

# 鼻病毒缠上孩童 科学护理胜过盲目用药

“一个月了,鼻涕就没断过。”入梅以来,不少家长发现孩子陷入“流鼻涕、好转、又流鼻涕”的循环。中国疾控中心近日发布急性呼吸道传染病最新监测情况,近期鼻病毒在门急诊流感样病例和住院严重病例中检出率均居首位。

医生提醒,鼻病毒虽易反复,但症状多为暂时性,导致重症的情况很少。家长不必追求速效药,做好科学护理与日常预防,就能平稳应对“感冒小考验”。

## 鼻病毒专攻上呼吸道

据上海市儿童医院急诊科黄玉娟主任医师介绍,鼻病毒属于小RNA病毒科,尤其喜好鼻腔33℃—35℃的环境,因此多侵袭上呼吸道,极少累及肺部,与流感病毒有明显区别。

“鼻病毒感染后潜伏期一般为1到3天,整体症状比流感温和,多表现为清水样鼻涕、鼻塞、打喷嚏等,多数患儿7—10天可自愈。”不过,黄玉娟

也提醒,症状轻并不意味着可以放心警惕,特别是5岁以下婴幼儿、有哮喘或过敏体质及本身免疫力较弱的儿童,感染后容易诱发下呼吸道感染或让原有基础病加重。

前些天,一名3岁男孩就经历了惊险一幕:连续流了三天鼻涕后,呼吸突然变得又急又费劲,晚上根本无法平躺。送到医院一查,是鼻病毒诱发了喘息性支气管炎。

“一旦孩子喘得厉害、呼吸费力、精

神明显变差,别犹豫,马上去医院。”黄玉娟提醒,家长要重点观察孩子感染后是否出现持续高热不退、口唇发紫、精神萎靡,伴剧烈耳痛、头痛等症状。

## 会护理比乱吃药更重要

“知道是鼻病毒感染,心里没那么慌了,但看着孩子鼻子堵得睡不着,还是心急。”社交媒体上,一位妈妈的话道出不少家长的心声。

医生表示,由鼻病毒感染引发的普通感冒是一种自限性疾病,也就是说,经历一段病程后会自愈,尚无特效药。家长应避免过度焦虑和盲目用药,把护理做到位,帮助孩子度过这段“鼻病毒感染”期。

该院急诊科王静医生介绍,鼻病毒感染后,最让孩子难受的往往是鼻子堵塞。小月龄宝宝还不会擤鼻涕,家长可以在喂奶前和睡前15分钟,用生

理盐水滴鼻或喷鼻稀释鼻涕,再用吸鼻器轻轻吸干净。大龄儿童可用洗鼻壶冲洗鼻腔。

孩子发烧时,也别急着灌退烧药。一般体温超过38.5℃,且孩子明显不舒服时,才考虑用药,3个月以上的婴儿可选用对乙酰氨基酚,6个月以上的幼儿可选用布洛芬。

“如果体温超过38.5℃但精神状态好,无需强行退热。”王静说,护理的关键在于少量多次地喂温水、奶、稀粥或稀释果汁,防止脱水;若持续6—8小时无小便,就要警惕了。饮食注意清淡易消化,遵从孩子食欲,不必强迫进食。同时保证充分休息,注意开窗通风。

“反复感冒是免疫系统自然锻炼过程,并非免疫力低下或‘病根没除’。”黄玉娟说,目前没有针对鼻病毒的疫苗,预防核心是减少病毒接触,增强自身抵抗力。上海市儿童医院 供稿

有些市民发现墙面、木质家具、朽木长出霉点时,都会随手擦拭清理,殊不知潮湿环境滋生的霉菌会对人体造成危害。日前,南京的刘大叔(化名)在家中徒手清理院内发霉朽木,全程未做任何防护。短短一周后,他的右眼视力突然急剧下降,仅剩微弱光感,近乎失明。

## 清霉不防护,真菌侵袭险致盲

他先后辗转多家医院眼科就诊,病情始终无法确诊,视力依旧持续恶化,同时还有反复头痛等不适症状。最后,通过颅脑血管磁共振检查,发现其右侧蝶窦腔存在异常阴影,鼻窦外侧壁骨质已遭

破坏,被确诊为侵袭性真菌性鼻窦炎。医院第一时间为患者开展手术治疗,术中可见其蝶窦内布满脓性分泌物。后续基因检测证实,此次致病的元凶为棒曲霉。经过针对性抗真菌规范治疗,刘大

