

康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 784 期 | 2020 年 3 月 23 日 星期一 本版编辑: 潘嘉毅 视觉设计: 戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

育儿宝典

防范小儿传染病 专家来支招

每年春季都是水痘、手足口病、猩红热、麻疹等各种传染病的高发期,而接种疫苗无疑是控制流行性疾病的有效途径之一。

部分疫苗有接种窗口期,比如五价轮状病毒疫苗,在小儿出生后 6 周到 12 周之内,孩子必须完成第一次接种,作为家长,这个窗口期不容错过,之后按照流程完成接种就可以了。

轮状病毒是引起婴幼儿腹泻的主要病原体之一,病毒主要感染小肠上皮细胞,而造成细胞损伤,引起腹泻。轮状病毒每年在秋冬季流行,也称为秋季腹泻,如果患儿腹痛腹泻得不到良好的控制,很容易发生脱水。为了防范这种来势汹汹的传染性疾病,家长应抓紧眼下的窗口期。

然而,新冠肺炎疫情打乱了不少家庭前往接种疫苗的节奏,到了接种日期的不去接种,能延缓接种的一味拖延。针对家长采取的这种无奈之举,上海交通大学附属儿童医院消化感染科张婷主任表示,大家在疫情期间害怕去公共场所,可以理解。现在,各级医院已经做好充分的防护以及完善的接诊准备,确保孩子们根据免疫接种“绿本”的时间安排预防接种。该接种的疫苗不能耽误,这对于建立孩子自身的免疫系统,抵御疾病侵袭非常重要。家长带孩子接种时戴好口罩,关照孩子不要到处乱摸,注意手卫生。

还有些孩子无法前去接种疫苗,原因在于冬春更迭时节出现了咳嗽、流涕、腹泻、无精打采等不适表现。同时,家长担心是否和新型冠状病毒感染有关。张婷主任解释道,新冠肺炎的症状包括发热、咳嗽、流涕、胸闷、乏力等,少数病人会出现腹泻。流行病学接触史是关键,单靠症状不能说明问题。不要过分恐慌,现在正是感冒高发期,如果症状不明显,没有外出旅行,没有接触过相关病人,建议在家自行隔离观察,多喝水,注意休息,如果症状严重,及时去医院就诊。

春暖花开,申城的各大公园已经开放。公园人流汇聚,也是花粉等过敏原集中的地方。小儿到公园踏青游玩时仍旧要戴好口罩,家长要帮助孩子控制游玩时间,带孩子到相对空旷的场地玩耍,同时做到错峰出游。特别是有明显过敏体质的孩子,家长要注意避免孩子接触过敏原。

魏立 本版图片 TP



居家疾病自我管理 慢性病患者莫松懈



慢性病患者,一个以中老年人为主的庞大群体,大多患有心脑血管疾病、慢性呼吸系统疾病、慢性肾脏病、肿瘤、糖尿病等一种或多种病症。与普通人群相比,患者群体的抵抗力和自身免疫力相对较弱。多数慢性病患者需长期接受药物治疗并定期门诊随访。新冠肺炎疫情打乱了慢性病患者的随访和用药规律,目前各级医院已经恢复正常诊疗工作,患者应及时就诊治疗,同时,从监测、营养、运动等多方面着手,加强疾病的自我管理,千万不能松懈。

■ 定期监测 患者在居家期间应定期监测血糖、血压、心率等指标,观察自身症状变化,如有明显异常或病情急性加重,应及时就医,按医嘱调整药物方案。

(1) 糖尿病患者 建议采用家用血糖仪自我监测空腹及餐后血糖,并做好记录。血糖控制目标:空腹血糖 4.4-7.0mmol/L,非空腹血糖<10mmol/L,老年人可酌情放宽血糖控制目标。如出现明显心慌、手抖、大汗等低血糖症状,及时测量血糖并进食,纠正低血糖症。

(2) 高血压病患者 建议采用血压计每日于静息状态下测量血压。无症状高血压患者降压目标<140/90mmHg,合并糖尿病、慢性肾脏病或心力衰竭的患者血压控制目标值<130/80mmHg,老年患者可适当放宽至<150/90mmHg。若监测收缩压≥180mmHg和(或)舒张压≥110mmHg,或出现恶心呕吐、视力模糊、意识改变、剧烈头痛头晕、眼痛、心悸、胸闷等危急情况之一时,请及时就诊。

(3) 慢性肾脏病患者 尤其是维持性血液透析和腹膜透析患者,需自我监测体重、出入量、血压、水肿等情况,两次透析之间体重增加最好不要超过体重的 5%。在这里需要提醒慢性病患者,应当借此

次疫情,注意到自我监测的重要性,家中必备血糖仪、血压计、体重秤等设备,对做好自我管理尤为重要。

■ 规律用药 慢性病患者应按时服药,不可自行停药,以免引起病情加重。

■ 合理营养 规律进餐对于稳定病情很重要,合理分配三餐,注意食物多样化,谷类粗细搭配,新鲜蔬菜每日 300-500 克,每餐要有绿叶菜,水果 200-350 克,奶类及奶制品 300 克。疫情期间出门次数少,可适当多买些香菇、木耳、银耳、海带等水发蔬菜。考虑到限盐对慢性病控制的重要性,再次提醒患者家中备有控盐勺,以便量化用盐。

(1) 糖尿病患者 主食宜多选杂粮,含糖少又具有饱腹感的蔬菜必不可少,如血糖控制满意(空腹血糖<7.0mmol/L,餐后血糖<10mmol/L)可在两餐间摄入糖分不高的水果,除肉蛋外可增加大豆及其制品为蛋白质

