

孩子“阳”后 警惕引发肺炎、心肌炎

儿童感染新冠病毒大多为自限性，5~7天可以恢复。但是，家长也不能太大意，要警惕肺炎、心肌炎、急性喉炎、脑炎等并发症。

肺炎

对于没有基础疾病的年轻健康人群（包括儿童），感染新冠病毒后引起肺炎的概率并不高。但比例不高并不等于不会得，而且时下正值严冬，是肺炎的高发期，要注意防范。

肺炎是因为新冠病毒导致肺部充满脓液和液体，影响气体交换，从而引起组织缺氧。机体为了获得足够的氧气，不得不加快呼吸频率，提高呼吸深度。因此，呼吸急促是判断肺炎的重要线索。世界卫生组织对儿童呼吸急促有明确定义：2月龄以下婴幼儿的呼吸频率超过60次/分钟；2~12月龄超过50次/分钟；1~5岁儿童超过40次/分钟。

对于绝大多数普通家长来说，在孩子状态很差时，是很难做到平静、精准地测算呼吸频率的，这时，观察孩子的整体状态更有意义。如果发现孩子有以下这三种情况，就要提高警惕，及时送医：1) 在没有发烧的情况下，孩子呼吸很快很费劲，鼻翼扇动；2) 出现三凹征，即吸气时，胸骨上窝、锁骨上窝、肋间隙出现明显凹陷；3) 出现嘴唇、指甲、皮肤发紫等组织缺氧表现。

心肌炎

虽然新冠住院患者中有一部分会出现心肌损伤的症状，但目前尚无明确证据表明新冠病毒会直接感染心肌细胞引发心肌炎。

心肌炎的一些症状与上呼吸道感染类似，在所有症状中，值得家长格外关注，也具备家庭操作可行性的，主要是心动过速、胸痛、心悸等症状。需要注意的是，判断孩子胸痛时要注意区分是咳嗽时痛，还是咳嗽时不痛。一般来讲，由



咳嗽引发的肌肉拉伤等疼痛不需要担心，如果非咳嗽期间出现胸痛、心悸，尤其是反复出现时，就要引起重视了。此外，如果孩子活动能力严重受限，稍微动一下就疲劳、喘气，也需要警惕心肌炎可能，应及时送医。

急性喉炎

儿童急性喉炎常继发于各种上呼吸道感染，大多数为轻症，只表现为咳嗽、咽痒、声音嘶哑等症状，但也有的会在几个小时内病情急转直下，出现喘鸣、三凹征等吸气困难症状，严重时引起呼吸衰竭，从发作到窒息死亡只需几分钟。当孩子出现以下典型症状时，家长要警惕急性喉炎可能。

1) 犬吠样咳嗽：由于喉头水肿，患儿会表现为吸气困难，咳嗽时发出“犬吠样”声音。虽然取名“犬吠”，但这种咳嗽声并不像小狗的“汪汪”声，其实更接近于海豹的叫声。

2) 声音嘶哑：许多急性喉炎患儿会出现声音嘶哑现象，但喉咙有异物、大声哭闹等也会引起声音嘶哑，家长要注意区分。

3) 喘鸣：随着气道梗阻加重，孩子在安静呼吸时可能会伴随杂音，即“喘鸣”。喉梗阻越严重，进气量越少，喘鸣声可能越低。

4) 三凹征：患儿吸气时伴有锁骨、胸骨、肋间内陷，即

“吸气型三凹征”。需要注意的是，凹陷程度会随气道梗阻加重和进气量减少而减轻，如果发现孩子凹陷“减轻”，家长千万不要以为是病情好转，相反，说明孩子的情况很不乐观，随时可能发生呼吸衰竭，一定要及时送医。

脑炎

脑炎是指脑实质受病原体侵袭导致的炎症性病变，临床主要表现为高热、头痛、呕吐、昏迷、惊厥等症状。需要指出的是，脑炎的确会引起发热，但发热不一定是脑炎。总体来说，脑炎是一种较少见的疾病，家长不必过于担心孩子发烧会“烧坏脑子”引起脑炎，但是，如果孩子感染新冠病毒后出现以下两种情况，需要警惕脑炎可能。

1) 异常高热：发热是临床中常见的症状，但发热一般不会超过40℃。当出现脑部感染时，体温调节中枢会受到影响，患者容易出现41℃以上的异常高热，这时就需要紧急送医治疗，并在第一时间告知医生体温情况。

2) 极度嗜睡：孩子生病发烧期间，睡眠时间变长是正常的，但一天中总会有几个小时清醒时间。如果孩子睡眠时间明显延长，表现为极度嗜睡，难以唤醒，精神状态极差时，要警惕脑炎可能，及时送医。