叔的视力已基本恢复正常。

医生提醒,夏季多雨潮湿,墙角、木质家具、朽木极易滋生霉菌,飘散的真菌孢子可通过呼吸道侵入人体。市民清理发霉物品时,务必佩戴口罩、手套,保持环境通风,切勿徒手操作。

据“扬子晚报”公众号

不少人遭遇皮肤红疹、瘙痒不适,会默认是湿疹或皮肤过敏,往往会自行涂抹药膏缓解。殊不知,顽固且夜间加重的皮肤瘙痒,大概率是疥螨感染引发的疥疮,盲目用药不仅无效,还会延误病情、造成家人交叉感染。近期,深圳吴女士(化名)一家五口就集体出现皮肤瘙痒、起红疹的症状,尤其夜间瘙痒加剧,严重影响睡眠,就医后被确诊为疥疮感染。

疥疮是疥螨寄生皮肤引发的高传染性皮肤病,和普通湿疹有着本质区别。疥疮瘙痒极具特征,多集中在指缝、手腕、腋下、腰腹、大腿内侧等皮肤薄嫩部位,且夜间瘙痒会大幅加重,皮肤表面还可能出现丘疹、水疱及线状疥虫隧道,可在家庭、群居环境中快速传播。而湿疹瘙痒无昼夜之分,可全身发病,不具备传染性。日常生活中,很多患者误将疥疮当作湿疹治疗,导致病情迁延数周甚至数月。

医生介绍,疥疮防治的核心为杀虫、止痒、防复发。患者确诊后需遵医嘱规范外用药物,全身涂抹治疗。同时要环境消毒,贴身衣物、被褥可开水煮沸暴晒,无法清洗的物品需密封静置灭杀疥螨。此外,患者需做好隔离,同住家属、密切接触者需同步检查治疗,避免反复交叉感染。 据“劳动报”公众号

## 传染性疥疮来袭,红疹夜痒难愈

## 医生追出诊室,“拦下”老伯致命病情

近日,在上海宝山罗店医院,一位正在出诊的医生突然暂停叫号、冲出诊室,拦下了一位执意要走的老年患者。这位看似问题不大的患者,为何让医生如此紧张?

原来,市民王老伯(化名)此前拖地时突发胸闷气短,到了医院,他又自觉身体无碍,打算自行离开。此时,该院肿瘤科中长兴副主任医师敏锐捕捉到危险信号,结合持续胸闷、下肢血栓两条典型线索,高度怀疑急性肺栓塞,当即追出诊室将其拦下。检查发现,王老伯血压飙升、血氧偏低,情况危急,确诊其为中危急性肺栓塞,右侧肺动脉主干被血栓堵塞,若进展为高危病情,存活率极低。医院立即开通绿色通道,目前,王老伯已得到有效救治,并转诊到上级医院继续治疗。

作为仅次于心梗、脑梗的第三大心血管急症,肺栓塞被称为“沉默的杀手”,极具隐蔽性和危险性。该病多由下肢深静脉血栓脱落引发,血栓随血液游走至肺动脉后堵塞血管,阻断肺部供血,造成全身缺氧、心脏负荷剧增,短时间内可危及生命。

胸痛、咯血、呼吸困难是肺栓塞的经典“三联征”。人们在日常活动后突发气喘、胸部隐痛、轻微咳嗽血丝、心慌头晕,甚至单纯乏力、低热,都可能是发病信号,极易被患者忽视、造成漏诊误诊。医生提醒,预防肺栓塞的核心是规避血液淤滞、血液高凝等问题。市民日常切勿长期久坐久卧,每小时起身活动,通过勾脚、踮脚等动作活动下肢,促进静脉血液循环;日常清淡饮食、足量饮水,降低血液黏稠度。 据“新闻晨报”公众号

## 让更多生命如花绽放

生命的孕育,始于胚胎细微的分裂与生长。在生殖医学领域,生命萌芽的全过程遵循严谨的人体生理规律,现代生殖医学技术,也为有生育困扰的人群提供规范化诊疗路径。当前社会背景下,生育意愿分化现象较为普遍,受多种因素影响,育龄人群生育困难问题逐年受到行业关注,普及生殖健康知识、规范开展辅助生殖诊疗,具备重要现实意义。

从临床接诊情况能够观察到不同人群的生育现状。部分高龄夫妻经系统、规范的生殖健康诊疗,顺利实现孕育;也有不少女性因长期延后生育计划,就诊时卵巢储备水平显著下降,错失适宜的干预时机。生育困难的产生,是生活节奏加快、个人发展规划、养育成本以及大众对女性生殖生理知识认知不足等多重因素共同作用的结果。

