

儿童呼吸道疾病如何防治? 中西医结合如何发力?

——国家卫健委新闻发布会回应冬季呼吸道疾病防治焦点问题

近期,流感进入高发季。日常生活中如何预防呼吸道疾病? 儿童感染呼吸道疾病如何治疗? 中西医结合在治疗中如何发挥作用? 国家卫生健康委日前召开新闻发布会, 回应冬季呼吸道疾病防治焦点问题。

未发现新病毒或细菌导致的新发传染病

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋表示, 当前, 国家卫生健康委同国家中医药管理局、国家疾控局持续开展冬季呼吸道疾病监测和研判, 对做好医疗资源调剂、优化就医流程、发挥中医药作用等工作进行部署。

米锋表示, 根据监测, 目前流行的急性呼吸道疾病均由已知病原体引起, 都有相应的成熟治疗手段, 未发现新病毒或细菌导致的新发传染病。

“我们一直在开展变异监测。” 中国疾控中心病毒所国家流感中心主任王大燕说, 监测结果显示, 流感病毒对目前的几种抗流感病毒药物都是敏感的, 也就是说抗流感病毒药物对流感病毒是有效的。

接种流感疫苗可以有效减少感染

目前流感已经进入高发季, 现在接种疫苗是否来得及? 王大燕表示, 对之前没有接种流感疫苗的人群, 接种流感疫苗仍然是有效的, 建议大家尽早接种流感疫苗。

“国内外的实践均证明, 使用疫苗是最经济有效的预防手段之一。” 王大燕说, 只要按要求在专业机构接种, 都能有良好效果, 尤其是老年人和少年儿童, 应积极接种流感疫苗等, 保证正常的生活和学习节奏。王大燕提示, 日常生活中要科学佩戴口罩, 养成良好的个人卫生

习惯、养成健康的生活方式、积极接种疫苗, 做好自我健康监测。如果出现发热、咳嗽、咽痛等呼吸道感染症状, 建议尽量居家休息, 避免前往人群密集的场所。如果确需出行, 要注意佩戴好口罩, 以防将疾病传播给其他人。

发挥中医药特色 多措并举加强儿童呼吸道疾病防治

近日, 国家中医药管理局印发《关于进一步加强中医医院儿科建设的通知》, 统筹推进中医儿科医疗资源扩容和分层分级发展。

国家中医药管理局医政司副司长邢超介绍, 国家中医药管理局正指导各级中医医疗机构强化资源统筹, 加强发热门诊、急诊、儿科、呼吸科的人员配置, 通过加开诊室、延长门诊时间、开设夜间门诊和周末门诊, 提供“互联网+”诊疗服务等方式, 最大限度满足儿童的就

医需求。

北京中医医院院长刘清泉说, 部分中医院开始调整儿科布局, 增大儿科面积, 扩充接诊持续时间。针对儿童发烧、咳嗽、咳痰、腹泻等, 各级中医院通过网站等推出规范科学的小视频供家长和监护人参考学习。

近期, 一些地方出现儿童呼吸道感染疾病病例数量明显增加的情况, 部分患儿还会发展出支气管炎、肺炎。对此, 北京中医药大学东方医院儿科主任吴力群表示, 儿童急性呼吸道感染疾病属于中医感冒、咳嗽、肺炎喘嗽的范畴, 中医认为, 这类疾病是因为外邪侵入人体, 导致机体脏腑功能失调, 肺脏受损而出现发热、鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽、咳痰等症状。

吴力群说, 中医治疗这类疾病, 会根据患儿不同的发病原因、症状特点和体质特征来辨证分型、精准治疗。对于呼吸道感染的早期, 患儿主要表现为发热、流涕、咽痛、咳嗽等症状, 主要采用宣肺解表利咽的治疗方法, 同时根据儿童的特点, 配合相应适宜的中医外治方法。在疾病恢复期, 部分儿童出现咳嗽、乏力、食欲差等症状, 中医采用健脾化痰、补虚扶正的治疗方法。

据(新华社)

用降脂药后

颈动脉斑块会消失吗

我今年70岁, 患高血压病10多年, 数年前发现左侧颈动脉有一个斑块, 开始每晚服辛伐他汀片10毫克。前段时间体检时发现该斑块有所增大, 请问, 我是要加大辛伐他汀的剂量? 通过治疗, 斑块会缩小或消失吗?

