

# 康健园



扫码关注新民康健园官方微信

## 免疫系统未成熟,强调接种疫苗

从免疫角度来说,孩子7岁左右才能达到成人免疫水平,因此学龄初期之前的孩子更易感。反复呼吸道感染的患儿没有达到免疫功能修复,可以中医扶正,也可以应用西医补充。目前市面上辅助药物如糖蛋白、细菌溶解物等,对孩子增强免疫力有一定帮助。所谓细菌溶解物,就是将几种常见的细菌溶解组成的复合制剂。免疫制剂基本机理与特异性免疫(如疫苗)机理相差无几,它的特异性较弱,即没有注射疫苗那么效果精准,但由于免疫制剂分子量相对较大,作用范围可能更广。针对反复呼吸道感染患儿,建议每年高发季节前可以服用细菌免疫调节剂,严重者第一年可以吃两个疗程,此后每年高发前一个月补充,让免疫功能修复到相对完善的状态。洪建国教授强调,家长为孩子选用药物前要咨询儿科医生,根据专业指导合理服用。

特异性免疫同样必不可少。临床数据显示:新冠叠加流感重症比例会有所增加。流感好发于秋冬季节,洪建国教授建议,进入10月份后,可安排孩子注射流感疫苗。全球医学界已形成的共识是,注射疫苗可明显降低感染流感以及流感重症的几率。

## 坚持卫生习惯,减少感染风险

临床发现,许多反复呼吸道感染患儿有偏食的习惯,有的摄入过多蛋白质,有的不吃

# 减少呼吸道反复感染 请儿科专家帮忙支招

9月,学校和托机构纷纷迎来新学年。适逢夏秋交替,儿童呼吸道疾病进入高发季节。近日,上海交通大学附属第一人民医院儿科洪建国教授为家长支招,如何增强孩子免疫力,防范反复呼吸道感染。



蔬菜或吃得太少。饮食平衡该如何实现?洪建国介绍,人类基本的营养需求是蛋白质、脂肪、碳水化合物。儿童成长需要优质蛋白质,一般源自蛋类、牛奶等乳制品、红肉、白肉。有的人只吃白肉,身体可能会缺乏;有的人只吃红肉,身体负担可能会较重,因此营养搭配十分重要。此外,各类蔬菜富含维生素及微

量元素,也是必不可少的。

针对偏食的孩子可以补充维生素,但维生素和微量元素都是有限度的,过量食用适得其反。有些孩子维生素D补充太多,配方奶粉中本身就添加了维生素和钙,额外再补充,摄入量就会超标。再以锌为例,上海地区儿童缺锌率非常低,除非家里所有的饮用水

都严格过滤,否则孩子缺锌概率很小,因此生活中没有必要再特意补充。

洪建国教授提醒,预防呼吸道感染需要坚持良好的卫生习惯,特别关注手卫生,室内保持空气清新,尽量避免在疾病流行时前往人多拥挤处。

## 分情况就医,切忌病急乱投医

对于感染后是否需要去医院就医,洪建国教授表示,家长要善于观察孩子的身体状况,要知道孩子既不会装病,也不会硬扛。当孩子出现感冒发烧症状时,精神状态和体征是观察要点。如果孩子发烧以后精神稍微疲软一点,服用退烧药后,基本如常,照常蹦跳,可以先在家里继续观察,不急往医院送。如果孩子服用退烧药后体温下降不能维持4—6个小时,就要及时送医。其次是饮食状况。作为小婴儿的家长,如果观察到孩子进食量明显减少一半以上时,务必到医院就诊。另外,如果孩子一发烧就手脚冰凉,甚至寒战或者抽筋,家长要赶快带孩子就医。其他需要就医的情况,包括有固定的耳朵痛、肚子痛,或者伴有腹泻、呕吐等症状。

每一次感染以后,免疫功能要恢复到原始的状态都需要一段时间。当免疫系统缺乏足够的修复时间,反复呼吸道感染会对孩子的健康造成伤害,容易形成恶性循环。所以一旦孩子发生呼吸道感染,不建议硬要送去学校,先好好休整一下,以减少反复呼吸道感染的风险。 凌溯 图 IC

## 走出误区

夏季是“红眼病”的高发季节。患者顶着红彤彤的双眼就诊时,总伴随这样的疑问:“我这几天也没看什么呀,怎么就‘红眼睛’了?”

