

肺炎支原体来袭 发热咳嗽别擅自用药

预防可以多通风 勤洗手 密闭场所戴口罩



患儿在市中医药研究院附属医院儿科就诊。

摄影 雷春香

健康视点

主持人

天津市新闻名专栏

近期,我市各大医院儿科门诊患儿猛增,市儿童医院日门诊量一度破万。不少患儿高热、剧烈咳嗽,胸片显示有肺炎炎症,病原体检查为肺炎支原体感染。专家表示,每年11月至次年2月都是儿科门诊就诊高峰期。与往年不同,今年高峰期早于往年,患儿中肺炎支原体感染占比较大。肺炎支原体人群普遍易感,但多发于5岁以上儿童和青少年。38℃以上中高热,剧烈干咳是肺炎支原体患儿主要症状,病程一般2周至4周。目前,大多数患儿为轻症,无需住院,在医生指导下合理用药和良好的居家护理能帮助患儿缩短病程,尽快康复。

专家提醒家长,肺炎支原体通过飞沫传播,潜伏期为1到3周,容易在家庭和学校中引起小规模聚集发病,学龄儿童感染肺炎支原体后要注意休息,不要带病上学。有条件的多子女家庭也要做好隔离,以免相互传染。健康人群日常做到室内多通风、勤洗手、密闭场合戴口罩可以预防肺炎支原体感染。

退热药感冒药别同时吃 大环内酯类抗菌药有效

肺炎支原体感染后,儿童通常会发热,以38℃以上中高热为主。市第三中心医院药剂科主任刘文生说,发热是机体在紧急动员全身各种力量对抗外来病原微生物,这是发热对生命有利的一面。但5岁以下儿童,尤其是6个月至3岁阶段发热要警惕高热惊厥的危险。当孩子出现发热症状,一方面家长要鼓励发热儿童增加液体摄入,避免脱水还能帮助稀释呼吸道分泌物有祛痰作用;另一方面可以合理使用退热药,切勿自行服用抗生素。因为当前患儿不仅有肺炎支原体感染,还有衣原体、流感等多种病毒、细菌感染,滥用抗生素可能延误治疗。

世界卫生组织建议幼儿肛温达39℃或腋下温度38.5℃以上使用退热药。世界卫生组织推荐的退热药有对乙酰氨基酚和布洛芬两种,6个月以上的孩子可以选择布洛芬(间隔6至8小时)或者对乙酰氨基酚(间隔4至6小时),二者任选其一即可,一天不超过4次,切不可同时服用两种退热药,也不建议联合或

交替使用。2个月以上且6个月以下的孩子,只能选择对乙酰氨基酚。另外,在退热药起效期间一般不推荐同时使用温水擦浴退热,更不推荐冰水或乙醇擦浴方法退热。刘文生还提醒家长,退热药要按说明书或遵医嘱定时定量服用。不要擅自同时服用感冒药和止咳药,以防药物成分重叠引起不必要的副作用。退热贴作用有限,不推荐使用。衣物的多少应以患儿感觉舒适为准,对婴儿捂汗可能造成危及生命的捂热综合征。

对于抗生素的使用,市中医药研究院附属医院急诊内科刘聪医师表示,肺炎支原体是目前世界上已知能独立生存的最小微生物,既不是细菌也不是病毒,它导致的肺炎与常见细菌或病毒的致病方式完全不同。与细菌不同,肺炎支原体没有细胞壁结构,就像是没有穿“外套”的细菌,所以大部分抗生素对其无效。青霉素、头孢类抗生素对肺炎支原体治疗无效。目前肺炎支原体可以通过相关抗原及抗体检测来判断。一旦确诊肺炎支原体,儿童首选治疗药物为大环内酯类抗菌药物,如罗红霉素、阿奇霉素、克拉霉素等。但由于我国大环内酯类药物耐药的肺炎支原体感染较普遍,因此当使用该类药物72小时后,家长要记得带宝宝复诊,进行药物疗效评价。8岁以上抗耐药肺炎支原体感染可以使用四环素类药物,如多西环素、米诺环素。抗菌药物属于处方药,家长一定要在医生指导下用药。

干咳不推荐使用镇咳药 中医推拿手法缓解咳嗽

刘聪说,肺炎支原体感染后,患儿会出现发热、咳嗽等症状,还可能有头痛、流涕、咽痛、耳痛、消化不良等类似感冒的症状。通常患儿咳嗽会逐渐加重,一般为刺激性干咳,日夜均咳,有时伴有少量黏痰,不易咳出。而且在发热退后咳嗽还可能持续数周。

