

预防儿童社区获得性肺炎 ——不可忽视的常见病

近期,气温骤降,寒冷天气,呼吸道感染患儿数量明显增加。肺炎是小儿时期的常见病和多发病,依据患病地点、时间的不同可分为社区获得性肺炎和医院获得性肺炎,其中社区获得性肺炎最多见。

临床表现及病原学

社区获得性肺炎是指在医院外罹患的肺实质和(或)肺间质部位的急性感染,主要临床症状是发热、咳嗽、咳痰和胸痛,发病早期的常见症状是鼻塞、鼻流涕、喷嚏、咽痛及头痛等。

虽然大多儿童肺炎症状较轻,但仍有部分患儿会出现胸腔积液、肺坏死、败血症、心律失常、脓毒症休克等严重病情。

还有部分患儿可能会发生支气管扩张等长期并发症,造成肺功能下降,持续到成年可能发展为慢性阻塞性肺疾病,从而长期损害肺部健康。

引起社区获得性肺炎的病原种类很多,包括细菌、病毒、支原体、衣原体、真菌等,但是在不同地区之间存在差异,而且会随着时间推移发生改变。

其中,细菌以肺炎链球菌、金黄色葡萄球菌、流感嗜血杆菌及卡他莫拉菌为主。

病毒感染也很常见,包括呼吸道合胞病毒、流感病毒、腺病毒和副流感病毒等,而且往往会

出现合并或继发细菌感染的情况。

肺炎支原体不仅是学龄前期和学龄期儿童的常见病原,在1-3岁婴幼儿亦不少见。肺炎衣原体多见于学龄期和青少年。不同病原的混合感染引起的社区获得性肺炎,炎症反应及临床表现往往更严重。而且,年龄越小,越易发生混合感染。

危险因素及接种疫苗

儿童社区获得性肺炎是宿主和环境危险因素的复杂相互作用造成的,大多数起病前常有上呼吸道感染史,受凉、劳累是常见的诱发因素。未及时接种相关疫苗是最常见的可预防性危险因素,其他危险因素包括出生时低体重、早产、营养不良、非母乳喂养、空气污染等。

社区获得性肺炎的致病微生物复杂多样,且不同年龄、季节、地区病原分布差异明显,这在一定程度上使得临床诊治存在困难,因此需做好相关预防措施。

提前给儿童接种疫苗(如肺炎球菌疫苗、b型流感嗜血杆菌疫苗、流感疫苗等),可有效预防相关细菌、病毒引发的肺炎,降低儿童罹患肺炎的风险。

日常预防措施

需要养成良好的个人卫生习惯。包括:儿童社区获得性肺炎多见于秋冬季节,当前应注意换

季防护,加强保暖,防止风寒入侵;减少到人口密集和通风条件差的场合,做好防护,避免与呼吸道感染患者密切接触;学校、幼儿园等重点场所要注意通风消毒,做好日常的清洁工作。严格落实晨午检、因病缺勤缺课登记制度和传染病疫情报告,避免出现聚集性感染;每日开窗通风,保持室内空气新鲜,通风时注意保暖;勤洗手,咳

嗽、打喷嚏时使用纸巾捂住口鼻,咳嗽时尽量将痰液咳出,咳出后漱口;注意劳逸结合,避免过度劳累。均衡饮食和持续锻炼,保证新鲜蔬菜水果的补充,足量饮水,增强身体免疫力和抵抗力。密切关注自己的健康状况,出现发热和急性呼吸道感染等异常症状,不带病上班上学,根据情况采取居家休息、服药或及时就医等措施。



跟中医一起认识“咳嗽”



近一时期支原体感染、流感等呼吸道疾病高发,再加上突如其来的寒潮影响,身边的咳嗽声仿佛又多了起来。什么是“咳嗽”,传统医学对“咳嗽”有哪些认识,且听北京天坛医院中医科专家详说。

正确认识“咳嗽”

中医把咳嗽当作一个疾病来看待,把以咳嗽为主要症状的一类病症统称为“咳嗽”。中医认为,肺主气,司呼吸,主宣发肃降。肺气上逆,宣发肃降功能失常,就会出现咳嗽的症状。

中医把咳嗽分为外感咳嗽和内伤咳嗽,治法用药有一些不同。

外感咳嗽,一般来说发病时间较短,多数为

几天至半个月。当然也有部分咳嗽由于治疗不及时或者误治,延续时间较长,但只要还伴有中医所说的表证,如咽痒、恶风寒、鼻塞流涕等,就仍然属于外感咳嗽的范畴。

外感咳嗽有三种类型,风寒、风热、风燥,就是说都有受风着凉的因素,而共同的症状就是咽喉痒。风寒咳嗽,可见鼻塞,流清涕,恶寒,痰是稀白的,舌苔薄白不厚。风热咳嗽,可见咽喉痛,流黄黏涕,痰是黄黏的,口干口渴,舌红,苔薄黄不厚。风燥咳嗽,主要是干咳、无痰或者痰很少、发黏,口鼻干燥,舌苔薄白或薄黄不厚。