## 不怪眼睛乱看,要怪脏手揉摸

其实,老百姓所说的“红眼睛”或“红眼病”,一般是指具有传染性的急性结膜炎,在夏季广泛传播的主要是病毒性结膜炎。双眼更多见,可同时或先后发病,常见的症状为眼红、眼痒、刺激感及大量浆液性分泌物。

而这些分泌物正是“红眼病”传染的重要来源。急性病毒性结膜炎主要通过接触传播,直接接触患者眼部,或间接接触污染物都可能引起病毒感染的发生。因此,“红眼病”并不会像坊间传闻的那样是看了不该看的东西,或者是看到别人的“红眼睛”引起的。脏手揉摸双眼才是患病的主要原因。

## 重视手卫生 不得“红眼病”

### 墨镜不防“红眼”,游泳要戴泳镜

出人意料的是,戴墨镜并不能阻断“红眼病”的传播,但是正确佩戴游泳眼镜却可以起到阻断传播的作用。因为除了脏手揉眼外,接触疫水也是“红眼病”的主要原因之一。倘若游泳池水被病毒污染,那么感染就在所难免。而正确地佩戴游泳眼镜可以避免池水直接接触眼球,所以能够起到预防感染、避免传播的作用。不在自然水体里野游、选择消毒合格的正规泳池、游泳时不佩戴隐形眼镜等,都是积极有效的预防措施。

夏天戴墨镜虽不能阻断“红眼病”的传播,但还是可以缓解患者的畏光症状,倒也不是全无益处。而主要的治疗措施则是在眼科医生指导下用点眼药膏、眼药水的正确使用,一方面患者要及时就诊,另一方面积极治疗,如患者恢复顺利,病程一般持续约2周。

### 防备潜伏期,正确防治是关键

有些患者对于感染时间耿耿于怀,总觉得自己发病前两天“老实本分”,毫无感染可能。事实上,发病前需要仔细追溯的可疑感染时间远超大家的心理预期。引起“红眼病”的病毒感染潜伏期可长达5天—14天。发病后的最初几天传染性最强,一家人互相传染的情况颇为常见,因此,共同生活者不可共用毛巾、枕巾及眼部用药,避免接触患者的眼部及分泌物,如有接触需及时洗手。患病期间,尤其在急性期,建议儿童患者避免外出,患病的成年人也要避免与他人近距离接触。

虽然病毒引起的急性结膜炎具有一定自限性,但有时也可导致患者进一步发生角膜感染、虹膜睫状体炎等。一旦治疗过程中出现病情变化,如视力下降、眼痛眼红加重等,应及时复诊,调整治疗方案。

殷悦(复旦大学附属眼耳鼻喉科医院眼科主治医师)

## 慢病防控

甲真菌病被认为是形成糖尿病足溃疡的重要因素。临床数据显示,40%以上的老年糖尿病患者存在异常趾甲,表现为趾甲增厚、灰白色、脆性增加等。通常以远端侧位甲下型甲真菌病较为常见。作为皮肤科常见病,甲真菌病是由甲板或甲床受到真菌侵犯所引起的一种趾甲慢性疾病,除了糖尿病甲病的常见类型外,其他类型有浅表白斑型甲真菌病和近端甲下型甲真菌病等。

导致糖尿病甲病的主要因素有年老、血管或神经病变、异常步态以及趾甲修剪不当等。尤其老年糖尿病患者的异常步态会改变趾甲生长方向,比如趾甲叠加生长、螺旋形生长等,均可诱发甲真菌病。糖尿病甲病患者的周围神经病变常常伴有保护感觉缺失,引起持续的趾甲疼痛与压迫,趾甲周围完整的皮肤受损,诱发足溃疡,乃至感染、坏死,严重的面临截肢风险。

为了预防糖尿病甲病,糖友先要避免发生嵌甲以及畸形甲。平时在家修剪趾甲时,要根据趾甲生长速度进行修剪,不宜修剪过勤,不可修剪过短、过深,以免损伤周围皮肤。还有一种棉片填塞法,原理是通过力学作用使得趾甲改变其生长方向。如果家属无法操作,可以到医院进行规范消毒处理。

