

气温骤降 医院小病患增多

小儿肺炎 注意常见“信号”

□记者 叶子



受连日降温天气因素影响,我市近期各大医院门诊患儿就诊人数居高不下。近日,记者来到湖北科技学院附属第二医院调查采访时了解到,该院日均门诊比较集中的病种是小儿肺炎和秋季腹泻。尤其是小儿肺炎,已占到儿科就诊总人数的四成以上。该院儿科主任毛开新建议:1岁左右的孩子,如果在体温正常的情况下持续咳嗽,呼吸频率超过了每分钟40次,则高度怀疑为小儿肺炎,应引起家长的警惕。

季节变换 两大病种高发

“从我院接诊情况来看,近期儿内科比较集中的两大病种是小儿肺炎和秋季腹

泻。其中,小儿肺炎呈现出新特点,就是1—2岁的幼儿比较集中,支气管肺炎占了很大比例。”毛开新称,1岁以上的孩子外出机会增多,感染病毒和细菌的风险也增大。另外,婴儿长到6个月后,从母体里带来的免疫抗体逐渐减弱、消失,而自身的免疫屏障还没有完全建立起来,这时就容易受到肺炎病毒和细菌的侵袭。

“另外一个高发病种是秋季腹泻,我上午接诊了患儿48人,秋季腹泻就占了三分之一。”毛开新说,秋季腹泻在初冬季节高发,应引起家长足够重视。她提醒,家长不要一遇到孩子拉肚子,就给吃抗生素。关键的环节是家庭护理,及时给孩子补水补液,不要让孩子脱水。

“孩子得了病去就医,不同的医院说法

也不同。有的医院说是感冒,有的医院说是肺炎,究竟该听谁的?”连日来,不少患儿家长致电本报,反映在不同医院就诊,遇到诊断结果不一的问题,这让他们的心情十分纠结。记者走访了解到,上述家长反映的问题确实客观存在。

对此,毛开新分析,小儿呼吸系统疾病的发病往往比较急,进展迅速。上午在第一家医院看的时候,感染部位还在支气管上,下午很可能就病情加重,侵犯到了肺部,从而引起肺炎。

注意观察 及时对症就医

“孩子病了,带着去医院,怕传染上别的病;留在家里,又怕耽误了治疗,到底怎么做才算科学呢?”针对大多数患儿家长的困惑,毛开新建议,孩子的精神状态好坏是一个非常重要的衡量标准。

“天气寒冷,如果孩子发病不急,精神状态良好,虽然不舒服,还是能吃能玩,家长可以就近确诊,在家里用药,不必非带着孩子来医院排队,避免引起交叉感染。另外,掌握小儿肺炎的常见“信号”也非常重要。”毛开新向家长们支招:尽管肺炎和感冒症状有诸多相似之处,一旦发现孩子呼吸加快,气喘吁吁,嗓子里发出“呼哧呼哧”的声音;在不发烧的情况下,每分钟呼吸频率大于40次,就应该高度怀疑是小儿肺炎,要及时就诊。

毛开新同时提醒,如果孩子病得很重,家长在交挂号单时,可以让收单据的护士提前看一下孩子生病的程度,优先就诊,免得因为排队时间过长引起病情恶化。

中药泡脚 需对症用药

□记者 叶子



随着气温逐渐降低,晚上端盆热水泡脚,成为不少市民选择养生的一种方式。咸宁市中医医院治未病科主任王先锋表示,虽然冬季热水泡脚很惬意,但未必人人适合,有些禁忌也要谨记。

“脚被称作人体的第二心脏,当用热水泡脚时,可促进人体血液循环,调理内分泌系统,增强人体器官机能,取得防病治病的保健效果。”王先锋称,热刺激会使足部微循环加快,脚部温度上升。因此,泡脚具有改善局部血液循环、温阳暖体的功效。同时,泡脚能减轻头部血管压力,缓解头痛,有助眠的作用。

泡脚有益,但非人人适合。王先锋表示,有基础血管疾病患者和糖尿病足的患者泡脚需要特别注意。

“首先,有基础血管疾病的人,这类人群泡脚时间最好不超过10分钟;温度不宜高,40℃—45℃为最佳,以免增加心脑血管负担,导致大脑和心脏供血不足,出现头晕目眩等症状。”王先锋同时提醒,糖尿病患者患者的皮肤比较脆弱,脚部末梢神经对温度不敏感,正常人感觉很烫的水温,他们却感觉不到,所以很容易被烫伤。一旦被烫伤,易导致足部感染、溃烂,严重的甚至会造成截肢。

“健康的人群泡脚确实有一定健康益处,但在泡脚时还要注意讲究科学的方法。”王先锋表示,泡脚以木制盆或电动足浴盆为好。高度应没过踝关节,宽度则以能容纳双脚即可。另外,在水温的控制上,王先锋建议以40℃—45℃为宜。时间最好别超过30分钟。同时,太饱太饿时都不宜泡脚。因为泡脚的时候会加快全身血液循环,容易出现头晕不适的情况。饭后半小时内不宜泡脚,会影响胃部血液的供给。

