

# 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。

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

### 3 建议积极接种疫苗

的疫苗中儿童五联疫苗是可适用于2月龄以上婴幼儿接种且含有百日咳成分的疫苗。

专家表示,如果患者已经确诊,一定要隔离,至少隔离到使用有效抗菌药物治疗后5天。如果没能及时用有效的抗菌药进行治疗,那么隔离期就要等到咳嗽停止后的21天。

“对于没打完百日咳疫苗的婴幼儿,或是接触到百日咳患者的人群,那么在21天内(最好1-2周内)要吃药或打疫苗来预防。”专家提醒,患者所在的房间要保持通风,同时要把房间里的物品都清洁和消毒干净。接触患者时,一定要戴上医用防护口罩,还要确保手的卫生。

## 如何照顾百日咳患儿?

### 患病期间建议选择易消化高营养食物

- 1.要注意开窗通风,保持室内空气新鲜,阳光充足,不要在室内吸烟。
- 2.避免跑动、哭闹、煤烟等不良刺激,减少痉咳的次数。
- 3.给患儿易消化富有营养的食物,如面条、蛋羹、米粥等,品种要多样。
- 4.采用少量多餐的办法,喂食不可过急,食后少动,以免引起呕

吐;饮食不可过凉或过热,以免刺激气管而咳嗽。如果是母乳喂养,那妈妈也要做到清淡饮食,尽量少吃油腻、辛辣、刺激性食物。

5.痉咳发作时协助侧卧,坐起或抱起,轻拍背部,助痰排出。咳嗽引起呕吐时,要让孩子把头偏向一边,以免呕吐物进入气管,引起窒息;呕吐完了要及时给孩子漱口。



## 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,肿瘤患者在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。但白细胞减少的状态通常不明显,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,决定是否需要采取预防性“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)

## 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。可以多做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。

## 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。下面我们就不妨对常见排出物痰涎、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。若呕吐频发,呕吐不化食物而少有酸腐,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

## 视力健康教育

(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)

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。



咸宁麻塘中医医院 主讲  
咸宁麻塘风湿病医院