已经明确的是,趾甲外伤、鞋袜不透气、脚汗过多、糖尿病患者血管条件较差,都属于甲真菌病的易感因素。因此,保护趾甲十分重要,日常预防手段要有适当的放矢。首先,老年糖尿病患者的趾端感觉较为迟钝,家属不易察觉,需要经常检查足部及趾甲周围皮肤情况,必要时及时就医。其次,要为糖尿病患者选用合适柔软的鞋子,避免压迫损伤趾甲。保持足部清洁干燥,避免公用修趾甲工具。饮食方面,在控制血糖的基础上补充蛋白质(鸡肉、虾仁、鱼类等)的摄入,为趾甲的生长提供营养物质,多吃富含硒(玉米、鸡蛋、菌类)、锌等微量元素的食物,增加患者趾甲的韧性。

沈伟晔 黄烨 马君雯(上海市第八人民医院门诊护理组)

## 悉心保护趾甲 防范糖尿病甲病

## 远离肛周脓肿从改变生活方式做起

### 医护到家

在临床检查和诊疗过程中,有不少患者错把肛周脓肿当成痔疮来治疗,不仅错失最佳治疗时机,还会贻误病情。

痔疮是一种常见的肛肠科疾病,民间有“十男九痔、十女十痔”的说法,足见痔疮的高发率。和痔疮一样,肛周脓肿的发病率在肛肠疾病中也“名列前茅”。肛周脓肿可以发生于任何年龄,高发年龄段为20岁—60岁之间,发病率男性多于女性,且多见于青壮年男性,尤其是作息不规律的青少年中发病率特别高。

肛周脓肿发病急、发病率高,如果不被重视,脓肿增大恶化,疼痛剧烈,将形成肛瘘;如果病情迁延难愈,不仅影响肛门正常的生理功能,而且伴随着病情进展对周围脏器造成损害,如骨盆直肠间隙或直肠后间隙等高位肛周脓肿。故而,尽早准确诊断、及时治疗干预尤为重要。肛周超声检查用于肛周脓肿的明确诊

断,不仅有助于术前对肛周脓肿的全面判定和评估,还能为肛周脓肿手术方案的选择及肛门括约肌的保护提供有用的图像信息。

无创经直肠腔内超声检查在静安区投入使用。这项检查通过直肠双平面探头以及直肠360°环阵探头,联合应用浅表高频超声探头可全方位对肛管和直肠周围脓肿进行检查,能够更直观准确地获得肛周疾病的立体信息,评估肛周脓肿波及的范围;腔内探头因为抵近肠壁,分辨率高,能够发现隐匿性肛周脓肿,如黏膜下小脓肿,还能检出肛管、直肠壁的肿瘤,为肛肠科医师提供更优的影像学诊断信息。目前,特检科采取固定医生、固定设备的方式为患者提供直肠腔内超声检查,成为科室特色检查项目,在静安区北部医联体诊疗服务中发挥着积极作用。

肛周脓肿是一种可预防的疾病,特别是对于易患人群而言,喜欢吃烧烤、辛辣油腻食物,熬夜、久坐不动的朋友,一定要改掉这些不良生活习惯。为了预防肛周脓肿,日常生

活中要做到以下注意事项:

饮食要清淡,多吃新鲜的水果、蔬菜,多吃小米、燕麦、糙米等富含膳食纤维的食物,避免便秘和腹泻。同时还要远离烟酒。

注意个人卫生。勤换内裤,注意肛门会阴处清洁。定期清洗外部生殖器和肛门周围的皮肤,使用温水和温和的肥皂清洗,保持外部清洁和干燥。

劳逸结合,避免久坐、久站、久蹲,长时间坐着或久坐不动可能导致肛门周围的皮肤发炎和感染。保持充足的睡眠,避免熬夜、多喝水、定时排便、适当活动、穿着宽松的衣物,都可以帮助预防肛周脓肿。

积极治疗肛裂、直肠炎、肛周湿疹、痔疮等肛管直肠原发性疾病,防治便秘和腹泻。如果出现肛周不适、疼痛,或伴有发热,应尽快就医,切不可自诊自治,以肛肠科专科就诊为最佳,切忌耽误治疗时机,以免病情加重。

喻利(上海市静安区市北医院特检科主治医师)