

# 宝宝感冒高峰 家长咋应对

## 专家建议避免一天多次就诊 轻症患儿居家治疗

■记者 赵津

从11月至明年1月被儿科大夫戏称为“战备的冬三月”。每年一进入11月,本市各大医院儿科都提前安排好各项工作应对即将到来的就诊高峰。今年宝宝感冒潮如约而至,特别是近一周以来,本市天气开启降温、雾霾交替的模式,各医院儿科门诊量迅速上升。天津中医药大学第一附属医院、市第三中心医院、天津医大二院儿科近一周门诊总量都在2500人次以上,日均门诊量超过300人次,最多的时候达到700余人次。据本市第三中心医院儿科主任周信英介绍,目前本市已进入儿童呼吸道疾病的高发期,这与气候干燥、病毒生长活跃和儿童自身免疫力降低有关。近期患儿多表现为发热、咳嗽、咽痛,其中绝大多数是感冒、支气管炎和肺炎等呼吸道疾病患儿,有些患儿还伴有腹泻、呕吐等消化道症状。

周信英表示,按照往年经验,预计从现在至明年1月,儿科患儿人数将在高峰状态下浮动,她提醒家长,在儿童感冒高发期,患儿候诊时间较长,大大增加了交叉感染的机会。她建议家长对儿童疾病康复要有耐心,尽量避免一天多次就诊,不要盲目自行用药。有些轻症患儿到医院治疗很可能加重病情,因此部分症状较轻的患儿更适合居家治疗,持续高热、精神食欲不佳者则要到医院就诊。对于健康儿童,家长要注意季节交替时期,让孩子适时增减衣服,积极参加户外活动,每天保持充足的休息和饮水。

### 患儿增多家长普遍焦虑 治疗感冒不会立竿见影

“我的一个急诊白班大约要看120个号,厕所都没得上,午饭只能十分钟之内解决。”中医一附院儿科医生王志所说的急诊白班是指从早上8点至晚上8点的12小时,不只在中医一附院,很多儿科医生只能以尽力延长工作时间这种最简单的博弈方式面对数量极其庞大的冬季呼吸道疾病患儿。不仅有患儿,儿科医生还要面临孩子们背后庞大的家长群体。该院儿科李新明主任医师说,由于患儿多,候诊时间长,家长过度焦虑的情况非常普遍。家长的焦虑一方面表现在长时间候诊,情绪容易激动;另一方面表现为对感冒缺乏认识,频繁带孩子上医院看病,不仅增加了医疗负担,也增加了孩子的交叉感染机会,更不利于疾病康复。



李新明和周信英都建议家长要认识到绝大多数孩子发热是机体接触病原、适应环境的过程,也是刺激免疫增强的过程,其中多数是自限性的良性过程。儿童感冒的病程大约一周左右,发热要持续2到3天,即使经过治疗康复也需要时间,不可能立即见效。一般治疗是否有效的观察期在48至72小时之内。因此上午用药下午见效的可能性极小,一天内多次出入医院有害无利。另外,如果孩子过于焦虑,会增加孩子的心理负担,不利于孩子康复;甚至有的孩子还会利用家长的焦虑从中得到额外的“好处”,随意提出无理要求,等等,不利于孩子的心理发育。家长要积极认真地面对孩子生病,在共同抵御疾病的过程中,增加亲子感情,培养孩子的独立意识。

### 感冒患儿支原体感染多 剧烈咳嗽慎用止咳药

陈安在诊室门外的等候椅上安静地坐着,身旁3岁的女儿额头上贴着淡蓝色的退热贴,依偎在妈妈怀里不停地咳嗽。女儿日日夜夜的咳嗽已经持续三天了,止咳药也维持不了几小时效果,咳得陈安心都要碎了。

周信英说,今年与往年一样,多数呼吸道疾病患儿是病毒、支原体和细菌引发的急性上呼吸道感染(包括普通感冒),其次是肺炎和肺炎。但今年患儿患病有两个明显特点:一是患儿中检出散发的甲3型流感病毒,二是患儿中有相当一部分是支原体感染,这符合支原体感染每3至4年大规模流行的规

