

久咳不愈 当心百日咳

早期症状与感冒相似 专家支招如何科学预防

近日,有关百日咳的话题频频登上热搜并引发热烈讨论。根据中国疾控中心发布的数据,今年2月报告的百日咳病例高达17105例,是去年同期的31.8倍。专家提醒,百日咳作为一种乙类传染病,其影响范围并不仅限于儿童,而是波及各个年龄段。虽然青少年和成年人在感染百日咳后,重症的情况相对较少,但他们却容易成为百日咳鲍特菌的传播者,一旦感染婴幼儿,可能会引发严重的后果。如何辨别百日咳?如何科学预防?如何照顾患儿?……且看专家支招。

1 以反复剧烈咳嗽为特征 多见于5岁以下儿童

4岁的小雯(化名)10天前就开始咳嗽,开始的时候只是单声咳,后来出现十几声连续不断的咳嗽,还有点气喘,妈妈带她到附近的医院就诊,医生诊断其为急性支气管炎,用了止咳平喘的药物,但效果不佳,小雯夜间也开始频繁咳嗽,还是长吸气式的咳嗽,严重影响睡眠,妈妈只好带着她来市一医院就诊,经检查最终确诊百日咳。

2 久咳不愈尤要警惕

百日咳的病程长达1-2月甚至更久,潜伏期平均7-14天,整个病程中均有传染性,尤以发病前后数周为甚。“人的一生中可多次感染,而自然感染不能产生终身免疫,保护年限仅为4-20年。”专家介绍,典型百日咳病程约6-8周,分为三期:
1.卡他期:一般1-2周。开始症状类似感冒,除咳嗽外,还可伴有流涕、喷嚏、低热,也可只有干咳。当其他症状逐渐消失时,咳嗽反而加重,日轻夜重,渐呈阵发性。
2.痉咳期:持续2-4周或更久,以阵发性痉挛性咳嗽为特征,咳嗽剧烈伴多种痛苦表情,及鸡鸣样吸气吼声,夜间及受到奔跑、进食、受凉、烟熏、哭叫刺激时易诱发。
3.恢复期:一般为1-2周,咳嗽减轻,

但遇到浓烟等刺激后仍可复发,如有呼吸道感染时,会重复出现阵发性痉咳。专家提醒说,新生儿和婴幼儿常会出现无典型阵咳,往往咳嗽数声后即出现屏气发绀,容易导致窒息、惊厥。“呼吸动作可停止在呼气期,患者的心率先增快,继而减慢乃至停止。若不及时进行人工呼吸,给氧等积极抢救,会导致其窒息死亡。”怀疑为百日咳要做哪些检查?专家表示,如果已经出现上述典型表现,特别是有明确接触史的话,那就可以进行疑似诊断了。如果进行血常规检查,发现白细胞和淋巴细胞明显增高,可以进行临床诊断。“目前确诊主要进行鼻咽拭子百日咳核酸检测,当然呼吸道病原体基因测序也可以是辅助检查的手段,不过成本较高,一般门诊比较少用。”专家说。

3 建议积极接种疫苗

百日咳要如何预防呢?专家说,目前推荐治疗百日咳的首选药物是大环内酯类抗生素,轻症患者可选择口服药,重症或有并发症的患者则需要住院治疗。“接种疫苗是预防百日咳最有效的手段,可有效降低感染和重症病例的发生风险。”专家介绍,目前我国使用的计划疫苗是白喉类毒素、无细胞百日咳菌苗、破伤风类毒素(DTaP)三联疫苗。接种时间为3月龄、4月龄、5月龄,18月龄时各接种1剂次。“通常疫苗接种3-5年后保护性抗体水平下降,12年后抗体几乎消失。建议易感人群在疾病流行时仍需加强接种。”另外,我国获批



赤壁成功开展

首台成人动脉导管未闭封堵术

本报讯 记者王恬、通讯员陈影报道:3月20日,赤壁市成功开展了首例成人经皮动脉导管未闭介入封堵术。术后患者症状完全缓解,手术的成功开展标志着赤壁市在结构性心脏病介入治疗领域迈上了新台阶。

37岁的杨女士来自赤壁市,从小容易“感冒咳嗽”,常在运动后出现心悸气短,但一直未予重视,以为自己只是体质较“虚”。直到杨女士生二胎时出现严重的心衰,经详细检查后,被诊断为先天性心脏病——动脉导管未闭。杨女士这时才明白,原来自己从小“体虚”是因为先天性心脏病在作怪。

