

三月龄童久咳不愈进了PICU

确诊为百日咳;该病近期明显增多,接种疫苗是重要预防方法

春季气温忽冷忽热,各类呼吸道疾病高发,有些孩子反复咳嗽总是不好,经久不愈。除了流感、普通感冒、肺炎支原体感染外,还警惕百日咳这一呼吸道传染病。什么是百日咳?怎么预防?如何护理?泉州市妇幼保健院·儿童医院感染性疾病医生近日接受了记者采访。

□融媒体记者 张沼焯

1岁以下婴儿发病率高

1个月前,三月龄宝宝小冬(化名)出现咳嗽症状,一开始并不严重,小冬妈妈决定让他在家观察。

后来小冬咳嗽越来越严重,满脸通红,感觉喘不上气,妈妈带他到泉州市妇幼保健院·儿童医院急诊就诊。接诊医生发现,小冬唇周紫绀,四肢冰凉,经抢救后转入PICU(儿童重症监护室)治疗。经过医生检查诊断为百日咳。由于治疗及时,小冬的病情逐渐稳定。

据了解,近期在儿科门诊及住院病人中,不少孩子咳嗽久治不愈,经检查后确诊为百日咳。根据国家疾控局官网定

期发布的“全国法定传染病疫情概况”,今年1月1日—2月29日,全国报告百日咳32380例,是2023年同期(1421例)的近23倍。

泉州市妇幼保健院·儿童医院感染科副主任医师吴俊峰介绍,百日咳是由百日咳鲍特菌引起的呼吸道感染疾病。该病传染性较强,通过呼吸道飞沫传播,而且可通过咳嗽、打喷嚏或长时间共用呼吸空间传播,卡他期(上呼吸道感染期)的传播风险最大,无症状感染可能促进了家庭接触者之间的传播。1岁以下婴儿发病率最高,该人群发生并发症和死亡的风险也最高。



百日咳传染性较强(CFP图)

症状出现7天内用药效果最好

“在百日咳病程症状出现7天内用药效果最好,可以有效缩短症状持续时间,并减少传染给别人的机会。”吴俊峰提醒说,1岁以上孩子病程3周内、一岁以下婴儿病程6周内,用药效果相对都有保障。

但并不是超过以上病程就绝对不需要用药了,具体还是需要结合实际情况去评估,比如病情严重程度、有无接触高风险人群等。

如何预防百日咳?吴俊峰说,接种疫苗是预防百日咳的重要方法之一,我国儿童出生后在3、4、5月龄和18月龄

时各接种1剂含百日咳成分疫苗,未接种儿童应尽快补种。

如发现感染,应及时按照医嘱居家或住院隔离治疗,隔离时间为有效抗菌药物治疗后5天或咳嗽后21天,隔离期间必须佩戴口罩直至咳嗽消失。如居家隔离,要定时开窗通风、湿式清扫、勤晒衣被,对痰液、呕吐物可用漂白粉等含氯消毒剂消毒。

