

儿童支原体肺炎高发 三方面做好预防是关键

◎平顶山市第一人民医院院感科主任、副主任护师 张志红

近日,支原体肺炎在儿童中的感染居高不下,我市多家医院儿科患者爆满。来势汹汹的支原体肺炎到底是什么?又该如何预防呢?

肺炎支原体既不是细菌也不是病毒,“个头”介于两者之间,无细胞壁结构,像是没有穿“外套”的细菌。因为没有“外套”,青霉素类和头孢这类抑制细胞壁合成的抗生素药物对治疗支原体感染是无效的。

肺炎支原体的传播途径

肺炎支原体感染全年均可发生,一般呈现散发或者地方性流行,在不同地区及不同年份之间存在差异。今年肺炎支原体感染发生时期提前,多地七八月份已出现就诊高峰。目前,支原体肺炎在儿童中的感染仍居高不下。

肺炎支原体患者是主要的传染源,主要通过飞沫经呼吸道传播,也存在接触患者污染物导致传播的可能。孩子们容易在学校、商场、游乐场等场所地方感染。

肺炎支原体感染临床表现

肺炎支原体感染多表现为以发热、咳嗽为主的上呼吸道感染症状,可波及咽部、气管和肺部,婴幼儿中可表现为咳嗽喘息为主。发病初期有咽痛、头痛、发热、流涕、乏力、肌肉酸痛、耳痛、食欲减退、恶心、呕吐等症状。发热以中高热为主,持续高热者预示病情重。各年龄段人群均对肺炎支原体易感,其中5岁以上儿童和青少年

最为好发。轻症病程在7天至10天,一般预后良好。重症肺炎支原体肺炎可能发生肺内外并发症,住院治疗时间可能更长,甚至留下后遗症。

如何预防肺炎支原体感染?

预防肺炎支原体感染可从控制传染源、切断传播途径、保护易感人群等方面入手。

肺炎支原体感染者和病原携带者是传染源。肺炎支原体传染性较强,潜伏期较长(1周到3周),潜伏期内至症状缓解数周均有传染性。因此,当家人或周围人感染肺炎支原体后,尽量减少儿童与其接触。

肺炎支原体主要通过呼吸道传播,因此室内应经常开窗通风,保持环境卫生清洁和空气流通。减少人群聚集,少去人员密集、通风不良的公共场所。出现可疑症状时应戴好口罩,避免与他人近距离接触,遵守咳嗽礼仪。做好个人防护措施,正确洗手,饭前便后、外出回家后尽量用流动的水洗手。不用脏手触摸眼、鼻或口。在咳嗽或者打喷嚏的时候应该用纸巾掩住口鼻,用过的纸巾要扔进垃圾桶。

另外,儿童是肺炎支原体的易感人群,目前还没有疫苗可以预防,感染之后不会永久免疫,还有再次感染的可能。家长可以从规律作息,调整状态,保证睡眠充足、均衡饮食、适量运动和良好心态等良好生活习惯着手,增强儿童的机体免疫力。

骨质疏松是老年病? 不尽然! 加强运动适量补钙“攒骨本”

◎平顶山市第一人民医院(优越路院区)骨科一病区主治医师 周志广

现实生活中,我们对“骨质疏松”并不陌生,但是你真正了解它吗?有人会说,这病年龄大了才会出现,现在不着急了解。其实并非如此,原发性的骨质疏松症可分为绝经后骨质疏松症、老年性骨质疏松症和特发性骨质疏松症(包括青少年型)三种类型;继发性的骨质疏松症可由任何影响骨代谢的疾病或药物引发。随着人口老龄化和人均寿命的延长,骨质疏松的发病率逐年增高,应引起我们的高度关注。

骨质疏松症的发病机制未明,多方面因素可能会产生影响,主要由遗传因素影响的骨骼发育和成熟障碍,后天因素包括营养、内分泌功能失常、生活方式和生活环境等。

骨质疏松的典型症状:许多患者早期并无明显症状,在出现骨折后进行检查才发现。骨质疏松患者比较典型的症状包括:骨痛,常于劳累或活动后加重;骨畸形,出现身材变矮、驼背等脊柱畸形;骨折,常因轻微活动诱发或者自发,骨折后患者生活质量严重下降,甚至威胁生命健康。

骨质疏松应如何预防 预防方法有很多,其中比较重要的是加强运动。通过运动加强身体协调性,锻炼灵活应变能力,降低骨折风险。我国的民族传统健身运动如太极、五禽戏、八段锦等,长期练习对于身体机

能的促进有着积极的作用。此外,步行、骑车、广场舞都有助于骨质疏松的预防。需要注意的是,运动方式和运动量应根据个人情况而定。其次,补充适量钙剂,据我国7个省份的调查报告显示,55岁以上女性血清总钙浓度平均值为2.32mmol/L,25羟维生素D平均在18μg/L,61%的绝经后妇女存在维生素D缺乏。美国AAACE/ACE指南推荐对存在维生素D缺乏的高危因素,尤其是骨质疏松症患者应检测25-羟维生素D(25(OH)D)水平;骨质疏松症患者应维持25(OH)D≥30μg/L的水平(推荐范围30μg/L至50μg/L);必要时可进行维生素D替代,通常需1000U/d至2000U/d的摄入量以维持维生素D在合理的水平。具有肥胖、吸收不良、器官移植后、高龄等因素的个体可能需要更高的补充剂量。我国营养学会制订成人每日元素钙摄入量推荐量为800mg,绝经后女性和老年人为1000mg。补充维生素D最简单的方法是常晒太阳,但如果缺乏阳光照射,成年人推荐每天摄入维生素D5μg。为预防骨质疏松宜增加用量,老年人推荐每天服用10μg至20μg。其他预防措施还包括防止跌倒、戒除烟酒、停用导致骨丢失药物及进食富含钙镁与异黄酮类(如豆制品)食物等。另外,定期体检也很重要,做到及早发现,及早治疗。

颈椎病的防治

◎平顶山市第一人民医院骨科一病区副主任医师 吴登科

颈椎病是由于生活中、工作中不良习惯导致椎间盘退变、小关节的增生进而造成椎间盘突出压迫神经而出现的症状,比如颈部疼痛、上肢麻木、上肢乏力、走路不稳等。而电子产品的普及让颈椎病多发,更趋向年轻化。

那么该如何防治颈椎病呢?