赤壁市人民医院(湖北科技学院附属赤壁医院)党委书记、心血管内科主任沈秀珍和心内科副主任方毅华带领的介入团队,一直致力于基层医院心脏技术升级,并在急性心梗方面救治了无数患者的生命。此次,在武汉大学中南医院张刚院长的指导下,该介入团队为杨女士进行了详细评估,在征得患者及家属同意后,局麻下为其行经皮动脉导管未闭(PDA)封堵术。

在DSA(一种血管造影技术)引导下,经皮穿刺右腿根部股静脉,将封堵器经封堵器输送系统置入未闭动脉导管内,阻断主动脉血流流入肺动脉,改善其血流动力学状态。手术过程仅用时35分钟,整个操作过程安全顺利。术后第一天患者即可下床活动,达到出院标准,术后也无需服药。此次动脉导管未闭封堵术的成功开展,是赤壁市人民医院在心脏介入诊疗方面的一项“心”突破,也是该院实施“大病不出县——行走的医院”的重要举措,通过与上级医院联动,携手攻关,有效解决基层医疗资源匮乏、群众看病难等问题。今后,该院将继续挑战疑难复杂手术,打破一个个技术壁垒,将一系列高难度手术常态化开展,让患者在家门口就可以接受最先进的治疗。



化疗后白细胞减少怎么办

白细胞是血液中一种重要的血细胞,帮助抵御外来病原体入侵。不少肿瘤患者在治疗过程中都有过白细胞减少的经历,这意味着人体的抵抗力下降,容易发生感染,进而影响治疗效果。专家提醒,肿瘤患者治疗过程中应留心观察,可通过化验血常规早发现,必要时干预,降低白细胞减少的伤害。

成年后,人体的大部分组织细胞便停止了快速分裂增殖,只有一些寿命较短、需要不断补充的细胞仍在分裂增殖,例如皮肤细胞和造血干细胞。而肿瘤细胞是失去了正常生长调控,异常增殖的细胞。由于缺乏特异性,化疗药在杀伤快速增殖的肿瘤细胞时,容易误伤骨髓中同样快速增殖的造血干细胞,引起骨髓抑制,导致白细胞减少。

白细胞减少,意味着人体的抵抗力下降,容易发生感染,其中中性粒细胞缺乏伴发热较为危险,必须及时有效处理。但白细胞减少的程度通常不明显,有些患者可能会感到疲惫、乏力、嗜睡等,也可能无明显不适感,不过,化验血常规是诊断白细胞减少最简便的方法。

如果出院后通过血常规检查发现白细胞减少了,应在医生指导下综合评估风险,决定是否采取预防性“升白”治疗。此外,在均衡膳食的前提下适当增加蛋白质和维生素的摄入,避免食用隔夜、生冷的食物;尽量不要去人员密集、通风不良的地方,必须前往时应戴好口罩;另外,日常勤洗手,居家环境多通风,并注意好口腔卫生,有助避免各种感染的发生。

医美微注射警惕不明材料

医美尤其是轻医美已经被越来越多的爱美人士所接受。相比整形手术,注射美容创伤小、恢复快,起效也很明显,所以各种项目已经被人们如数家珍。不少人追潮流,通过注射填充摇身一变拥有“流行”的精灵耳、直角肩、高颅顶,甚至还有身体其他部位的注射,这些都是属于超安全范围的项目,不推荐大家去做。

首先,大家在选择材料的时候要关注安全,只有获得审批并正规备案的注射材料,才有安全保障。登录国家药品监督管理局网站就能查询到当下已正规备案的三大类约40个品牌的常规美容注射材料,没有备案可查的不正规“三无产品”,无论是种类还是剂量上都是不可控的,轻则毁容,重则危及生命,大家务必谨慎。

据了解,近年来“生长因子”一类的非法注射引起了极大关注,实际上,生长因子的注射很不安全,目前我国也没有批准任何生长因子类填充产品,含生长因子的药物均禁止用于组织填充。

另外,注射美容作为一种医疗行为,是存在风险的。面部血管丰富,在直视状态下进行注射,对医生的经验、注射场所以及产品都有严格要求。大家要注意留意开展注射的场所是否有专门的微创治疗室,是否有严格的流程。(本报综合)

避免接触过敏原是关键

预防春季过敏性鼻炎

春季是过敏性鼻炎的高发季节,很多人出现鼻塞、流涕和打喷嚏等症状。专家指出,过敏性鼻炎是一种由过敏反应引发的非感染性鼻黏膜炎性疾病,预防春季过敏性鼻炎,避免接触过敏原是关键。

