了肺炎宝宝扎堆的情况。“12月份以来，基本天天都是爆满，47张病床，35个是肺炎患者。”省儿童医院急诊综合二科主任医师曾晓辉介绍。

该院数据显示，12月15日-22日一周时间内，就接诊6947例呼吸道疾病患儿（包括上呼吸道感染、支气管炎、肺炎）；平均每天接诊993例呼吸道疾病患儿，其中以肺炎的最多。尽管已经增加了床位，每天还是有十几名患儿在候床。

“我半天接诊的60个患者里，呼吸道感染的占了80%，肺炎占了一半多。”曾晓辉表示，患者中又以病毒型肺炎为主，细菌型肺炎、支原体型肺炎略少一点。

### 【致病】家长咳嗽可传染孩子

“扎堆”患病的小朋友多了，不少家长问，肺炎会传染吗？需要将健康的宝宝与患病的宝宝隔离开吗？

“肺炎不是传染病，但是密切接触会导致交叉感染。”曾晓辉解释，小儿肺炎按感染源可分为肺炎球菌肺炎、病毒性肺炎以及支原体肺炎等，如果孩子的居住环境拥挤、通风差，空气中致病菌就会增多，幼儿较易感染肺炎，而肺炎可通过飞沫传染，如果家里有久咳或已经感冒的人，也会造成空气污染和疾病传染。另外宠物身上的毛发，以及衣物、凉席上的螨虫，也会造成空气污染，因而诱发小儿肺炎。

### 【预防】孩子要增强户外锻炼

关于如何预防肺炎，曾晓辉建议广大家长，应注意适时增减孩子衣物；合理喂养孩子，注意营养均衡，培养孩子良好的饮食习惯；在家时，定时开窗通风，保持生活环境的空气流通；外出时，注意孩子保暖，不要吃生冷的食物。

尽管现在天气寒冷，家长们也应适当带孩子参与户外锻炼，2周岁内孩子，家长要注意尽量少去公共场所。患病期间应尽量留在家中，外出时佩戴口罩，并通过定期消毒日常接触物品等方式来进行预防。

### 【治疗】勿把肺炎当感冒，一测二看三听巧分辨

感冒与肺炎症状十分相似，如果误诊会延误治疗时机，那家长如何区分它们呢？长沙市中心医院儿科副主任医师张小佛建议可以从“一测、二看、三听”等入手：

一测，主要是测量体温，小儿肺炎会持续发热，且多在38℃以上，使用了退烧药也只能暂时缓解。而小儿感冒发烧，用退烧药后，病情会明显缓解。

二看，主要包括以下四个方面：

看喉咙和呼吸情况，小儿肺炎大多有剧烈的咳嗽与喘息，常引起呼吸困难。

看精神状态，小儿患肺炎时会出现精神状态不佳；而小儿患感冒时，一般精神状态较好。

看饮食，小儿患肺炎时，饮食会显著下降，；而小儿感冒时，饮食尚且正常。

看睡眠，小儿患肺炎时，多睡易醒，爱哭闹，夜里有呼吸困难加重的趋势；患小儿感冒时，睡眠尚正常。

三听，是指小儿的胸部。家长可以在小儿安静或睡着时在他们的脊柱两侧胸壁仔细倾听，一般肺炎患儿在呼气末期会听到“咕噜”、“咕噜”般的声音；而小儿感冒时，则不会有此声音。

曾晓辉提醒，若小儿出现持续3天以上高烧不退、频繁咳嗽、气促、精神气色不好、食欲不振、嘴唇发紫等症状，应尽快到医院明确病因，及时对症治疗。

■记者 洪雷 实习生 王敏 吴思宁 通讯员 姚家琦 汤雪

## 名医课堂

### 冬季，老年人须防老年瘙痒症

冬季是老年瘙痒症的高发期。这是常见的皮肤疾病之一，常见于60岁以上的老年人，与老年人的生理有关。老年人因皮脂腺体功能减退，体内固有水分和细胞中的水分逐渐减少，出现皮肤萎缩、干燥、粗糙、皱纹增多，加之皮肤易受周围环境冷热变化的刺激，因此易犯发全身性皮肤瘙痒。

老年瘙痒症好发于冬季，与气候寒冷干燥有关，同时也与生活习惯有关。有的老年人喜欢用很烫的水洗澡，而且洗澡次数频繁，再加上使用碱性肥皂，使本来就枯燥的皮肤失去了皮脂的滋润而出现周身瘙痒，白天由于注意力分散，瘙痒尚可忍受，晚上睡到暖和的被子里后，皮肤遇热后就更加瘙痒了。

在预防方面，老年瘙痒症患者要注意以下几点。一是洗澡次数不宜过多，时间不宜过长，不要用热水烫洗，水温以35℃-40℃为宜，不用碱性大的肥皂。二是要学会用护肤品，如护肤膏、护肤霜、护肤油等，有利于防止皮肤瘙痒。三是要注意“忌口”，饮食宜清淡，少吃或不吃辛辣刺激食物，少吃鱼虾蟹等，多吃蔬菜水果，不喝酒、浓茶和浓咖啡。四是生活要规律。此外，内衣宜穿棉制品或丝织品，不宜穿毛制品。

■省中医药研究院附属医院皮肤科副主任医师 何大伟

## 健康资讯

### 45岁女子停经两年竟怀孕了

#### 提醒：月经异常应及时就医

**本报12月23日讯** 邵阳的徐女士今年45岁，已经停经两年了，因为发现腹部异常隆起，到当地医院就诊才发现已经怀孕，且胎盘前置，后转入省妇幼保健院治疗。记者昨日从省妇幼保健院获悉，徐女士已成功接受中止妊娠手术。

徐女士说，自己24岁结婚，孕有3个子女。近两年没来月经，她以为自己已经绝经了，加上平时没什么不适，也没定期做妇科检查，直到今年11月发现腹部异常隆起，才去医院就诊。最终，徐女士于手术后72小时经阴道排出一死婴，因为胎盘粘连严重，死胎排出后72小时在B超监测下进行清宫手术，手术顺利。

省妇幼保健院妇三科罗军主任解释，如果有多次孕产史，可能会导致宫腔粘连，造成月经不来潮，给人“绝经”的错觉。事实上卵巢功能未完全衰退时，只要有排卵，就有怀孕的可能。罗军建议月经不正常的女性朋友到医院进行进一步检查，以明确原因。

■记者 洪雷 实习生 吴思宁 通讯员 李俞辰

### 全国“十大口碑医生”周晓：让肿瘤患者更有颜面地活着

**本报12月23日讯** 12月20日，由《中国医学论坛报》评选的2014“全国十大口碑医生”在北京揭晓，经过微信投票和层层严格筛选，省肿瘤医院党委书记兼副院长、头颈肿瘤外科及肿瘤整形外科周晓等10位国内顶级医师荣膺这一光荣称号，周晓教授也成为湖南唯一获此殊荣的医务工作者代表。

对于肿瘤患者而言，活着是他们最基本的渴求，哪怕是带着残缺的身躯。周晓教授倡导“让肿瘤病人活着，还要活得更漂亮”，催生新学科——肿瘤整形外科学，建立了中国第一个肿瘤整形外科研究室，成立了中国第一个肿瘤整形外科，为肿瘤的术后修复重建提供了新的治疗模式，也获得了业内及患者的广泛认可，因此获评“全国十大口碑医生”。 ■记者 洪雷 通讯员 彭萍