

春季 孩子呼吸道疾病预防莫忽视



□本报记者 马妍 李娟

孩子嗓子疼原因多莫忽视

最近,市民韩女士遇到一件烦心事,她10岁的儿子因嗓子疼、头疼等不适症状已经请假一个多星期了。起初,孩子只是嗓子不舒服,她并没有在意,觉得多喝点水就会好,不料孩子第二天嗓子不适的症状非但没好,还越来越严重,高烧达到40℃。

韩女士到药店购买了感冒药,孩子服药后高烧、咽痛的症状没有得到缓解,又出现了头痛、全身乏力、肌肉酸痛等症状。见到服药没有起到治疗效果,韩女士立刻带着孩子到小区附近的卫生服务中心输了两天的液体,结果依旧没有改善,同时孩子的精神状态和食欲越来越差。于是,韩女士带孩子到内蒙古医科大学附属医院就诊。

医生经检查发现,孩子的扁桃体Ⅱ度肿大,高度充血,表面大量脓性分泌物,胸腹部没有特殊阳性体征,白细胞增高,胸部CT排除肺炎,最终诊断是急性化脓性扁桃体炎。

据内蒙古医科大学附属医院儿科主任医师王继春介绍,化脓性扁桃体炎是很常见的上呼吸道感染性疾病,以春秋两季多见,常在气温变化以及劳累、受寒等状况下发病,儿童和青少年是高发人群。临床特点是起病急,咽痛明显,多伴有高热、畏寒,体温可达39℃以上,易反复发作。

那么春季该如何预防急性化脓性扁桃体炎呢?王继春介绍,首先要注意饮食卫生,减少与上



图片来源:IC photo

春天,是万物复苏、生机盎然的季节,很多孩子进入春天后会受到上呼吸道感染的困扰,有的吃东西、说话不能正常进行,有的反复咳嗽,日常生活、学习状态受到了影响。那么,该怎样预防上呼吸道疾病呢?听听医生怎么说。

呼吸道感染患者密切接触,避免共同使用餐具等间接接触。养成良好的用餐习惯,饭前、外出后、咳嗽后都要洗手以避免感染。传染病高发季节,外出时做好防护措施(如戴口罩),免疫力低下者尽量避免前往人员密集的公共场所。同时,要适度锻炼,增强免疫力,保证充足、高质量的睡眠,劳逸结合。天气变化时要及时增减衣物,防止受凉。此外,应积极治疗可能诱发扁桃体炎的急性上呼吸道感染,如急性咽炎等。

“在春季日常生活中,做好身体护理非常重要,这样可以避免感冒等疾病的发生。而有的疾病也非常容易与‘感冒’混淆,所以需要患儿家长给予关注,及时就医才会得到有效治疗。”王继春说。

孩子慢性咳嗽需及时就医

“孩子每次感冒发烧都会伴有咳嗽,而且很难恢复,有时候持续1个月左右,喝了很多药也没有效果,不知道该怎么办了。”“孩子总是晚上睡觉的时候咳嗽,持续时间较长,严重影响了孩子的睡眠。”“孩子4岁了,之前因为感冒引起了肺炎,虽然肺炎的症状治好了,但咳嗽却一直不好”……在呼和浩特市妇幼保健院的儿科诊室,许多孩子都因咳嗽前来就诊。

据北京儿童医院呼吸科主任医师、教授刘秀云(呼和浩特市妇幼保健院挂职副院长,长期出诊)介绍,呼吸道疾病最常见的症状就是咳嗽。在春季,儿童慢性咳嗽比较常见,孩子每天咳嗽,持续4周以上就

可以定义为慢性咳嗽。引起慢性咳嗽的主要原因就是上呼吸道咳嗽综合征,如过敏性鼻炎、鼻窦炎等。咳嗽变异性哮喘也可以引起孩子慢性咳嗽、胃食管反流等症状。

“近期,我们接诊的大多数孩子都有咳嗽的症状。这是因为儿童的呼吸器官发育不成熟,比较娇嫩,呼吸道黏膜也容易受到伤害,属于易感人群。如果孩子咳嗽症状持续时间较长,对儿童的身心健康也会有很大的影响。如果孩子确诊为慢性咳嗽,一定要及时到医院就诊,排查孩子是否患有过敏性鼻炎、鼻窦炎等,对症治疗,减轻孩子的不适症状。”刘秀云表示。

孩子反复呼吸道感染需警惕

最近,许多家长发现孩子会频繁发烧、咳嗽、流鼻涕,出现反复呼吸道感染。孩子遭罪,家长心疼。

这到底是什么原因造成的,该如何避免呢?据呼和浩特市妇幼保健院中医儿科副主任医师刘海英介绍,每到新学期开始,幼儿园和小学的孩子就很容易出现感冒发烧等呼吸道疾病,而且经常是刚好了没几天又再次感冒的情况,反反复复多次,这些主要是因为孩子免疫力低下和免疫力紊乱所导致的。

“我们常说的感冒就是上呼吸道感染,包括鼻腔、咽部、喉部及气管,下呼吸道感染是支气管炎、肺炎等。春季气温变化明显,呼吸道感染也较为常见。为了避免孩子反复呼吸道感染,家长应该让孩子养成良好的作息和饮食习惯。如每天养成早睡早起的习惯,不要入睡太晚,合理饮食,保证营养均衡,避免到人员密集的公共场所长时间逗留,避免接触患呼吸道感染疾病的患者。在天气条件好的时候,要经常通风,避免孩子接触二手烟。家长也可以通过接种疫苗来帮助预防疾病。”刘海英说。

了解中年大脑变化有助预测老年认知状况

爱尔兰科克大学研究人员日前在美国《神经科学动向》杂志上发表文章说,中年(通常被认为40岁到60岁或65岁之间)是大脑逐渐走向衰老的时期,更好地了解中年时期大脑的变化有助预测老年认知健康状况。

文章说,人到中年,大脑会经历重大的分子、细胞和结构变化,其中许多变化与认知能力下降有关,且认知能力下降在人到中年时会加速。从结构上讲,中年时期与大脑部分结构的体积变化、海马体(与记忆、学习有关的大脑结构)萎缩以及大脑不同

部分之间的连通性下降有关。

研究人员说,有证据表明大脑在中年时会经历不确定性的结构和功能变化,这些变化对认知功能有影响。

研究人员认为,目前大多数关于大脑健康和认知能力下降的研究

集中在老年人身上,干预措施的效果有限。研究人员建议,应该对中年时期大脑的变化进行更多研究,可能会发现与认知健康有关的新生物标志物和干预措施,也有助于确定新的治疗目标。

(据新华社 华义)