尽量避免接触过敏原

春季,乍暖还寒,气温波动大,空气干燥,加上室内尘螨、蟑螂、真菌、动物毛屑的增多以及街边飘扬的花粉和柳絮,都可能成为诱发鼻炎的关键因素。

“预防春季过敏性鼻炎,避免接触过敏原至关重要。”专家指出,在南方,尘螨过敏较为普遍,而北方则以花粉过敏为

主,建议过敏性鼻炎患者应避免接触花粉、动物皮毛等过敏原,定期在晴朗天气开窗通风,勤洗勤换床单被褥,经常晾晒床垫,定期清洗空调滤网,并清洗室内地毯。当春季蒿属花粉漫天飞舞时,尽量减少户外活动,或在外出时佩戴花粉防护口罩和眼镜。回家前抖掉身上灰尘,回家后及时更换外衣,洗脸、漱口、清除鼻腔分泌物,以减少过敏原的吸入。此外,保持室内空气湿度适中也有助于减少过敏原的含量。可使用加湿器或通过放置水盆来增加室内湿度。

与感冒不同,可试试鼻腔冲洗

鼻炎与感冒虽然症状相似,但本质

不同。专家介绍,感冒主要由病毒感染引起,病程较短,一周左右可自愈,并伴随喉咙痛、发热、头痛和全身乏力等症状。而过敏性鼻炎则症状持久,容易反复发作,主要集中在鼻部,如鼻塞、流涕和打喷嚏,还可能伴有流泪、眼红、眼部灼热以及耳、咽喉、硬腭等多处发痒的情况。

针对过敏性鼻炎的治疗,专家表示,常见的治疗方式包括药物治疗和脱敏治疗。药物治疗是缓解过敏症状的有效手段之一,在医生的指导下,可使用抗过敏药物、糖皮质激素喷雾剂、抗白三烯药物等来缓解症状,但需注意药物的副作用和依赖性,务必按照医生的处方规范用

药。脱敏治疗又称为免疫治疗,是唯一能改变过敏进程的对因治疗。

此外,鼻腔冲洗也是一种简单且经济的鼻部疾病治疗方法。常规使用温盐水或生理盐水进行鼻腔冲洗,能有效清除鼻腔内的过敏原和分泌物,缓解鼻塞和鼻痒等症状。

在日常生活中,通过适当的体育锻炼,如游泳、散步、慢跑和瑜伽等,或调整饮食,可以提高身体免疫力,从而预防过敏性鼻炎的发作。

专家最后强调,一旦出现鼻塞、流涕、打喷嚏等症状,且反复发作,建议及时就医,进行规范治疗。(本报综合)

坚持这3个动作,孩子想近视都难

现在孩子们的学习、生活、娱乐离不开书本、手机和电脑。长时间的久坐,低头读书写作业,让颈椎供养不足,眼周血液循环不畅,容易眼神经和大脑疲劳。从而出现眼干、眼痛、眼疲劳,视物模糊等情况,久而久之便形成了近视。近视不仅影响孩子的学习生活,还可能对其未来的生活产生深远影响。那么,作为家长,我们如何帮助孩子预防近视呢?每天坚持这三个动作,孩子想近视都难。

01 多进行手眼配合的运动。“孩子每天一定要有2小时以上的户外运动,这样对眼睛好,不容易近视。”这一观点成为很多妈妈的常识了。但有些妈妈想鱼与熊掌兼得,她们既想要孩子视力不下降,又想要孩子的学习时长有保障。

于是,让孩子在户外运动。认为只要在户外运动,孩子就不会近视了。结果孩子的近视度数蹭蹭往上涨。这是为什么呢?因为户外运动不等于户外活动。在户外运动,眼睛会反光,尤其是阳光强烈的地方很刺眼,眼睛更容易疲劳。因此,在户外运动就踏踏实实动起来,这样既增强了体质,又放松了眼睛。可以多玩一些需要手眼配合,盯着目标来回运动。比如羽毛球、乒乓球、网球等。这些运动有助于锻炼孩子眼睛的调节能力,对孩子的眼健康更加有益。

02 用力挤眼。现在的学习场景很多在线上,然而长时间的盯着屏幕,眼睛累得受不了,常常会出现眼睛干涩、难受睁不开的时候。

其实这就是典型的视频终端综合

症。因为长时间盯着屏幕,减少了眨眼的次数,眼表膜分泌不足,负责分泌油脂的睑板腺开口会凝固堵塞。所以用力挤眼,就像把牙膏干了的牙膏再挤一下,让眼皮两侧的睑板腺能顺滑分泌油脂。这层油脂会在眼睛的表面覆盖一层油花,让内眼不容易挥发。眼睛就没那么干了。建议:学习或用眼30分钟后,眼睛用力闭上5秒左右,再睁开。这样做10次,做3组。能很好地缓解视疲劳。

03 护眼米字操。这套操通过练习眼周肌肉,逐渐恢复睫状肌活力,以缓解近视、老花眼等眼部疾病。

具体方法为:

