

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

避免感染 健康成长

提高儿童呼吸免疫力

呼吸道感染是儿童最常见的感染性疾病之一。据统计,每年呼吸道感染导致全球大约70万儿童死亡。幼儿时期是肺发育的关键时期,而随着近期气温升高,病毒、细菌等呼吸道病原体更加活跃,加之换季天气多变、昼夜温差大,儿童作为呼吸道疾病易感人群,面临着极大的健康风险。

儿童免疫系统尚未发育成熟,气道相对狭窄,黏膜柔嫩、血管丰富,局部的屏障功能也不完整,7岁左右才会接近成人水平。在此之前,儿童气道对于细菌和病毒防御力较低,反复呼吸道感染是诱发儿童喘息性疾病和哮喘急性发作的常见原因。免疫系统在孩子患病到康复的整个过程中起到了至关重要的作用。适当的免疫应答才有助于孩子健康成长,机体免疫功能不足容易感染,尤其是呼吸道感染,而机体免疫系统过度反应则容易诱发哮喘等过敏性疾病,平衡儿童免疫力是减少反复呼吸道感染和气道过敏性疾病的关键之一。

上海交通大学医学院附属第一人民医院儿科学主任洪建国教授表示,人体免疫系统包含固有免疫和适应性免疫两部分,固有免疫是人体的第一道防线,如人体健康的皮肤和呼吸道黏膜组织可以将病原体阻挡在身体之外,而适应性免疫则是一种接受外来刺激后逐渐建立的后天防御功能,主要由体内的T细胞和B细胞发挥作用。学龄前是

训练孩子免疫力的黄金期,尤其3岁至5岁的孩子训练免疫可以达到一定的效果。如果这个年龄段的孩子反复呼吸道感染,每次感染间隔时间短促,经儿科医生充分评估后,可以通过给孩子使用免疫调节剂来增强免疫力,恢复身体健康。

洪建国教授强调,儿童的呼吸免疫力可以通过“训练免疫”逐步提升。“训练免疫”是指通过接触病原体或其他类病原体的免疫刺激,使人体的免疫系统得到激活和增强的过程。适时接种疫苗和使用免疫调节剂都是对儿童进行免疫训练,从而提升孩子的呼吸免疫力,是减少反复呼吸道感染的有效手段。疫苗可以刺激免疫系统,产生针对特定病原体的抗体或者免疫记忆,从而产生特异性的免疫力,帮助儿童抵御相应的特定病原体的感染。临床证据表明,使用免疫调节剂诱导的免疫训练可以刺激机体的固有免疫和获得性免疫,预防多种病毒和细菌感染,如呼吸道合胞病毒、人鼻病毒、流感病毒、革兰氏阳性菌、真菌等。对于免疫力低下且反复呼吸道感染的孩子,建议遵循医嘱在呼吸道感染高发季节前三个月使用免疫调节剂,降低反复呼吸道感染的风险。

预防大于治疗。对于易发生反复呼吸道感染或是有其他呼吸道基础疾病的儿童,如若不加以重视,则会增加成年后喘息和哮喘的风险。因此家长们更应提高重视,做好对



呼吸感染性疾病的科学防治,遵循医嘱坚持长期持续、规范化、个性化的疾病管理。家长帮助儿童增强体质的关键是保证孩子的营养摄入、均衡饮食、养成良好生活习惯、坚持规律的日常作息、参加体育运动强健体魄等。家长应该给孩子提供清洁的环境,而非“无菌”,过分消毒杀菌会让环境中的细菌数量锐减,当儿童没有机会接触到病原体,就很难产生相应抗体,后天免疫力也无法提升。

凌溯 图 IC

无影灯下

消化道梗阻作为恶性肿瘤严重的并发症之一,严重影响患者的生活质量和生命安全。据统计,胃肠道肿瘤、卵巢癌、乳腺癌和黑色素瘤引起消化道梗阻的比例约为20%,其他恶性肿瘤引起消化道梗阻的比例约10%。在恶性肿瘤领域,消化道梗阻的发生率如此之高,怎样迅速解决梗阻成为治疗的关键,一旦克服消化道梗阻问题,患者就能获得进一步抗肿瘤治疗的机会。