来源,忌用白糖、红糖及甜食,避免饮酒。

(2) 高血压患者 应限制钠盐摄入,根据血压控制情况,每日摄入食盐 2-5 克,避免食用酱菜、腊肉等过咸食物。

(3) 慢性肾脏病患者 根据肾功能状况,限制蛋白质摄入。当出现高血压和水肿时,严格控制食盐在每天 1-3 克或无盐饮食。

■ 适度运动 许多患者运动减少,建议增加做家务和在家中走动的时间,或者利用家里的小型健身器材如哑铃、弹力带等,增加身体活动。若外出运动,因遵循防疫措施,做好防护。

■ 健康心态 保证每日睡眠充足,做好自我情绪调节。减少不必要的恐慌和过度紧张,以免产生焦虑、失眠,甚至心慌、胸闷等躯体反应。

王静 刘景芳(主任、教授)(复旦大学附属华山医院临床营养科)

无影灯下

本市各大医院已经恢复日常诊疗,过去一个多月因为疫情而推迟就诊的患者都可以得到完善的治疗。外科择期手术也已恢复常态,唯一的区别是每位准备手术的患者在住院前,先在门诊查肺部 CT 排除新冠肺炎后,再安排入院手术。

腹股沟疝,虽然不是危及生命的急症,但是部分病程较长的患者容易出现肠梗阻,更有发生急性并发症——嵌顿的风险,导致肠坏死威胁生命。因此需及时手术。

腹股沟疝俗称“小肠气”,是人类的常见病。主要表现为大腿与下腹交界的腹股沟区出现肿块,肿块特点鲜明,时有时无,站立时

“小肠气”治疗大有学问

出现,躺下后消失。多数情况下,疝是个良性的小毛病,但治疗却大有学问。

所有的成人疝,无论先天性还是后天性,都不可能自愈,都必须进行治疗,而且没有药物能治疗疝病。疝好比衣服上的“破洞”,故唯有“堵”和“补”两种疗法。

“堵”就是用物理方法顶住疝洞,阻止肠管通过疝洞突出,临床使用的就是疝带(或称疝托)。“堵”属于临时保守治疗,可延缓疝的发展,仅用于那些没有手术条件或者因各种原因不得不延缓手术的患者。

临床上通过各种手术方法把疝洞及周边组织进行修补和加强,是为“补”。手术是

治愈成人疝的唯一有效手段。现在,医生用“补片”进行修补,覆盖缺损,不强行缝合疝洞,这种方式在腹壁局部没有张力,完全替代了直接缝合,克服了切口疼痛、恢复慢和复发率高等缺陷。此外,腹腔镜微创手术也被引入疝修补,进一步降低了手术创伤,加速术后恢复,受到越来越多医生和患者的青睐。

对于疝病患者而言,只要牢记疝必须尽早手术;无论采取何种手术方式,绝大多数情况下疝修补都是安全可靠的中小型手术,疝专科医生会为患者量身定制适合的手术方案。

汤睿(同济大学附属东方医院疝与腹壁外科主任)

为你搭脉

经过这次新型冠状病毒肺炎疫情的考验,人们深刻认识到良好的睡眠是提高免疫力的有力武器之一。3月21日世界睡眠日期间,中国睡眠研究会提出了今年的中国主题:“良好睡眠,健康中国”。只有睡得好,抗“疫”力才能更好。

偶尔失眠,对人体并无损害。但长期严重的失眠,对躯体和神经均可产生不利影响。当今,失眠症高发率的根本原因,在于人类社会发展和人们生活方式的改变,在很多方面违反了自然界阴阳消长的规律(即昼夜节律),打乱了人体睡眠与醒寤的正常生理功

睡得好,抗“疫”力更好

能。从临床角度出发,我们提出“尊重自然,合理作息,顺应四时,有益健康”的预防观,重在预防,贵在坚持。在日常生活中要关注好以下几点,有助于构建良好睡眠。

■ 坚持有规律的生活 不少失眠患者长期生活不规律,每到下半夜才入睡,到早上 8 点后才起床。因受自然界阴阳消长规律的制约,一般是既睡不实,又睡不醒。长此以往生活节律失衡,出现睡眠障碍是迟早的事情。建议这类患者在治疗过程中要配合医生指导,尽可能提早到 24 点以前入睡,最好是 22 点前上床,早上 6-7 点起床,

这是合乎自然规律的睡眠时间。中午有可能再闭目养神一刻钟到半小时,可补充夜睡之不足,有利于提高下午的工作效率。

■ 不乱投医、不乱服药 人们在日常生活、工作、学习中有几天失眠是难免的,自己要知晓发生的诱因,及时注意调整、休息、补睡眠,绝大多数人都是可以恢复正常睡眠的,不要一见失眠就害怕得了重病,立即服安眠药。如果持续两周以上,一夜只能睡 2-3 小时,并出现白天头晕、头胀、心慌心烦、口干等,甚至严重影响工作或学习,可去医院找专科医生就诊,在医生指导下

服药。服药可首选中医辨证用药。服药见效后,不要马上认为病情已愈而立即恢复紧张的工作,最好在一个相对清静的环境中过渡一下,使之能巩固一个阶段,这样才有利于减少失眠复发。

■ 劳逸结合适当活动 “体脑并用,精神乃治”。如今失眠者有的是精神过劳,有的是整天思虑过度,而体力活动不足。无论从治疗巩固角度,还是从失眠症预防角度,都有一个如何体脑并用的问题。适当配合些功法,如打太极拳、练瑜伽、做八段锦等,通过锻炼强身,提高抗病能力。

许良(上海中医药大学附属市中医院内科主任医师、上海市中医药学会神志病分会副主任委员)