从人体生理特点来看,女性存在相对适宜的生育阶段。18至35岁阶段女性卵子质量、身体综合条件更优,自然受孕概率相对更高,孕期并发症发生风险更低。35周岁之后,卵巢生理功能逐步衰退,自然受孕难度与妊娠相关风险会同步上升。

大众普遍存在生育时机认知误区,不少人群认为备孕可随时实现受孕。依据临床相关研究统计,顺利孕育健康子代通常需要一定数量优质卵子。女性自然生理周期每月仅排出一枚成熟卵子,依靠自然周期积累足量优质卵子耗时较长,卵巢储备偏弱人群所需周期会进一步延长。

按照常规人生规划测算,若女性31岁启动备孕计划,距离35岁适宜生育阶段仅有4年时间,自身可利用的自然卵子储备有限。单纯延后生育、优先规划事业,会压缩适宜干预的窗口期。育龄女性可主动了解自身卵巢储备相关指标,结合个人情况做好生育规划,减少

因认知不足错过适宜备孕时机的情况。

伴随医学技术发展,人类辅助生殖技术历经多代完善,为符合医学指征的人群提供诊疗方案。1978年诞生的第一代试管婴儿技术,主要针对输卵管因素导致的受孕困难;1992年推出的第二代试管婴儿技术,适用于精卵自主结合存在障碍的人群;2000年发展的第三代试管婴儿技术,可开展胚胎植入前遗传学检测,降低染色体异常相关不良妊娠发生概率,为有晚育、高龄情况且符合指征的家庭提供医学干预选择。

生殖医学相关检测技术同步持续优化,依托AI辅助评估体系,可动态观测胚胎发育全过程,在无创伤前提下评估胚胎发育潜能,辅助临床筛选发育状态良好的胚胎,为高龄人群改善妊娠结局提供支撑。

规范的促排卵诊疗方案,也能合理利用人体自身卵泡资源。自然状态下需要长期积累的成熟卵泡,可在规范诊疗周期内同步监测筛选。该诊疗方式仅激活当月本会自然闭锁的卵泡,不会损耗远期卵巢生理功能,能够缩短备孕干预周期,服务优生优育需求。

目前生殖医学仍在持续开展基础与临床科研工作,人工胚胎体外培育、子宫内环境模拟等相关研究稳步推进,未来有望进一步协调女性个人发展与生育规划之间的平衡。

生育是需要提前规划的人生议题,人体适宜生育阶段具备不可逆的生理特点,而规范化医学手段能够在生理条件范围内提供干预支持。主动学习生殖生理知识、合理规划备孕时间,同时在符合医学指征前提下合理运用成熟辅助生殖技术,能够帮助有生育意愿的家庭提升实现孕育的可能性,让更多生命如花绽放。

复旦大学附属中山医院 生殖医学中心 董曦(主任医师)

## 答读者问

静安区黄先生来信咨询:我因慢性肾脏病引发了尿毒症,最近刚开始进行血透治疗。有人说血透治疗需要终身进行,这种说法有科学依据吗?

复旦大学附属华山医院肾内科钱璟副主任医师回答:血透是慢性肾功能衰竭患者肾脏替代治疗方式之一——将体内血液引流至体外,通过透析器清除体内的代谢废物、维持电解质和酸碱平衡、清除体内过多的水分,再将经过净化的血液回输至体内。

对于慢性肾脏病所致的尿毒症,因其肾脏结构已发生不可逆的改变,肾功能一般无法恢复,需要终身接受肾脏替代治疗。

## 花洒久不清洗,洗澡成“细菌浴”

忙碌一日归家,洗一个热水澡本是舒缓疲惫的乐事,不少市民却忽略了,日日使用的花洒,其内部暗藏大量肉眼难察的有害微生物,长期不清理,暗藏健康隐患。

花洒内部常年潮湿避光、温度适宜,极易成为霉菌、病菌繁殖温床。长期使用后,出水孔与管壁会堆积黄褐色水垢,滋生黏滑絮状生物膜,潜藏军团菌、鸟分枝杆菌等致病菌。淋浴时水雾裹挟病菌,经呼吸道吸入或接触皮肤,会给体弱人群带来感染风险。

出现三种情况需即刻清洗花洒:出水孔变细、出水孔被黄白色水垢封堵、花洒外壁滋生霉斑。日常建议每三个月深度清洁一次。具体步骤:取塑料袋调配1:1的白醋清水混合液,包裹花洒扎紧浸泡两小时,水垢厚重可浸泡整夜。浸泡完毕用清水充分冲刷,金属镀层花洒需擦干,避免酸液腐蚀表层。

据“青春上海”公众号



本图由豆包AI平台辅助生成