消化道梗阻按照部位分类,可分为食管梗阻、十二指肠梗阻、小肠梗阻和结肠梗阻,其中以结肠梗阻危害性最大,容易出现肠穿孔、腹腔感染,甚至死亡。对于这部分患者,主要采取的治疗办法有姑息外科手术和通过介入微创行肠梗阻导管减压、肠道支架植入和局部肿瘤供血动脉栓塞和化疗灌注(肠梗阻缓解后的进一步抗肿瘤治疗)等,但对于晚期肿瘤患者,外科创伤较大,许多患者无法承受。相对而言,肠梗阻导管减压和肠道支架植入对于晚期局部消化道梗阻患者能达到立竿见影的效果,且从人体自然通道操作,没有任何手术切口。一旦梗阻得到有效缓解,患者就可以通过评估进入下一步抗肿瘤治疗。除常规抗肿瘤治疗外,局部肿瘤供血动脉栓塞和局部化疗灌注,也能作为抗肿瘤治疗的有效补充。

姜昊声 贾一平(上海市静安区市北医院肿瘤科)

恶性肿瘤消化道梗阻并非绝境

银龄康乐

“全国爱眼日”即将到来,今年的主题是关注普遍的眼健康。“眼底病”对于很多老年人来说可能是个陌生的名词,远不如“白内障”那么“有名”,但眼底病是主要的致盲性疾病,对老年人视力的威胁不亚于白内障。

老年人发生眼底病变多数要归咎于眼底的“老化”。不同于“老花眼”,这里的“老化”指的是眼底功能和形态上的退化,最典型的一种病变就是眼底的正中央部位——黄斑发生了老化,表现为黄斑代谢产物的沉积、萎缩等,临床上表现为视力下降、视物变形等,医学上称之为“干性老年性黄斑变性”。部分患者在此基础上发生了黄斑区新生血管形成,就好比“老树”长出了“新芽”,但这并不是眼底迎来“第二春”的征兆,相反,这些新生血管极易出现渗漏、出血,从而导致黄斑水肿、出

关爱老年人眼底健康

血等病灶,医学上称之为“湿性老年性黄斑变性”,严重威胁视力,患者不得不接受眼内注药治疗。

另一种老化体现在负责给眼底供血的血管身上。就如同老年人容易出现动脉硬化一样,眼底的血管同样会出现功能上的减退,严重者会发生视网膜动脉或静脉的梗阻,相当于眼睛“中风”了,有高血压或高血脂的老年人更易发生。和动脉阻塞相比,静脉阻塞的预后要好得多,医生可以通过眼内注药或激光等各种手段来改善患者视力。但一旦发生视网膜动脉阻塞,将会出现视力突然丧失,很多人一觉醒来一只眼睛突然什么都看不见了,此时千万不能拖延病情,应立即到医院眼科急诊进行抢救。一旦发病超过6个小时,患者的视功能就可能不可逆地丢失,从而永

久性地失明。

老年人还是糖尿病的高发人群,甚至很多老年人是三五十年“糖龄”的“老糖友”,那眼底就特别容易发生糖尿病的损害,医学上称之为“糖尿病视网膜病变”。这种病早期可能没有任何症状,经常是在体检或筛查时无意中被发现。病情进一步发展,会出现黄斑水肿、眼底出血等并发症,出现明显的视力下降,可能需要接受眼内注药、激光甚至是手术治疗;再进一步发展,最终会出现视网膜脱离、青光眼等终末期并发症,那时候即便通过手术治疗,效果也很差,致盲率很高。因此,对于有糖尿病的老年人来说,一定要严格控制血糖,并且定期进行眼底检查。

邹宸(复旦大学附属眼耳鼻喉科医院眼科主治医师)

医护到家

这些人吃粽子更要小心一点

端午节吃粽子,深受大众喜爱,在各地美食榜占据重要地位。可是这道美食并非人人适宜享用,要有节制,要“管住嘴”。那么,怎样科学合理地食用粽子等糯米类食品呢?