市妇女儿童保健中心健教科田祯副主任医师提醒家长,儿童咳嗽通常首先考虑非药物治疗,12岁以下儿童不建议自行服用镇咳药物和祛痰药物。剧烈干咳或频繁咳嗽影响到饮食和睡眠时,可在医生指导下服用镇咳药物。康复期分泌物较多时,可以使用祛痰药物,包括口服和雾化药物。家长要鼓励患儿咳嗽排痰,同时可以空心手叩击拍背,通过震动使分泌物与呼吸道分离,帮助患儿将痰咳出。叩击拍背的方法是手指并拢握成空拳,由下至上拍打患儿脊柱两侧。如果发现宝宝咳嗽程度愈加加重,精神状态不佳,或咳出脓性痰,要及时就医。另外,居家养病期间,家长要引导孩子进行安静和缓的活动,避免蹦跳、大喊等剧烈活动加剧咳嗽。如果患儿平卧时咳嗽加重影响睡眠,家长可以将毛巾被折叠成斜坡状垫在孩子上身和头部下方,抬高上半身减少鼻咽部分泌物向后倒流,减轻因此产生的咳嗽症状。

天津中医药大学第一附属医院推拿科刘新明医生还推荐家长采取中医推拿按摩来止咳化痰。具体方法一是补脾经,一手将小儿拇指屈曲,另一手以拇指端循小儿拇指外侧缘指尖向指根方向直推,一般操作1分钟至3分钟。二是补肺经,一手持小儿无名指以固定,另一手以拇指指端着力在小儿无名指螺纹面,向指尖方向推为清肺经,向指根方向推为补肺经。咳嗽初期以清肺经为主,咳嗽日久肺脾气虚,则以补肺经为主,一般操作1分钟至3分钟。三是揉五指节,一手握住小儿手部,使其掌面向下,另一手拇指指端依次揉五指指间关节,每穴揉半分钟。

及早鉴别避免危重症 学龄患儿不要带病上学

“肺炎支原体感染后症状虽重,但是肺部听诊常常没有异常,拍胸片或者胸部CT才发现肺部感染。查血常规显示白细胞、中性粒细胞比例、C-反应蛋白正常,后期可轻度升高。因此早期发现重症和危重症情况,对患儿预后极为重要。”刘聪说。如果家长发现孩子有以下情况中的任何一项,都要高度警惕,需及时就医:持续高热(39℃以上)多于5天或发热7天以上,体温高峰无下降趋势。出现喘息、气促、呼吸困难、胸痛、咯血等之一。精神差、头痛、抽搐、频繁呕吐、不能进食等。

刘聪表示,目前还没有预防肺炎支原体感染的疫苗。预防感染最重要的是养成良好的个人卫生习惯,即使已经痊愈也要尽量远离病原体,少去人员密集的封闭场所,必须去时必须戴口罩。在人多区域,注意室内通风,每次通风不少于30分钟。注意勤洗手,避免用不干净的手触碰鼻黏膜和眼结膜等。孩子从户外回来后建议用清水清洗鼻黏膜。过敏体质的儿童患病期间和痊愈后都要避免接触烟草、宠物、花草等致敏原。

另外,家长对患儿进行饮食调理时应注意做好以下几点:一是多喝水多排尿,要给孩子喝白开水,充足补水能有效降温。二是注意多补充富含维生素A和锌的食物。发热期间缺乏维生素A易导致呼吸道及消化道黏膜屏障降低,容易引发气管炎、肺炎、肠炎等。肝脏、蛋黄、胡萝卜、深色水果蔬菜都是富含维生素A的食物。锌可提高儿童抵抗力,避免反复感冒和口腔溃疡。含锌较丰富的食品有贝壳类海产品(牡蛎肉含锌量最高)、红色肉类、动物内脏、干果类、谷类胚芽和麦麸等。

本报记者 赵津



肚脐长出小鼓包竟是疝气 成人脐疝及早就诊避免危重情况

最近,王女士肚脐部位突然凸出了一个直径2厘米左右的鼓包,到医院检查,医生说这是脐疝。成年人发生脐疝要尽快手术,否则很容易发生嵌顿等危重情况。王女士很快在我市第三中心医院接受了腹腔镜脐疝修补手术,术后很快康复。

据市第三中心医院甲乳疝外科李琦副主任医师介绍,肚脐鼓出的包块在医学上叫脐疝,有小儿脐疝和成人脐疝之分。小儿脐疝是脐环闭锁不全或脐部瘢痕组织不够坚强,在宝宝大声啼哭、便秘等腹内压增加的情况下发生。两岁以内的宝宝脐疝有可能自愈,两岁以后就需要手术治疗了。成人脐疝多见于肥胖人士,尤其是中年经产女性。另外,肝硬化等合并腹水的病人脐疝发生率也很高。

