



名医手记

儿童支原体肺炎 这样防治效果好

疾控部门监测数据显示,当前儿童支原体肺炎处于散发流行中。针对公众关切,国家疾控局组织疾控和医学专家接受新华社记者采访。

一问:哪些情况需要警惕支原体肺炎?

首都儿科研究所附属儿童医院呼吸内科副主任医师于磊:肺炎支原体感染后临床表现多样,包括鼻咽炎、扁桃体炎、气管炎和肺炎等,其中以气管炎和肺炎最为常见。

肺炎支原体多见于5岁以上儿童,以发热、咳嗽为主要临床表现,可伴有头痛、乏力、流涕、咽痛等。发热以中高热为主,体温可高于38.5℃,咳嗽常为剧烈干咳,可能持续数周至数月。婴幼儿患者可能有喘息表现;年长儿可有胸痛,病情进展可出现呼吸困难。

如患儿出现体温持续高于38.5℃,高热不退;精神弱、睡眠多、纳食明显减少;呼吸快、喘息、胸痛;在治疗过程中出现病情反复或加重等情况,家长应及时带患儿到医院就诊。

二问:儿童感染肺炎支原体后,怎样治疗和护理?

于磊:肺炎支原体感染初期,多数患儿会出现咽痛、头痛、发烧、咳嗽和乏力等。两三天后,呼吸道症状会逐渐明显。症状高峰时,患儿咳嗽症状明显,尤其是夜晚,痰可能黏稠或脓样,呼吸急

促和胸痛也可能随之而来。整个病程大约持续2到3周。恢复阶段,患儿发热等症状明显好转,但咳嗽可能会持续时间较长,有的可达1至2月左右,随着治疗和时间的推移,症状逐渐消失。

在临床治疗方面,肺炎支原体肺炎最佳的治疗窗口期为发热后5天内。应根据不同严重程度进行个体化治疗,选择合理抗生素。重症患儿应采取综合治疗,尽早就医。

家长应遵从医生医嘱进行规律治疗,切忌擅自停药或自行调整治疗方案。

三问:家校如何联手做好儿童支原体肺炎预防?

中国疾病预防控制中心传染病管理处副研究员彭质斌:儿童青少年免疫系统还不健全,更容易发生呼吸道传染病。建议家校共同做好以下工作:

一是对于疫苗可预防的呼吸道传染病如流感、水痘、麻疹、风疹、流行性腮腺炎等,应按照疫苗接种程序,保障儿童青少年及时接种疫苗。

二是要注意孩子的日常护理,保持个人卫生;加强室内环境清洁和空气流通;多让孩子喝水、多吃蔬菜水果,规律作息,增强自身免疫力。

三是要减少孩子接触传染源的机会,避免让儿童青少年去人群密集的场合。

据新华社

糖尿病患者要警惕 视网膜病变和足溃烂

11月14日,联合国糖尿病日。作为一种慢性病,糖尿病不仅仅是血糖数值的升高和异常,它还会影响全身各个器官的功能,导致各种严重的并发症,例如糖尿病足、视网膜病变及肾脏病变等各类疾病。哪些人容易出现糖尿病视网膜病变和糖尿病足并发症?兰州大学第一医院内分泌科主任傅松波详细普及了相关知识。



傅松波

A 糖尿病视网膜病变 潜伏的视力杀手

糖尿病是由多病因引起以慢性高血糖为特征的代谢性疾病,是由于胰岛素分泌和(或)利用缺陷所引起。长期碳水化合物、脂肪、蛋白质代谢紊乱可引起多系统损害,导致眼、肾、神经、心脏、血管等组织器官慢性进行性病变、功能减退及衰竭;病情严重或应激时可发生急性严重代谢紊乱,如糖尿病酮症酸中毒、高渗高血糖综合征等。

“糖尿病视网膜病变(DR)是一种常见的糖尿病慢性并发症,也是成人失明的主要原因之一。”傅松波介绍,根据2021年《糖尿病相关眼病防治多学科中国专家共识》数据,我国糖尿病的DR患病率达34.6%,威胁到视力者占比10.2%。DR的发病特点为农村高于城市,北方高于南方,且北方地区高于东部地区,“发病高的最根本原因是重视不足,糖尿病患者检查和复诊频率是远远不够的。”

哪些人比较容易容易出现糖尿病视网膜病变并发症?傅松波说,如果糖尿病患者存在血糖过高或明显血糖波动、高血压、高血脂、糖尿病病程长、糖尿病肾病、妊娠、肥胖、易感基因、胰岛素抵抗、吸烟、亚临床甲状腺功能减退、睡眠呼吸暂停综合征、非酒精性脂

肪性肝病、血清泌乳素高、脂联素高及同型半胱氨酸水平高等,均有可能易发DR或者原有的DR病情进一步发展,所以糖尿病患者应进行DR并发症预防其实是对以上病变综合的干预。

“早诊断、早干预可显著降低失明的风险。”傅松波建议,12岁之前诊断的1型糖尿病患者在青春期后(12岁后)开始眼底筛查,在病程5年内,必须进行第1次DR筛查。而发病率更高的2型糖尿病(T2DM),则建议在确诊后尽快进行首次全面的眼科检查。

需要关注的是,如果糖尿病患者出现视物模糊、重影甚至眼前黑影、视力下降等症状,一定要及时就诊。在降糖过程中,糖尿病患者由于血糖浓度的改变,可能会出现眼睛晶状体内渗透压急剧变化,使屈光度发生变化,引起视物模糊。对于妊娠期间DR有发生、发展的风险,应于计划妊娠和妊娠早期进行全面眼科检查。