律。今年感染患儿明显多于往年,且症状比往年重。陈安的女儿属于典型的支原体感染患儿。支原体感染导致的支气管炎和肺炎在发病早期除了有普通感冒鼻塞、流鼻涕、咽痛等症外,剧烈干咳特别在即将退热的几天内咳嗽加剧是其主要症状,支原体感染如不及时就诊很容易发展为高热难退的肺炎。支原体感染引发的咳嗽症状一般持续时间较长,多为1到3周。患儿病程较长,有些家长看到孩子病情好转就擅自停药,造成病原潜伏很快反复,这也是一些孩子经常反复咳嗽的重要原因。由于该病在年龄小的儿童中最易传播,因此这一季节,幼儿园、小学要特别注意室内消毒和患儿隔离。

周信英说,不仅是支原体感染患儿,大约80%的儿童感冒都伴有咳嗽痰多的症状。痰液产生与咳嗽都是人体排出异物的一种生理反应,一咳嗽就服用止咳药,起初咳嗽可能减轻,但痰液排出受阻,咳嗽反而会迁延不止。因此感冒后咳嗽的治疗原则是化痰为主,镇咳为辅。只要咳嗽不影响睡眠饮食,不应盲目服用止咳药。有些婴幼儿不能或不会吐痰,会直接咽下去通过大便或者呕吐排出。因此婴幼儿在按照医嘱服用化痰药物和进行雾化治疗的同时,还应保持大便通畅。

### 38℃以下患儿可居家治疗 健康儿童预防最重要

“我国北方大部分地区属于温带大陆性季风气候,冬季昼夜温差大,气候干燥,极易造成多种呼吸道病原的大面积流行,

儿童的体温调节能力比较差,适应温度能力相对较低,抵抗力低下,扎堆生病在所难免。今年我国全年预计多出生1700余万婴儿,未来几年,对儿科医生和爸爸妈妈们都是极为严峻的考验。在宝宝感冒扎堆的季节,轻症患儿居家治疗既能避免交叉感染也能缓解医院压力。”李新明说。

周信英认为居家治疗的患儿包括大龄患儿发热38℃以下,精神好、食欲尚可;3岁以下婴幼儿,精神和食欲均好,轻微咳嗽流涕,不发热。居家治疗主要是对症服用清热解毒的中成药,少量多次喝热开水,在家以休息为主,而出现以下情况需到医院治疗:发热38.5℃以上,尤其是持续高热一天以上的,并伴有咽痛、全身疼痛乏力、食欲差、精神差的情况;服用缓解症状的OTC(非处方药)药物,三天内症状没有缓解、或短期有恶化迹象需要到医院就医。

李新明认为冬季儿童疾病还应注意预防在先。首先冬季要避免孩子在人流密集、空气流通不畅的场所停留太久,房间需定时通风换气,同时保持一定湿度。其次,饮食均衡。小婴儿提倡母乳喂养,科学添加辅食,补充富含维生素的食物,如新鲜水果、蔬菜、蛋、鱼及肉类,均衡饮食,防止偏食、挑食。由于冬季阳光较少,应酌情补充钙制品,防止宝宝缺钙。第三,合理增减衣物。雾霾天气外出时需戴口罩。第四,对于体质差、易感染疾病的幼儿,可针对性开展免疫注射,如接种流感疫苗、肺炎疫苗等。注意个人卫生,勤洗手,不随地吐痰,打喷嚏时用纸巾捂住口鼻,减少呼吸系统疾病的传播。

中医一附院推拿科刘书芹医生还建议家长每天做如下动作也能预防感冒。

**第一,摩囟门100次。**囟门在前发际(即前额与头发交界处)正中直上2寸处,让宝宝坐位或卧位,家长用食指、中指、无名指在囟门上做轻轻地盘旋摩动,注意不可用力按压,不要带动皮肤。

**第二,揉脊。**让宝宝俯卧,家长两手沿着脊柱的两旁,用指法把皮肤捏起来,边提捏,边向前推进,由尾骶部捏到枕顶部,重复3至5遍。

**第三,揉足心50次。**让宝宝坐位或卧位,家长用大拇指面揉宝宝两足心。

健康视点

主持人

李新明

天津市新闻名专栏

## 心梗高发季 如何为生命争取时间和忍说“不” 及时拨打120

冬季提醒

入冬以来,心血管疾病进入高发期,本市胸科医院每天都会收治急性心梗病人。该院院长郭志刚表示时间就是心肌,时间就是生命。目前胸痛中心建设已经能够做到病人从入院到开通血管时间控制在90分钟内,最大限度地确保病人心脏功能恢复。急性心梗的死亡率极高,如何及时判断自己是否出现急性心梗症状并第一时间来到医院,为医生救治争取时间,应引起重视。