读者 曾先生

颈动脉斑块是由高血压、高血脂、动脉硬化等多重危险因素导致的颈动脉内的团块状结构, 这有点类似厨房下水道中积存的油污, 时间久了就会堵塞下水道。颈动脉斑块的危险主要在于不稳定斑块, 也就是在血管壁上容易脱落的斑块, 当斑块整块或部分脱落后, 就会随血流到达大脑堵塞远端脑动脉, 引起中风。

若发现颈动脉斑块较前增大, 可结合血脂情况酌情考虑加大辛伐他汀剂量。若血脂升高, 可由原来的每次10毫克改为每次20毫克, 但因个别患者长期服用辛伐他汀后, 可引起转氨酶、肌酶升高, 最好定期复查肝功能, 一般半年一次为宜。另外, 患者也可改服其他降脂药, 如阿托伐他汀(20毫克/次)或瑞舒伐他汀(10毫克/次), 每天1片, 睡前服用。

从目前临床研究看, 通过药物治疗很难让斑块缩小或消失, 主要还是以预防为主, 如清淡低盐饮食, 戒烟限酒, 控制血压、血脂等。

偏食易过敏

有些人吃鸡蛋就腹泻、肚子疼, 全身起风疹块, 这是由于身体免疫系统中的卫士对食物中某些“毒性”成分(过敏原)十分敏感, 造成了人体内的细胞中毒。医学上称这种现象为过敏反应或过敏反应。

过敏体质的人容易发生过敏反应。比如鸡蛋、牛奶、鱼、虾、羊肉、甜桃等营养丰富, 美味可口, 可是有些人却没口福, 吃后就发生过敏反应, 个别人甚至会休克, 这是一些常见的过敏反应。这些“毒性”成分几乎所有的食物中都或多或少地存在, 当进食者长期偏食某种食物时, 就会导致某种成分在体内的积蓄, 若达到

或超过体内细胞所耐受的量时, 就会出现细胞中毒反应, 即发生过敏症状, 其中最典型的是皮肤过敏。现代生活节奏加快, 许多成品、半成品、方便食品、速成食品等应运而生, 而这些食品在制作过程中, 加入了大量化学添加剂, 食品调味、防腐、保鲜、着色等化学制剂都是引起过敏的危险物质, 偏食或经常食用这些方便食品, 极易引起过敏反应。专家建议平时吃点不愿吃的食物, 不但对健康有好处, 而且可减少食物过敏反应; 不要偏吃或常吃方便食品, 这样也会增加过敏反应的发生。



小知识

出现耳鸣 先找准病因

近年来, 耳鸣发病率逐年上升, 发病年龄年轻化, 这与工作节奏加快、精神紧张和生活方式改变导致休息不足等有一定关系。

人的耳朵分为外耳、中耳、内耳, 一般来说, 内耳疾病引起的耳鸣较多; 当中耳出现咽鼓管功能阻塞或异常开放, 甚至各种类型的中耳炎、耳硬化症、颈静脉球体痛等疾病

时, 也可以产生传导性耳鸣。耳屎(耳垢)过多, 会让声音通过有障碍, 也易引起杂音, 导致耳鸣。耳鸣是很多疾病的伴发症状, 还可能是一些重大疾病的首发症状, 如肝病、肾病、心脑血管疾病、糖尿病、甲亢、贫血、营养不良等。

耳鸣的原因较复杂, 每一种的治疗方法又都不同, 因此, 患者在就诊时一定要详细介绍病情, 良好的生活方式和习惯。

除了耳朵的毛病能引起耳鸣外, 血管性疾病、全身性疾病、毒性作用的药物都有可能引起耳鸣。这其中生活习惯和生活方式起很大的作用。饮酒、吸烟、营养不良、过度疲劳、睡眠不足、情绪过度紧张、随意用药、不良挖耳习惯、长期伏案工作等都可能引起耳鸣的发生。