预防上,必须有健康的生活方式,要控制代谢紊乱,控制血糖、血压以及血脂三个方面,也可给予抗血小板治疗,如拜阿司匹林等,动态复查眼底。中医中药方面,芪明颗粒及复方丹参滴丸均可用于早期2型糖尿病视网膜病变的治疗。

B 糖尿病足严重 会导致截肢

糖尿病患者因周围神经病变与外周血管疾病合并过高的机械压力,可引起一系列足部问题。

“足部失去感觉,并出现畸形和血管病变,使足部缺血,局部组织失去活力,容易引发严重的损伤、溃疡、坏疽及感染,最后甚至导致截肢。”对于糖尿病患者而言,脚部保养对于提高糖尿病患者生活质量至关重要。

糖尿病足早期症状是双脚麻木、发凉、感觉迟钝、表浅伤口愈合较慢;中期常出现足部溃疡,且不易愈合。例如:脚上磨出的水泡、外伤、鸡眼、皲裂、胼胝体处理不当引起感染并不易愈合;晚期会发生大面积的组织坏死、红肿热痛、坏疽、恶臭、骨质外露等。

糖尿病足的高危人群有哪些?

傅松波称高危人群有以下这些:

1. 不知道自己患有糖尿病;
2. 糖尿病病程5年以上,且长期血糖控制差足部卫生保健差,例如不洗脚、不剪趾甲等;
3. 足部既往有溃疡史或外观畸形易磨脚;
4. 经常有麻木感,触觉或痛觉减退及消失,运动后小腿疼痛或发凉等患

者,都需要注意糖尿病足的发生。

建议糖尿病患者经常检查全足有无皮肤破损,有无足癣、湿疹等异常,如发现水泡、溃疡等应尽快就医,避免错过最佳治疗时机。观察足趾皮肤是否完整,足趾甲是否过长,是否有甲内嵌、甲床红肿疼痛、灰指甲等,足趾骨部位皮肤是否发红,足趾之间是否有潮湿浸渍、足癣、相邻足趾相互接触部位是否有发红、水泡等情况。至少每年到医院检查一次糖尿病足部并发症。

糖尿病是慢性病,提早预防很重要。对于一般人群,合理膳食、控制体重、适量运动、限盐、戒烟限酒、平衡心理状态有助于预防糖尿病。对于糖尿病高风险人群,可根据自身情况,控制超重肥胖及热量摄入,加强体力活动,同时做好早期筛查。

提倡从40岁开始每年检测1次空腹血糖,糖尿病前期人群每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖,当空腹血糖 ≥ 6.1 mmol/L或餐后2小时血糖 ≥ 7.8 mmol/L时,应到医疗机构进行糖代谢评估。

奔流新闻·兰州晨报记者 欧阳海杰

冬季慢阻肺高发 医生支招科学防治

气促、咳嗽、长期咳嗽、胸闷……这些都是慢阻肺患者的常见症状。医生提醒,秋冬季是慢阻肺患者病情加重的季节,需要加强防护、科学防治、规律用药。

“近期,医院收治的慢阻肺患者有增多趋势。”湖南省第二人民医院重症医学科副主任医师杨永康介绍,慢阻肺病是慢性阻塞性肺疾病的简称,是临床常见的慢性呼吸道疾病,最主要的病因是吸烟和空气污染,缓解病情需要戒烟限酒、规律生活、科学服药。

杨永康说,慢阻肺病患者的免疫力较弱,当其接触细菌或病毒时,容易引发感染,会加重咳嗽、气喘等症状,严重时还会累及支气管、肺部和心脏。因此,慢阻肺病患者在冬季要增强自身免

疫力,注意清淡饮食,营养均衡,可适当开展太极拳、养生操等舒缓的运动,在冬季锻炼时间不宜太早,户外运动也要避开雾霾天气。

中南大学湘雅二医院呼吸与危重症医学科副主任医师肖奎提醒,慢阻肺病患者在冬季应做好防寒保暖措施。处于病情稳定期的患者要注意规范用药,每日规律地吸入支气管扩张剂;处于慢阻肺病急性加重期的患者,要在医生的指导下使用雾化药物治疗,并合理使用抗生素、激素等治疗;病情严重时还需要吸氧、呼吸机等治疗;慢阻肺病患者应及时接种流感疫苗和肺炎疫苗,减少肺部感染的可能性。

新华社长沙11月18日电

低卡零食更健康吗?

低卡零食更健康吗?“低卡”并不等于“健康”。

很多低卡零食虽然热量低,却可能含有较高的钠、糖和其他成分,这些成

分对身体的危害,并不会仅因为零食“低卡”而消失。选择健康零食应考虑整体营养成分,如低钠、低糖、低脂肪,而不是单纯追求低热量。

多吃苦瓜能降血糖吗?

苦瓜中含有的某些成分可能对血糖调节有一定辅助作用,但这并不意味着多吃苦瓜就能降血糖。苦瓜素降血糖在动物实验中有效,但缺少人体实验,对人的作用未知。另一种成分——

多肽P,虽然结构和胰岛素类似,但降糖功效并不明确。而且其含量有限,单纯依靠大量食用苦瓜来控制血糖是不现实的。

据@科学辟谣