日常生活中,要保持良好的个人卫生习惯,勤洗手,咳嗽或者打喷嚏时遮掩口鼻,同时注意作息合理,营养均衡,增强抵抗力。

咳出“鸡鸣”声 迁延难愈

吴俊峰提醒,当孩子咳嗽呈以下表现又找不到其他明确原因时,就要特别警惕百日咳,第一时间送医就诊——

剧烈咳嗽:阵发性、剧烈的痉挛样咳嗽,甚至咳吐,婴幼儿在咳嗽时可出现“鸡鸣”样吸气声,这是百日咳的典型表现。

夜间加重:咳嗽尤其在夜间加重,

影响睡眠。

面色变化:咳嗽剧烈时,孩子可能出现满脸通红,甚至口唇发黑发紫(发绀)。

迁延难愈:病程≥2周,甚至更久。“如果已经出现上述典型表现,同时也没有其他特殊原因可以解释和明确接触史,就要考虑临床诊断。”吴俊峰说。



家长们注意

疫苗查漏补种开始啦

本报讯(融媒体记者张沼焯 通讯员张燕红 陈勇军)为切实筑牢儿童免疫屏障,保障儿童的生命健康安全,泉州市于4月份在全市范围内集中开展国家免疫规划疫苗查漏补种活动。

近日,在丰泽区丰泽街道社区卫生服务中心,记者看到不少家长带着宝宝前来补种疫苗。据该中心预防接种门诊主管护师张舒介绍,中心通过多种方式通知家长查漏补种疫苗:一是在进行常规疫苗接种的时候,医生会查看接种记录。如果发现漏种,医生会督促家长及时带孩子来补种;二是通过发送短信的方式来通知家长;三是查询接种系统,对漏种的孩子家长逐一电话通知;四是在微信群里发送查漏补种的通知,让家长带孩子来补种;五是通过学校通知家长。

据了解,接种疫苗是预防传染病最经济、最有效的手段,及时接种疫苗可以让孩子尽早获得免疫保护。疾控部门提醒,如果家长接到接种门诊电话或短信预约疫苗接种时,请积极主动配合,按时带孩子前往补种。家长还可以关注“泉州疾控”公众号,选择“公共服务”→“预防接种预约”→“入学查验证明”,输入孩子信息,即可自助查询孩子需要补种的疫苗种类,家长可根据当地接种门诊安排,通过电话、微信或其他线上APP预约,及时带孩子去补种疫苗。

泉州市疾控中心专家指出,此次查漏补种的对象是出生日期为2016年1月1日至2023年12月31日出生,且未按推荐年龄完成国家免疫规划规定剂次接种的儿童。疫苗查漏补种只需补种未完成的剂次,无需重新开始全程接种。根据《国家免疫规划疫苗儿童免疫程序说明》,现阶段的国家免疫规划疫苗均可按照免疫程序或补种原则同时接种。两种及以上注射类减毒活疫苗如果未同时接种,应间隔不小于28天进行接种。国家免疫规划使用的灭活疫苗和口服类减毒活疫苗,如果与其他灭活疫苗、注射或口服类减毒活疫苗未同时接种,对接种间隔不做限制。



疫苗接种(张沼焯 摄)

骶神经调控手术为膀胱加上“开关”

本报讯(融媒体记者张沼焯 通讯员潘振良)近日,一名55岁的女性患者,因“大小便失禁排尿困难10月余”就诊福医大附二院。医院通过骶神经调控手术,成功为患者膀胱加上了“开关”,免去患者大小便失禁之苦。

据了解,患者既往有腰椎手术史,尝试过膀胱训练、理疗、各种药物治疗均无效,长期留置尿管,后到福医大附二院就诊。经过病情分析,排除各种梗阻因素后,专家团队获得家属同意,决定为患者进行骶神经调控手术。术后,成功为患者膀胱加上了“开关”,免去患者大小便失禁之苦。

据介绍,神经源性膀胱也被称作“社交癌”,容易影响患者融入社会家庭生活。以往因缺乏有效治疗方法,不少病人只能长期留尿,或腹壁膀胱造口,或长期使用成人纸尿裤,部分病人甚至出现肾积水、肾功能不全、慢性迁延不愈的尿路感染,十分痛苦,生活质量差。

骶神经调控疗法,是神经调控领域的最新疗法,它通过将电极植入骶孔位置,利用弱电脉冲刺激骶孔内的骶神经,调节膀胱逼尿肌、尿道括约肌、肛门括约肌及其他盆底神经的反射,最终改善下尿路功能障碍及盆底功能障碍性疾病的症状。

不仅是尿失禁症状的改善,该疗法对于排尿困难、尿潴留,甚至排便障碍的患者,也能有一定程度的改善。该疗法近年来在国内发展到目前已经十分成熟,具有微创、可逆、可调、安全等特点,受到医生和患者的认可。