内伤咳嗽,多数发病时间长,常为半年甚至多年。部分内伤咳嗽初期由外感诱发,但后期已没有外邪的表现。内伤咳嗽主要是四种类型,痰

湿、痰热、肝火、阴虚,一般没有咽痒的感觉。痰湿咳嗽,痰量多,色白偏稀,可见胸闷憋气,不口渴,舌苔白腻或白滑较厚。偏寒者痰多泡沫,可有怕冷背凉,遇冷加重;偏脾虚者可见胃胀腹满,大便稀溏。痰热咳嗽,痰多,色黄质黏稠,可见胸膈满甚至胸痛,面红,燥热,口渴,大便干燥,舌红,苔黄腻较厚。肝火咳嗽,特点是咳嗽和情绪有关系,生气时加重,痰黏,严重时咯痰带血,多有胸肋胀痛,面红,烦热,口苦,舌红,苔薄黄。阴虚咳嗽和风燥咳嗽症状相似,也是干咳无痰,或者痰很少,口干咽燥,不同点是有午后潮热、盗汗、手足心热、舌红少苔等阴虚表现,没有咽喉痒的症状。

两招辨清属于哪类咳嗽

咽部感觉。一般咽痒必有风邪,而且多偏风寒;咽痛并且舌红苔黄,多半是有热;咽干口渴,多偏燥热;久咳咽干则可能是阴虚。

痰的情况。痰黏稠,不易咯出,无论色白还是黄,都属于肺热;痰偏稀,泡沫多,即使颜色偏黄,也是肺寒。痰少只是偏燥,要有其他阴液不足的症状才能确认是阴虚。

咳嗽还有四种特殊类型,也比较常见:一是“寒包火”。很多人本身有内热,受凉以后,既有内热的症状如口渴烦热,大便干燥,又有怕冷,鼻塞流清涕的风寒表现。治疗需要兼顾。二是胃食管反流导致的咳嗽。也可见咽喉不适,气逆咳嗽不止,需要在降气和胃的同时加用宣肺止咳药。三是鼻炎伴随咳嗽。鼻炎引起的鼻涕倒流到咽喉,也会出现咽部不舒服而咳嗽,这种咳嗽多半无痰,要以治疗鼻炎为主,稍加宣肺利咽的药。四是儿童积食咳嗽。儿童咳嗽多为停食着凉,尤其在短时间内吃大量蛋糕等甜腻食物之后更容易发生。需要在消食化积的基础上加用宣肺降气的药。

治疗咳嗽需注意

咳嗽是非常常见的症状,原因比较复杂,治疗也不能一概而论。

咳嗽初起慎用清热解暑药。清热解暑药一定是确实身体有热毒才能用。如果刚开始只是受风着凉,怕冷、鼻塞流清涕、没有咽痛口渴等内热的症状,不应该用清热解暑药。用了不但没有效果,反而损耗正气,使邪气深入不易排出。还要注意体温升高并不等于热毒,体温升高是人体正气对外来邪气的正常抗病反应,如果同时只有恶寒怕冷,没有燥热,治疗应该以疏风散寒为主,不能一见发烧就吃清内热的药。

慎用抗生素。近年来国家非常重视滥用抗生素输液的问题,但是口服抗生素很难严格监管。大部分人还是认为发烧或者咯黄痰就是有炎症,有炎症就要用消炎药。其实很多炎症并不是细菌导致的,盲目使用抗生素,不但没有效果,还杀死了人体内的正常细菌,扰乱内环境,甚至造成抗生素耐药。

初期忌用润肺止咳药和镇咳药。咳嗽初期,即使有阴液耗伤的口干咽燥症状,也要根据具体情况,选用搭配适合的药物,见到咳嗽就一味用川贝枇杷露之类的润肺止咳药或者复方甘草片等镇咳药,不利于邪气和痰液的排出。

初期忌吃川贝蒸梨或者梨水,也建议尽量少吃水果。咳嗽忌寒凉生冷非常重要。《难经》:“形寒饮冷则伤肺。”即使有燥热口渴的表现,应使用药物治疗,食物若不对症,会导致邪气和痰湿收缩郁结,不容易消散。

如果确实有痰,或者儿童有积食,可以尝试白萝卜煮水喝,有行气消食化痰的效果,但注意不要生吃白萝卜。

文/周欣

北京丰台
FENGTAI BEIJING

富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善

我践行我学习
社会主义核心价值观
THE CHINESE DREAM
人民有信仰 国家有力量

诚实守信,是中华民族几千年来传统美德。就个人而言,诚信是高尚的人格力量;就社会而言,诚信是正常秩序的运行基础;就国家而言,诚信是良好的国家形象。

诚者,君子之所守也,而政事之本也。
《荀子·不苟》

诚信