李琦说,成人脐疝并不少见,发病率位列原发腹壁疝的第一位,在疝专科门诊很常见。由于成人脐疝容易发生疝气急症情况,医学上叫做嵌顿或者绞窄,表现就是肚脐的鼓包又痛又硬,整个肚子也会逐渐疼痛起来,这通常是小肠卡在了疝环处,需要马上就医采取紧急措施,否则可能有小肠坏死的风险。另外,脐疝不干预、反复突出也会引起消化不良,出现腹痛、腹胀等症状。因此成人脐疝要及时就诊,尽早手术治疗,避免小鼓包引起大问题。

据介绍,脐疝的手术分为传统开放手术和腹腔镜手术,通常都会使用补片。传统开放手术创伤大,需要破坏身体正常组织结构用以放置补片。腹腔镜手术属于微创手术,可以利用腹腔天然空间放置补片,对身体组织结构基本没有破坏,术后恢复快,疗效好。

通讯员 陈颖

每天吃1个至2个核桃 老年人补肾又补脑



核桃是公认的“补脑”食品,对于老年人来说,吃核桃究竟能不能起到延缓大脑衰老的作用呢?天津中医药大学第一附属医院老年病科医生刘振薇表示,中医认为,补脑必须补肾。核桃可以治疗老年人肾精亏虚,通过补肾达到滋补大脑的功效。但《中国居民膳食指南》中指出,核桃等坚果油脂含量较多,其能量应该计入老年人尤其是糖尿病老人一日三餐的总能量中,不建议每日进食过多。具体来看,核桃的脂肪含量在46%至76%之间,平均每天吃1个至2个核桃即可。

刘振薇说,现代研究表明,核桃中的很多营养物质确实对大脑有一定益处,可以起到延缓老年人脑功能衰退的作用。核桃中含有很多人对体有益的脂肪酸,可以滋养脑细胞,增强脑功能。核桃里的维生素E还可以清除体内的自由基,有抗氧化、抗衰老的作用。另外,核桃中含褪黑素,可调节睡眠激素,提高睡眠质量。充足的睡眠可让大脑得到充分休息,对提高老年人记忆功能也有帮助。

通讯员 东梅 苏玉珂

调整车座车把 保持正确骑姿

科学使用动感单车避免运动损伤

动感单车被很多人认为是减脂利器,受到很多人的热捧。天津医院运动损伤与关节镜二病区黄竞敏主任提醒运动爱好者,动感单车不是自行车,两者蹬踏锻炼有很大差别。她建议运动爱好者科学使用动感单车,运动前尤其是在健身房运动,要像开车一样调整好单车设施,开始骑行后尽量保持正确的骑姿,可以最大限度地保护关节避免运动损伤。

选择合适的车辆 根据自己的身高或者腿长选择合适的曲柄长度。过长的曲柄可能增加骑行时膝关节屈曲角度,从而增加关节压力,进而增加损伤风险。所以曲柄长度应宁短勿长,一般身高1.65米至1.80米的人,建议选择曲柄170毫米的车辆。

调整车座高度 车座高度应与髌关节齐平,这样在骑行时脚踏踩到最低点时,膝关节屈曲角度可以保持在25度至35度。同时在脚踏到三点钟方位时,膝关节前方应正好位于脚踏轴上方。这样可以在膝关节发力过程中起到保护作用,否则应调整车座的前后位置。注

意保持车座平行于地面。
调整车把的宽度 其宽度应与肩同宽,并将车把调整到和车座齐平的高度。然后肘关节抵在车座前方,握拳并伸直肘关节,此时拳头的位置应位于车把中心。骑行时,前臂微屈,躯干与水平面约45度角。车把低于车座可以增加髌关节屈曲角度,从而在骑行过程中更多地调动臀部肌肉发力,可以根据自身情况调低车把以达到更好的锻炼效果,但也不要超过5厘米。建议刚开始训练的新手将车把调到与车座齐平。
正确的骑行姿势 运动者要明确动感单

车并不是简单的蹬车,应特别注意蹬车动作。第一,骑行前,确认第一脚趾根部位于脚踏轴正上方。在骑行的过程中,运动者应该尽量保持膝关节指向前方,也就是与第二脚趾的方向一致,膝关节不要内聚,同时要避免膝关节左右摇摆。第二,骑行时,运动者尽量使用臀肌和腘绳肌发力来踩脚踏,放松股四头肌和小腿肌肉。这样可以最大程度使用臀部肌肉,降低对股四头肌和膝关节的压力。第三,动感单车训练时会使用站姿进行骑行。此时,运动者臀部离开车座,重心前移,需要腹部发力以维持平衡,这时对核心力量的要求就比较高。运动者站姿骑行时要保持重心在脚踏上方,如果重心前移过多会减少臀部发力,增加膝关节压力,此时需要重新调整。