《第四次全国口腔健康流行病学调查报告》显示牙病高发 认清口腔健康四大误区

本报讯(融媒体记者张沼焯)《第四次全国口腔健康流行病学调查报告》显示,35岁至44岁居民中,牙结石检出率为96.7%,牙龈出血检出率为87.4%;12岁年龄组的牙周健康率为41.6%。随着年龄增加,牙周健康率逐渐下降,55岁至64岁年龄组的牙周健康率仅为5%。该报告还显示,相对于高发的患病率,群众的口腔健康意识明显不足。

口腔健康有哪些高频误区呢?一起来听听泉州市牙医师协会副会长、副主任医师王东海的介绍吧。

误区一:洗牙会让牙齿松动。“洗牙之后,有人会觉得牙缝变大了,其实,洗牙本身并不会导致牙齿松动。”王东海说,之所以会感觉“牙缝变大”,甚至出现说话漏风的情况,主要有两个原因:一方面,原本牙缝间堵着的牙垢被清理掉了,自然就漏风了,牙齿间甚至出现“黑三角”空隙;另一方面,原本牙缝被红肿的牙龈堵住,洗完牙后牙龈不肿了,就会出现牙龈退缩现象。因此,牙齿松动与洗牙无关。即便每日认真刷牙,还是需要洗牙。因为牙菌斑的生成速度远大于人们的刷牙频率,只通过刷牙来洁牙,牙菌斑的量只会越来越多,建议每年洗一次牙。

误区二:老了掉牙很正常。其实,只要坚持科学的口腔卫生维护,牙齿一般不会随着年龄增长而脱落。做好口腔卫生保健,远离牙周炎的困扰,一



牙科检查(CFP图)

口健康的牙齿可以陪伴人们一生。王东海提示,牙齿一旦缺失,就会影响口腔系统的健康,所以一定要尽早治疗(镶牙或种牙)。如果缺牙时间较长,旁边的牙齿就会出现倾斜等,不仅让健康的牙齿受到影响,还会给以后的镶牙或种牙带来困难。

误区三:乳牙早晚要换,有龋齿不用治疗。这样的想法是错误的。龋齿俗称蛀牙,是儿童常见的慢性疾病之一。儿童蛀牙可导致牙体缺损,严重影响颌面系统的生长发育,造成面部发育

不对称;而且蛀牙还会引起疼痛和感染,影响儿童的进食和咀嚼,进而影响消化和吸收,延缓孩子的生长发育,降低抵抗力。除此之外,若不及时接受治疗,蛀牙还可能对孩子语言能力的发展产生不良影响。

误区四:牙痛就拔牙。一些患者平时不注意保护自己的牙齿,发生牙病时又不愿治疗,一到医院就要求拔牙。对此,专家建议牙齿治疗应以保牙为主,牙齿不用拔牙时就不该拔,而且牙痛时往往不能拔牙,以免发生感染。

春季小心“风疙瘩”

进入春季,很多人都有皮肤瘙痒的经历,有时皮肤上还会长出一些“大包”,让人感到痒痒难耐,家里人总说这是长了“风疙瘩”。其实,人们平时所说的“风疙瘩”,学名为“荨麻疹”。

过敏病因复杂

荨麻疹是一种常见的免疫相关性皮肤病。荨麻疹的病因和诱因比较复杂。根据诱发因素,荨麻疹分为自发性荨麻疹(无明确的诱发因素)和诱导性荨麻疹(有明确的诱发因素)。根据病程,自发性荨麻疹分为急性自发性荨麻疹(病程≤6周)和慢性自发性荨麻疹(病程>6周)。

根据发病是否与紫外线、冷空气、受热、机械性切力等物理因素有关,诱导性荨麻疹分为物理性和非物理性荨麻疹。物理性荨麻疹包括人工荨麻疹、冷接触性荨麻疹、热接触性荨麻疹、日光性荨麻疹等。非物理性荨麻疹则包括胆碱能性荨麻疹、水源性荨麻疹等。