一、颈椎病的类型和严重程度

颈椎病根据不同症状分四种类型:第一种是神经型颈椎病,表现为上肢或单侧肢体麻木、疼痛等症状。

第二种是脊髓型颈椎病,表现为

双手麻,手指、手掌麻,走路不稳易摔跤等症状,这种类型是比较严重的颈椎病,一经发现要及时来院治疗。

第三种是椎动脉型颈椎病,表现为头昏脑涨、头重脚轻、脑内摇晃、转动颈椎时可突发晕厥而猝倒等症状。

第四种是交感型颈椎病,表现为长时间低头或伏案时感觉脖子疼痛明显,面部或某一肢体多汗、无汗、畏寒、发热等症状。

一旦有以上描述的症状建议尽早来院,骨科医生会通过体格检查、X

线、磁共振(MRI)、CT、经颅彩色多普勒(TCD)等检查来进一步判断颈椎病的严重程度,来选择合适治疗方式。

二、颈椎病的治疗方法

轻度颈椎病可以通过改变生活和工作习惯来缓解,平时可以进行游泳、打羽毛球等运动,增强肌肉锻炼;出现轻微疼痛感可以理疗,比如用热水袋、热毛巾等来敷颈部,比较严重的颈椎病需要通过专业医师给予药物治疗或者手术治疗。颈椎病治疗忌按摩,很多按摩技师不是专业医学人士,很多

手法容易加重颈椎病。

三、如何预防颈椎病

日常避免经常低头,隔一段时间要活动下颈部。

米字操:按照米字的笔画顺序活动颈部,动作不要太快,也不要旋转脖子,以免出现异响,加剧小关节退变。

如果白天无法避免经常低头,晚上睡觉时要让颈部后仰拉伸,防止颈椎变形。睡觉的枕头不宜太高、太硬,而且枕头要放在头颈部凹陷处,高度选择一拳高,躺下时头部略微后仰。

发现乳腺结节不要怕

◎平煤神马医疗集团总医院乳腺科 段懿珊

随着健康体检的普及,越来越多的乳腺结节在体检时被发现,因此经常有朋友或患者焦急地咨询医生:“彩超上说我有乳腺结节,会不会是乳腺癌呀?”今天,我就向大家科普一下乳腺结节的相关知识。

1.发现乳腺结节就得了乳腺癌吗?

实际上,乳腺结节是指通过乳房触诊、乳腺彩超、钼靶等检查发现的乳房内部突出正常腺体的肿块,统称为结节。在临床中,绝大部分体检发现的乳腺结节是良性的,只有非常小一部分结节最终诊断为乳腺癌。

2.乳腺结节应该如何治疗?

乳腺彩超检查通常按照BI-RADS分级法将乳腺病变分为0至6级。一般来说,级别越高,恶性的可能性越

大。BI-RADS 1至2级:考虑良性改变,建议每1至2年随访一次;BI-RADS 3级,98%的概率是良性结节,建议每3个月到半年门诊复查,如果大小不变且周围没有什么太大变化,可以暂不处理;如复查过程中结节明显增大,则建议手术治疗。BI-RADS 4至5级,有恶性可能,通常建议手术切除或穿刺活检明确诊断。BI-RADS 6级指活检已经证实为恶性,需要立即治疗。

3.手术治疗会留很久的疤吗?

如果结节生长迅速则需要手术治疗。手术方法包括传统手术和微创切除。传统手术术后会

遗留手术疤痕,但通常选择在较隐蔽处下刀。微创切除指乳腺真空辅助旋切系统,是利用旋切刀对乳腺内的病灶进行重复切割,治疗后手术疤痕仅约3毫米。

4.良性结节会不会癌变?

乳腺大多数良性疾病,如乳腺囊肿、纤维腺瘤、乳腺炎症等不会增加患乳腺癌风险。而伴有非典型性增生性的乳腺良性疾病会增加乳腺癌发生的风险。此外,乳管内乳头状瘤、硬化性腺病等乳腺良性疾病也会轻度增加乳腺癌的发生风险,为普通人群的1.5倍到2倍。

5.怎样预防乳腺结节?

首先,要保持乐观的心态。紧张的精神状态或剧烈的情绪波动将导致内分泌紊乱,从而使乳房发病。其次,要养成良好的生活方式。平时多食用新鲜的蔬菜、水果,少食辛辣刺激的食物,尽量不食用含雌激素的保健品。保持规律的作息,早睡早起。每周坚持3次有氧运动。再次,要正确佩戴胸衣。尽量选择舒适透气的棉质胸衣。不要佩戴过紧的胸衣,以免影响乳房的血液循环。另外,要做好避孕,减少流产。流产会对身体造成伤害,并造成体内雌孕激素水平失衡,从而导致乳腺增生。最后,要重视母乳喂养。女性哺乳期间,乳腺将会得到良好的发育,从而大大减少乳腺疾病的发生。

TIPS: 科普园地