天津医科大学儿科
主治医师 刘华 欧茜

感染新冠 对月经有影响吗？

近期，很多女性感染新冠后发现月经发生了改变，出现月经提前、推迟，或经量增多等一系列问题。这是什么原因？是新冠病毒引起的吗？

月经的来潮是受大脑下丘脑-垂体-卵巢轴（HPO轴）调控，以及多种性激素共同调节的结果，同时也会受到情绪、饮食、作息、药物等因素的影响。引起月经失调的原因大致可分为两大类：一是自身生殖系统和器官出现了器质性病变，如子宫内膜息肉、子宫腺肌病、子宫平滑肌瘤、排卵障碍等；另一种就是内分泌紊乱导致了功能性的异常，如精神紧张、营养不良、环境及气候骤变、饮食不节、运动过度、饮酒以及药物影响，引起下丘脑-垂体-卵巢轴功能失调而导致月经失调。

当女性感染新冠病毒后，饮食、睡眠都会受到影响，心情难免焦虑、紧张，担心传染给家人，担心有后遗症；没有“阳”的人可能出现“幻阳症”，总想着“千万别阳呀”。在这种情况下，内分泌或大脑皮层活动也会受影响，继而引起月经紊乱，表现为月经提前或延后、经量异常等。

但是，这种状态并不会长期存在，等身体恢复后，月经也会慢慢恢复正常。对于女性来说，只要平时月经规律，偶然出现一些月经紊乱现象，不用过于担心，放松心情，大多数人都可以自然恢复。

许超

频繁吐奶 小心先天性肥厚性幽门狭窄

李女士前段时间升级当妈妈，全家人非常高兴。近日，宝宝不知为何总是吐奶，到当地医院检查后初步诊断为消化不良，但用药后并没有得到缓解，反而越来越严重，精神也开始变差。为求进一步治疗，李女士带宝宝再次来到医院，经过仔细检查，确诊为先天性肥厚性幽门狭窄，需要尽快手术。手术非常顺利，宝宝第二天就开始吃奶了，没有再呕吐，术后第5天出院。

先天性肥厚性幽门狭窄是由于幽门环肌肥厚、增生，导致幽门管腔狭窄、梗阻，是婴儿期常见的消化道畸形。患儿出生时多无明显症状，一般在出生后2~4周发病，呕吐是首发症状，开始为溢乳，随着病情加重，逐渐表现为每次喂奶后半小时内即吐，自口鼻涌出，呈喷射性。呕吐物主要为带凝块的奶汁及黏液，不含胆汁，少数患儿因频繁呕吐致胃粘膜毛细血管破裂出血，呕吐物可含咖啡样物或带血。患儿虽呕吐频繁，但食欲正常，甚至更旺盛。因反复呕吐，导致患儿极度消瘦、营养不良，体重不增反减，大小便明显减少，甚至出现脱水、电解质紊乱现象。

如果1个月内的婴幼儿出现频繁吐奶，同时伴有体重增长缓慢或不增反降时，需要警惕先天性肥厚性幽门狭窄，建议及时到正规医院接受检查与治疗。一旦确诊，首选手术治疗，目前采用的一般是腹腔镜下幽门环肌切开术，术后恢复快，效果立竿见影。

河南省儿童医院新生儿外科 刘婷

一岁内的宝宝不要吃盐

宝宝6个月就可以开始添加辅食了，有的家长这时会纠结要不要给宝宝吃盐，因为老一辈通常都会认为孩子不吃盐会没劲、走路不稳……那么，宝宝到底什么时候开始需要吃盐？吃多少才合适呢？

根据《中国居民膳食指南》及国外指南，不建议1岁以内的婴幼儿吃含盐食物，而是吃原味食物。对于6~12月的婴幼儿来说，每天需要350毫克的钠，而奶类及其他辅食中所含的钠完全

可以满足生理需要。有些人认为：食物不加盐没有味道，事实上，宝宝的味觉比大人要宽广，不要用大人的口味来衡量孩子的味觉。宝宝的味觉习惯正处于发育中，对调味品比较敏感，过早给宝宝的食物添加食盐，容易影响宝宝味觉习惯。

根据最新版的《中国居民膳食营养素参考摄入量》，1~3岁的幼儿每天需要700毫克钠（相当于1.8克食盐），通常情况下，也完全可以从食物中获取，如奶

类、主食、肉类、绿叶蔬菜、水果等。因此，如无特殊情况，1岁以内的孩子添加辅食时不要加盐，1~3岁的孩子也尽量少吃盐甚至不吃盐。4~6岁的孩子每天大约需要900毫克的钠（相当于2.3克食盐），除了食物本身含有的钠，必须通过食盐获取的那部分钠也不多，1~2克食盐足矣。6岁以上的儿童食盐量最好控制在3~5克。

南京儿童医院临床营养科
刘长伟