有些人还会在泡脚时放些草药。对此,王先锋表示,这是因人而异的。泡脚时根据自身特点适量放点中草药能事半功倍,但最好在医生的指导下添加。他介绍,怕冷、容易手脚冰凉的人可以用生姜水泡脚;桂皮泡脚则对因肾病引起的浮肿有较好的缓解作用。膝关节不好的中老年人,建议在泡脚的同时热敷膝盖,可以祛风寒,缓解风湿骨痛。

怀孕早期 感冒服药要慎重

□记者 叶子

秋冬天气,感冒易发,这本是很平常的事情,但市民小刘却非常紧张,因为她怀孕54天了。小刘称,她了解到,感冒病毒在孕早期是会对胚胎造成伤害的,若再伴有高热,其危害更令人担忧。

对于小刘的情况,咸宁市第一人民医院妇产科主任郑珺建议无须过分紧张,因为不是所有的感冒都对胎儿有影响的。她告诉小刘,一般的感冒症状较轻,如流鼻涕,打喷嚏,对胎儿影响不大,也不必服药,休息几天就会好的。

“孕妇需要注意的是,在妊娠早期,即怀孕5~14周的时候感冒,而且是患流行性感冒,且症状较重,则对胎儿影响较大,在此期

间服药对胎儿也有较大风险。”郑珺提醒,这个时期是胎儿胚胎发育器官形成的时间。很多病毒在感染母体后可影响到胎儿的生长发育,出现低能、弱智、各种畸形,早产、流产,甚至死胎。

很多准妈妈很怕在孕期会感冒,因为知道用药对胎儿有影响,但医生认为如果病情严重不用药也是不可取的。

“妊娠后,孕妇体内酶有一定的改变,对某些药物的代谢过程有一定的影响。药物不易解毒和排泄,可有蓄积性中毒,在孕早期胎器官形成时,药物对胎儿有一定的影响,所以感冒最好不吃药。但孕妇用药有一定的风险,并不是完全无益。”郑珺称,一些

疾病本身对胎儿、母亲的影响远远超过药物的影响,这时,就应权衡利弊,在医生指导下,合理用药。

“怀孕期间的妇女最重要是预防疾病,所以要注意休息,加强锻炼,保持强壮的身体,在疾病流行期间,注意个人卫生,不到人口密集的场所,不接触感冒的病人,家中居室通风换气,保持温、湿度适宜,经常用醋熏蒸房间,保持良好的心境,增强对疾病的抵抗能力。”郑珺强调,如已经感冒,主要在于多喝水,多排尿。这样,身体新陈代谢所产生的废物就可以及时排出体外,使身体经常处于一种“干净”的状态,有助于抵抗感冒病毒的侵袭,少得感冒;即使感冒了也容易痊愈。

秋冬进补:不虚不补 对症进补

□记者 叶子

近段时间气温开始走低,日前已到了秋冬进补的季节。俗话说,秋冬进补,来春打虎,可见秋冬进补对人的体质调节相当重要。不过中医认为,对于部分“三高”患者来说,进补过度反而会成为健康负担。

“一进入秋冬季节,很多人都比以往更加关注养生与进补,喜欢在煲汤的食材中,加入一些人参、当归等等补品,一家人吃得暖暖和和的。民间更是一直流传着“缺啥补啥”的俗语,

但这是对普通人进补而言。”咸安区中医医院何立森医生提醒,对于心脑血管疾病患者,这种说法并不可取,甚至可能带来意想不到的危害。

“大部分‘三高’者都伴有一定的超重,不仅不需要进补,还应注意食量的控制、体重的控制。确实由于特殊原因需要适当营养进补的应先征求主治医师意见。”何立森强调,“不虚不补,对症进补”是心脑血管病患者进补的首要原则。

对有畏寒怕冷、气短乏力等症状的属于气虚阳虚的心脑血管病患者,何立森建议可选择一些有甘温补益之功的羊肉、鸡肉、兔肉、桂圆以及大豆制品;而有性情急躁、手足心热等症状的阴虚内热的心脑血管病患者,则应选择一些有补虚、除热、和脏腑、利水道之功的鸭肉、鹅肉以及百合、山药、糯米及绿豆制品。

“心脑血管病患者还可在医生指导下合

理选择有益气、温补、活血之功的中药。”何立森称,人参、黄芪、丹参、当归等对体虚、食欲不振、精神不佳、身困疲乏的心脑血管病人来说较为适宜。有怕冷、腰酸等阳虚表现的患者,则可配入黑芝麻、核桃仁。

“盲目进补则会导致上火。”何立森提醒,心烦急躁、舌红、舌苔黄腻的老年人不宜药补,这类患者可根据自身情况请医生对症下药。