第一步:双眼向上、下各看三次;双眼向左、右各看三次;双眼向左上、右下各看三次;双眼向右上、左下各看三次。

第二:划完“米”字,让眼睛顺时针、逆时针各转三圈。

第三:全部结束后闭眼休息一分钟,然后睁眼注视远处绿色植物2-3分钟。

这套操不仅能缓解近视,眼睛肿痛干痒、爱流眼泪的人也可以经常做。孩子的成长离不开父母用心的陪伴,我们不仅要让孩子认识到预防近视的重要性,还要教会他们如何做,这样孩子才能始终拥有一对明亮的眼睛。

(咸宁市教育局 咸宁市疾病预防控制中心 咸宁市视防中心供稿)

视力健康教育

望排出物——中医四诊之望诊(九)



牛志尊
副主任医师,硕士
咸宁麻塘中医医院病区主任

人体的排出物是指人体的分泌物和排泄物,如痰涎、呕吐物、二便、涕唾、汗、泪、带下等。中医认为,通过对这些排出物的色、质、形、量等进行望诊,洞察其变化,就可以认识相关脏腑的病变及邪气性质。一般来说,排出物色泽清白,质地稀,多为寒证、虚证;色泽黄赤,质地粘稠,形态秽浊不洁,多属热证、实证;如色泽发黑,挟有块物者,多为痰证。下面我们就不妨对排出物痰涎、呕吐和二便的望诊内容及临床意义进行介绍。

首先是痰涎。痰涎是机体水液代谢障碍的病理产物,其形成主要与脾肺两脏功能失常关系密切,故中医古籍提到:“脾为生痰之源,肺为贮痰之器”。但是“脾为生痰之源,肺为贮痰之器”。但是

有形之痰涎。痰黄粘稠,坚而成块者,属于热痰,因热煎熬津液所致。痰白而清稀,或有灰黑点者,属寒痰。因寒伤阳气,气不化津、湿聚而成。痰白滑而量多,易咯出者,属湿痰,因脾虚不运,水湿不化,聚而成痰,而滑利易出。痰量少,粘腻难以咳出的,属燥痰,因燥邪伤肺。痰中带血,或咳吐血鲜者,为热伤肺络,有实热与虚热之分。口常流稀涎者,多为脾胃阳虚证。口常流粘涎者,多属脾虚湿热。

其次是呕吐物。胃中之物上逆自口而出为呕吐物。胃气以降为顺,或胃气上逆,使胃内容物随之反上出口,则成呕吐。由于导致呕吐的原因不同,故呕吐

物的性状及伴随症状亦因之而异。若呕吐物清稀无臭,多是寒呕。多由脾胃虚寒或寒邪犯胃所致。呕吐物酸臭秽浊,多为热呕。因邪热犯胃,胃有实热所致。呕吐未消化的食物,腐酸味臭,多属食积。若呕吐物酸腐,为肝气犯胃所致。若呕吐黄绿苦水,因肝胆郁热或肝胆湿热所致。呕吐鲜血或紫暗有块,夹杂食物残渣,多因胃有积热或怒火犯胃,或素有瘀血所致。

再者是大便。望大便主要观察大便的颜色及便质、便量。大便色黄,呈条状,干湿适中,便后舒坦者,是正常大

便。大便清稀,完谷不化,或如鸭溏者,多属寒泻。如大便色黄稀清如糜有恶臭者,属热泻。大便色白,多属脾虚或黄疽。大便燥结者,多属实热证。小儿便秘,多为消化不良的征象。大便干结如羊屎,排出困难,或大便干硬而不甚难过者为阴血亏虚。大便如粘冻而夹有脓血且兼腹痛,里急后重者,是痢疾。便黑如柏油,是胃络出血。小儿便绿,多为消化不良的征象。大便下血,有两种情况,如先血后便,赤色鲜红的,是近血多见于痔疮出血;若先便后血,赤色褐黯的,是远血,多见于胃肠病。

最后是小便。观察看小便时需要注意小便的颜色、尿质和尿量的变化。正

常小便颜色淡黄,清静不浊,尿后有舒适感。如小便清长量多,伴有形寒肢冷,多属寒证。小便短赤量少,尿量灼热疼痛,多属热证。尿浑如膏脂或有光滑之物,多是膏淋;尿有砂石,小便困难而痛,为石淋。尿中带血,为尿血,多属下焦热盛,热伤血络;尿血,伴有排尿困难而灼热刺痛者,是血淋。尿浑浊如米泔水,形体日瘦多为脾肾虚损。

总之,通过对人体排出物的望诊,可以明辨相关脏腑的病变及邪气性质,从而为之后中医临床的辨证论治提供有利的参考依据。