通讯员 孙德利

健康速递

市第三中心医院开展泌尿疾病义诊

本月10日上午,市第三中心医院泌尿外科将在第三中心医院分院(天津市河北区江都路220号)开展前列腺等泌尿疾病义诊咨询。该院泌尿外科主任陈方敏教授等多位专家出席此次义诊。义诊期间将为50名市民进行前列腺癌免费筛查。

通讯员 陈颖

分类信息

敬告读者: 本广告仅为刊户提供信息发布平台, 所有信息均为刊户自行提供, 请认真核实信息提供方相关证件与发布内容的真实性。如涉及押金、保证金、报名费等费用均与本报无关。本栏目不作为承担法律责任的依据。本栏目不承担因错漏刊出所产生的相关责任及费用。

天津日报 17622997767 23602233
办公地址: 天津市和平区卫津路143号

<p style="text-align: center; background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">遗失·公告</p> <p>▲天津市联众出租汽车服务中心产权证登记表(编号:1200002013041701205)不慎遗失,声明此表作废。</p> <p>▲天津市登科化学试剂有限公司遗失营业执照正本、副本,统一社会信用代码:911202235594683257,发证日期:2022年04月08日,特此声明。</p> <p>▲天津市信鹏电梯维修安装有限公司遗失营业执照正本、副本,统一社会信用代码:911201042390275634,特此声明。</p> <p>▲天津市宇鹏贸易有限公司遗失营业执照正本、副本,注册号:1201041006903,特此声明。</p> <p>▲张建新身份证号:120110195808041816 遗失东丽区万新街还迁安置剩余面积协议,还迁顺序号:0614号,剩余面积152.29平米,特此声明。</p>	<p style="text-align: center; background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">登报声明</p> <p>当事人于学谦因办理于学健遗留的坐落于河北区江都路秀山里2-3栋21门201-203公有住房变更承租人事宜,要办理住宅房屋过户协议书的公证,其他相关人员如有异议,见报之日起叁个月内,请向天津市南开公证处提出。</p> <p style="text-align: right;">声明人:于学谦</p> <p style="text-align: center; background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">注销公告</p> <p>天津市信鹏电梯维修安装有限公司申请注销,统一社会信用代码:911201042390275634,敬告债权债务自公告之日起45天内到本单位办理清算事宜,特此公告。</p> <p style="text-align: center; background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">注销公告</p> <p>天津市宇鹏贸易有限公司申请注销,注册号:1201041006903,敬告债权债务自公告之日起45天内到本单位办理清算事宜,特此公告。</p>	<p style="text-align: center; background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">指定承租人刊登公告</p> <p>本人王惠珍,身份证号码120102194705041261,同意死亡后,将坐落于河东区环秀东里11号楼5门205-207号房屋指定过户给张雨晴,身份证号码120105199304222127。</p> <p style="text-align: center; background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">寻人启事</p> <p>父齐郝秀成(12010619680803603X)与女儿郝煜多年失联,女儿见报后与父亲联系,电话:13370376026。</p> <p style="text-align: center; background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">公告</p> <p>本人张维维,于2023年5月26日从原承租人厚建国处购买坐落于西青区小稍口色织一厂宿舍一排2号4门,现寻找原承租人及房屋相关权利人配合办理还迁安置手续,请在本通知登报7日内与本人联系,逾期视为原房屋买卖合同无效。</p> <p style="text-align: center;">联系电话:13516128211</p>	<p style="text-align: center; background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">寻人启事</p> <p>王树森,身份证号12010419520528351X,与女儿王雅锡失联多年未有联系,见报后速联系,电话13011333634。</p> <p style="text-align: center; background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">注销公告</p> <p>天津市永泽塑料制品有限公司申请注销,注册号:1202231004403,敬告各债权债务自公告发布之日起45日内到本公司办理清算事宜,特此公告。</p> <p style="text-align: center; background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">公告</p> <p>天津麦锐文化传媒有限公司(统一社会信用代码:91120116MA05N25W6j)拟将原注册资本由70.54755万元人民币减至68.608775万元人民币,请相关债权人在公告日起45天内向本公司申报债权,特此公告。</p>	<p style="text-align: center; background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">解除劳动合同通知</p> <p>丁松林,工号E00011113610,身份证号:350723*****2512;因严重违纪,公司决定于2023年8月22日解除与您所签的劳动合同。您的工资结算至2023年8月22日。特此通知。</p> <p style="text-align: right;">平安普惠信息服务有限公司 天津曲阜道分公司</p> <p style="text-align: center; background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">解除劳动合同通知</p> <p>范良凯,工号E00011565155,身份证号:340827*****321X;因严重违纪,公司决定于2023年8月25日解除与您所签的劳动合同。您的工资结算至2023年8月25日。特此通知。</p> <p style="text-align: right;">平安普惠信息服务有限公司 天津长河道分公司</p>
---	--	---	---	---