尤其是耳鸣的时间、程度、音调等, 以及自己的工作性质和生活起居习惯。如很多人想不到颈椎病也会引起耳鸣。这是因为颈椎病可引起椎动脉供血减少, 从而导致颅底基底动脉供血不足, 而听神经的供血主要是由颅底基底动脉支持, 颅底基底动脉供血不足导致听神经无法正常运作, 引起耳鸣。



提个醒

要想减少耳鸣的患病几率, 最重要的是要改变不

治慢性咽炎方

金银花、青果、桔梗各12克, 陈皮、生甘草各10克。加水两碗, 沸后改小火煎30分钟, 水煎两次, 混合两次药液, 兑入1勺蜂蜜, 分次饮用。每日1剂。

治牙痛方

苍耳子仁(焙黄)60克, 生竹叶(去梗)500克, 生姜120克, 食用白盐180克。先将竹叶加水熬成浓汁, 再将生姜捣汁入锅, 煮沸, 弃渣, 药汁中加入食盐, 熬干, 与苍耳子仁共研成细末, 入瓶备用。牙痛时, 取药粉少许涂擦患处, 每日3次。

治慢阻肺外敷方

鱼腥草、枇杷叶适量, 强的松5片, 氨茶碱注射液适量。将鱼腥草、枇杷叶、强的松研末后, 与氨茶碱注射液调成糊状, 外敷于肺俞穴(第3胸椎棘突下旁开1.5寸), 每日1次。主治慢性阻塞性肺疾病, 以及急、慢性支气管炎等。

(本方仅供参考)

化浓妆易致眼结石

结膜结石即眼结石, 多见于成年女性、中老年人, 有沙眼和慢性结膜炎的患者也易感染。眼结石多出现在上睑, 睑结膜上有质硬的黄白色小点状突出物, 状如碎米, 严重者会对眼睑形成刺激, 甚至擦伤角膜导致糜烂, 使眼睛有异物感和刺痛。眼结石的治疗比较简单, 只需将结石剔除, 外加抗感染治疗即可, 但如果治疗不彻底, 很容易复发。

引发眼结石的原因, 首先是因为很多年轻女性眼部化妆品使用过多, 粉屑掉在眼睛里, 易刺激结膜, 诱发结石。若卸妆不彻底, 化妆品会堵塞眼睑腺体出口, 进而导致感染, 引发炎症。其次, 戴隐形眼镜者如过长期不注意眼部卫生, 也易造成眼部感染, 导致眼结石的发生。

因此, 爱美女士应尽量少在眼部着浓妆, 着浓妆后要彻底卸妆; 佩戴隐形眼镜者, 一定要注意镜片的消毒保养, 定期检查眼睛; 野外工作及居住环境多风沙的人, 最好戴有保护功效的眼镜, 避免风沙直接吹进眼睛。

溃疡病难根治 多因用药时间不对

胃及十二指肠溃疡是一种常见病, 也是一种并不复杂难治的疾病, 但却不易根治。究其原因大多是溃疡病患者用药时间掌握不好。本文就治疗溃疡病几类药的服用最佳时间介绍如下:

抗酸类药物。有单方和复方的, 如复方氢氧化铝、乐得胃等。这类药物主要是中和胃酸及十二指肠酸度, 服药时间宜在饭前半小时或饭后1-2小时服用。

抗胆碱类药物。如普鲁本辛、阿托品等。这类药主要是减少胃酸分泌, 解除平滑肌痉挛, 延长胃的排空时间, 服药应在饭前15-30分钟。

胃黏膜保护剂。如胶体铋剂(枸橼酸铋钾)、硫糖铝等。这类药物主要是保护胃黏膜, 使其免受胃酸及胃蛋白酶的刺激, 从而促进溃疡的愈合, 故在饭前半小时和睡前半小时服药最佳。

抗胃泌素药物。如丙谷胺, 主要作用是抑制胃泌素分泌, 竞争性阻断作用, 最好在饭前15-30分钟服用。

促进胃排空药物。甲氧氯普胺、舒必利等, 均可促进胃排空, 故可缩短胃酸和胃蛋白酶与溃疡病的接触时间, 减少胆汁返流, 防止胆汁对胃黏膜的损害, 减少食物对胃黏膜的刺激, 并有助于溃疡愈合。因此, 在饭前半小时服药最佳。