郭志刚说,急性心肌梗死患者在起病前多数会产生如下症状:突然发作剧烈而持久的胸骨后或心前区压榨性疼痛,或长时间的心绞痛、心慌、或呼吸困难、咳嗽。同时,患者休息和含服硝酸甘油并不能缓解该症状,并常伴有烦躁不安、出大汗、恐惧或濒死感。然而,部分患者心梗发作时,产生的疼痛并不位于心脏区域,如胃部不

适,颈部、咽部及牙齿疼痛等,也应引起重视。当病人出现以上症状要及时就医。此时如何缩短救治时间,第一,做到“忍”说“不”!有症状不要“忍”。一些患者,尤其是年轻患者,因不了解相关健康知识,认为自己不会得心梗病,疼痛的时候没有引起足够重视,觉得“忍一会儿”就会好了。

第二,及时拨打120急救电话。出现症状第一时间拨打120才能得到最专业的救治。一些患者,特别是老年患者,出现了症状,会先给子女打电话,待子女来到身边查看病情后再拨打120,殊不知,这样已经耽误了很多时间。年轻患者一旦出现症状不要试图自己驾车前往医院,也要第一时间拨打120。

第三,相信医生的专业判断和技术。当被医生告知要做“支架手术”扩张冠脉时,一些患者家属会犹豫不决,或想着找熟人进行打听,不能及时作出决定,这样也容易错过最佳抢救时间。目前在我国,PCI(经皮冠状动脉介入治疗)已经是一项相当成熟的技术。

记者 赵津 通讯员 屈志萍 许正旭

## 骨痛夜间加重警惕骨肿瘤

### 规范化综合治疗 八成患者可保肢

专家谈病

天津市抗癌协会骨与软组织肿瘤专业委员会日前成立。据该专业委员会主任委员、本市肿瘤医院骨与软组织肿瘤科主任王治国介绍,恶性肿瘤骨转移是恶性肿瘤全身性的疾病,虽然发病率不高,但危害极大能直接导致患者残疾甚至危及生命。该病需要多学科协作,采取以手术为主的规范化综合治疗。但由于对病种认识不足、地区专业水平差异较大等原因,仍有三成左右患者不能第一时间得到正规合理的治疗。

王治国说,以骨肿瘤为例,原发性骨肿瘤一共有50多种,很多症状极易与普通骨科疾病混淆而贻误治疗。“恶性肿瘤的早期症状并不典型,经验不足的医生容易误断为关节炎、扭伤。”王治国强调,骨肿瘤临床上的主要症状为疼痛,这是骨肿瘤早期出现的主要症状,病初较轻,呈间歇性,随着病情的进展,疼痛将逐渐加重,发展为持续性。普通骨科疾病如骨折、软组织挫伤、韧带牵拉伤等造成的疼痛大多是在活动时加重,但骨肿瘤患者多数在夜间疼痛加剧,严重影响睡眠和休息。骨肉瘤是原发性恶性骨肿瘤中发病率最高的一种,好发于四肢,多见于10至20岁的青少年。但此年龄段

正是骨骼快速生长时期,易将骨肉瘤导致的疼痛与青少年的生长痛混淆,导致错失最佳治疗时机。再如软组织肿瘤,主要是指发生于纤维组织、脂肪组织、血管和淋巴管等组织的恶性肿瘤。早期症状不显著,主要表现为无痛性肿块,难以第一时间得到患者和部分基层医生的重视,至少20%的软组织肿瘤患者得不到及时诊断和规范治疗,或仅当作普通包块不予理会而延误病情,或被当作良性肿物直接切除,面临术后局部复发被迫截肢以及发生远隔转移危及生命的严重后果。