粽子的主要食材是糯米。从营养学看,糯米营养丰富,含有淀粉、蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、烟酸及B族维生素等营养成分。中医认为,糯米具有缓解尿频、补脾暖胃、补中益气的功效。现代医学研究总结糯米为温补强壮食品,对食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用。但是食用不当也会对人体造成伤害,在医院的消化科门诊,经常有因贪吃粽子等糯米类食品引起消化不良,甚至导致急性肠梗阻紧急送医的情况发生。糯米制品中淀粉主要是支链淀粉,含量可高达95%~100%,而直链淀粉含量非常低,因此糯米制品非常有黏性。建议胃肠道疾病患者、糖尿病患者、胆囊炎和胆结石患者、肥胖以及高脂血症患者、老人和儿童等人群,食用粽子等糯米类食品一定要注意节制。

食用糯米类食品时要细嚼慢咽,多咀嚼,再下咽,有助于减轻胃肠消化负担。糯米制品要加热后食用,因为冷却的糯米制品支链淀粉会老化回生,分子之间的凝固力也会加强形成抗性淀粉,更加难以消化,导致消化不良。糯米类食品不宜放置过久,虽然在冷藏环境下,此类食品可以存放好几天,但是随着存放时间的延长,食物腐败变质的风险也在增加,如果不慎食用极易导致急性肠胃炎。每次食用糯米类食品不宜过多,尽量不要在晚上吃,晚上运动少,容易额外增加胃肠道负担,不利于控制体重。

王静(上海市第八人民医院消化内镜中心)

养生周记

“带个香草袋,不怕五虫害”

每年农历五月初五是我国的传统民俗节日——端午节。端午节处于夏季的“芒种”和“夏至”两个节气之间,此时,气温渐升,湿度渐增,火热蒸腾湿气,为各种蚊虫鼠蚁、细菌病毒的繁殖提供了条件,同时对人体健康也产生了一定影响。所以,古人称“五月端午”为“毒月毒日”,农历五月也因此被古人视为健康保健月,端午节也成为了古代人民的“卫生日”“健康节”,人们在这一天衍生出一系列养生祛病之举。佩戴香囊是端午节的重要习俗之一,民间有“带个香草袋,不怕五虫害”之说,蕴藏着丰富的中医养生之道。

■ 香囊与中医养生防病

香囊源于传统医学“衣冠疗法”,属于中医外治法中的“香佩疗法”,是将芳香药研碎装入布袋内,缝制成香囊佩挂身上,借药味挥发以达到养生保健,防病治病的方法,在我国的运用源远流长。《山海经》就有佩戴薰草防疫的记录。周朝已有佩戴香囊、沐浴兰

汤的习俗。及至汉代,名医华佗就曾使用丁香、麝香、百部等药物制成香囊,悬挂于室内,用以预防疫气致病。唐代著名医学家孙思邈在《千金要方》中也记载了佩戴香囊可以避疫气,令人不染病。这些古代医籍的记载,都说明了香囊在中医防病治病中起到了重要作用。

■ 中草药香囊的治疗机理

中草药香囊一般多选用具有芳香化浊开窍功效的中药,研碎后放入缝制好的香囊内,随身佩戴或挂于室内,以达到防御疾病的目的。常用的药物包括艾叶、藿香、丁香、白芷、苍术、佩兰、薄荷、麝香、冰片、菖蒲等。现代医学研究证实,这些芳香类中药的挥发油成分对抑制病毒、细菌的活力有一定的作用。中药散发出的芳香物质通过呼吸道进入体内,可兴奋神经系统,刺激机体免疫系统,提高机体抵抗细菌、病毒的能力。此外,药物气味分子被机体吸收后,还可促进消化腺体分

泌,从而改善食欲。

■ 香囊佩戴有讲究

香囊可随身佩戴,亦可挂于车内、办公室或家庭居室内,适用于大部分人群,但使用时也有讲究。

(1) 使用香囊前应注意香囊中无可导致自己过敏的药物,若接触香囊后,皮肤出现瘙痒或起红疹等现象,需立即停止佩戴香囊,可挂于室内空气流通处。

(2) 由于香囊中可能有部分药物具有活血、通窍的作用,备孕女性、孕妇需慎用。

(3) 香囊应防水、防潮保存。香囊内的药物应保持干燥,不可受潮,更不可沾水,以免药物产生性质改变,影响药效发挥。

(4) 芳香类药物具有挥发性,药效会随时间延长而降低,建议香囊中的药物两周左右一换。

郭玮 胡军(副主任医师)(上海交通大学医学院附属第九人民医院中医科)