“尤其是春天,植物的发芽、开花等就容易引起皮肤过敏,出现荨麻疹。”泉州市皮肤病防治院皮肤科主任医师江连枝说,荨麻疹多是由于过敏引起的,而常见的过敏原包括花粉、灰尘、螨虫、牛奶、酒精、水果等。此外还有注射式的过敏原,比如青霉素等药物。另外,自身精神紧张、压力过大等,也可能导致过敏。但严格来说,过敏性荨麻疹的病因十分复杂,很难确定,“最好的方法就是查清自己的过敏源。”

因病制宜解除困扰

江连枝建议,如果痒得厉害,可以外涂炉甘石洗剂等药水,以减缓瘙痒症状;如果宝宝得了荨麻疹,建议剪短指甲,防止宝宝抓破皮肤引起感染;室内要保持通风、整洁、干燥,不要喷洒杀虫剂、清香剂等化学药物,以免致敏;过敏期间忌食鱼、虾、蟹、羊肉等发物,以及辣椒、咖喱、蒜等辛辣刺激性调料;避免接触花粉类物质,易过敏体质或是曾有过敏史的人要尽量远离花草;此外还应注意气温变化,自我调适,天气寒冷多穿衣服,避免皮肤裸露在外,引起寒冷性荨麻疹。

有荨麻疹问题的患者还应加强体育运动,因为这种疾病的出现,跟自身的免疫力有很大关系,适当运动可以提高免疫力和抵抗力,对于病情的改善比较有帮助。

有人说得了荨麻疹,就一辈子都摆脱不了,是真的吗?对于这个问题,江连枝表示,荨麻疹只是一种皮肤病,细究它的发病机理,是由于自身是一种过敏体质,再加上外界过敏源的影响而导致的,因此,只要找到导致机体发病的过敏源,远离它,再配以积极的治疗,就可以治愈荨麻疹,不存在终身不愈的问题。

□融媒体记者 张沼焯

调理妙招御春寒



大枣百合汤(CFP图)

目前,春寒料峭,早晚温差较大,冷空气交替频繁,人们稍不注意就会生病。这个季节,中医养生的要点是“以防风御寒为主,配合通阳调肝以助阳气初升之势”。那么,这个阶段有哪些注意事项及养生方法呢?

顾护正气,提高免疫力。中医认为“正气存内,邪不可干,邪之所凑,其气必虚”。正气就像人体的城墙,正气充盈则身体免疫力增强,可拒外邪入侵。要注意天气变化,及时添加衣服,避免感冒。出现乏力、畏风、虚汗及体虚易感冒者,可服用玉屏散、黄芪制剂等中成药。

起居规律,适量运动。春天为新陈代谢旺盛、生命萌发的季节,宜作息有规律,早睡早起,逐渐增加运动量。

饮食均衡,护脾胃。饮食宜清淡,食材要新鲜,营养需均衡,保证充足的蛋白质摄入,可适量增加豆制品、鱼肉、牛奶、瘦肉、蛋类等富含蛋白质的食物,少食脂肪含量高的动物性食品,以清理肠胃、排出积滞。可适当服用陈皮、莲子、茯苓、山药、薏苡仁等药食同源之品。忌烟酒以及海鲜、辛辣等刺激性食物易引发咳嗽的食物。

下面推荐两款药膳,供有需要的市民酌情选用。

1. 大枣百合汤:取百合15克泡发,红枣5颗去核。在锅中加入适量清水,放入百合和红枣,煮熟后放至温热,加入蜂蜜2勺即可。百合可养阴润肺,红枣可补中益气,蜂蜜可润燥止咳。本膳适用于慢性支气管炎出现阴虚久咳、干咳少痰或痰不易咳出的患者。

2. 黄芪陈皮瘦肉汤:取黄芪30克,陈皮15克,猪瘦肉200克。三种食材放入锅中,加入适量清水,先用大火烧开,然后改用小火炖煮1.5小时后即可食用。本膳具有补益脾肺、化痰止咳功效,适用于慢性支气管炎出现咳嗽痰白、气短乏力的患者。

(来源:家庭医生报)