王治国强调,骨与软组织肿瘤发现越早治愈率越高,由于直接关系到患者能否保留肢体功能,首次诊治的规范化程度尤为重要。相较于诊治方面的亟待普及和规范,骨与软组织肿瘤患者的治疗效果和生存率近年来都已得到了大幅度提高。以骨肉瘤为例,30年以前,骨肉瘤的治疗是以单纯手术为主,约80%患者只能采取截肢或关节离断等方式切除肿瘤,5年生存率不足20%。现在采用以外科手术为主的规范化综合治疗模式,保肢率达到80%以上,患者的5年生存率可达70%。不能保肢的患者,如果是在生长发育阶段的儿童及青少年,置入体内代替骨骼的器材,还可随身体的生长进行同步调整。

胡颜 朱芸

健康速递

## 全国胸痛中心示范培训在津举行

由中国胸痛中心总部主办,本市胸科医院协办的全国胸痛中心示范培训会日前在本市胸科医院举行,来自京津冀地区的110多家医院的200多人出席会议。本市胸科医院作为首批“中国胸

痛中心示范基地”,将患者从进入医院到球囊扩张血管再疏通的时间(即“D to B”时间)缩短至70分钟,国际上规定时间为90分钟。该医院胸痛中心成立以来,目前已接诊心梗病人800余例,患者救治率在95%以上。

## 抱颈仰卧起坐易伤颈椎

### 正确姿势是双手放置胸前或两侧

手术抢救,男子才恢复了健康。

天津医院脊柱外科二病区主任苗军说,当前社会工作压力大,生活习惯不良,长时间使用计算机和手机,颈椎病的发病年龄提前,好多20岁和30岁的人颈椎出现骨质增生,颈椎管狭窄。双手抱颈的仰卧起坐动作需要颈部极度屈曲,这个动作可加重本身已经存在的颈椎病

和椎管狭窄,锻炼不当可产生颈椎的过屈性损伤,严重者可发生周先生的类似问题,或者像“葛优瘫”一样的症状,因此对于本身存在颈椎病的人群建议不要强力锻炼“仰卧起坐”,避免症状加重,甚至酿成恶果。健康人群仰卧起坐也不要将双手放置颈部,可以将双手在胸前交叉放置或放在身体两侧。

那么,到底该怎样做仰卧起坐呢?天津中医药大学第一附属医院津沽推拿陈英英医生指出,正确的仰卧起坐姿势是选择仰卧位,将前臂交叉抱于胸前,或伸直放于身体两侧,起坐时让腹部主动发力,而非手臂加力。腹部与大腿呈90°或180°,大腿与小腿呈90°或180°,依靠腹部肌肉力量带动躯干屈伸。她还提醒市民不论做什么样的锻炼,标准的动作很重要,一定要找专业的医生或教练指导,切忌自己盲目练习,否则不但达不到锻炼的目的,还有可能对健康造成损害。

孙德利 张玮

近年来,“腹肌”“马甲线”成为了时尚的代名词,很多人疯狂地想尽各种办法想要在短时间内练就漂亮的腹肌。马甲线,仰卧起坐这一无人不会,并且全民认为可以减肚子、练腹肌的运动风靡了起来。一名25岁的台湾男子在做了几个仰卧起坐后,觉得颈部以下全身无力。送到医院时,意识清楚,但四肢瘫痪、大小便失禁。医生检查后发现,男子以手抱头的方式仰卧起坐,导致颈椎内血管受不了连续施力而爆裂,血压压迫神经,因而颈部以下全身瘫痪,经过及时

# 读党报知天下

喜迎党的十九大召开 欢迎订阅2017年度《天津日报》

订阅热线 / 28202666

全年订阅价: 336元 零售价: 1元

● 第五届“榜样天津”、首届幸福老年人节、首届京津冀精英女性论坛、首届中国天津滨海国际观鸟节荣获2015年度全国报刊广告经营“金推手奖”经典案例奖

● 2016年,天津日报新闻117客户端荣获2015-2016中国报刊经营价值排行榜全国报刊新媒体30强

● 多年入选国家新闻出版广电总局“百强报刊”推荐名单

● 2015-2016年度中国报刊经营价值排行榜省级日报10强(第五名)

● 2015年度中国报刊广告“金推手奖”经营管理优秀团队

津报发行 扫码订阅