

孩子反复咳嗽 元凶竟藏在玩具里

5岁的可可感冒咳嗽两个月,一直反反复复睡不好觉,药吃了不少,却一点好转的迹象都没有,这可愁坏了可了的爸爸妈妈。

最近,家长带着她来到浙大四院,儿科医生虞琳详细询问病史,发现可可有个特别的习惯——晚上睡觉喜欢抱着毛绒玩具,而这个毛绒玩具放在床上已经很久没洗了。

经过过敏原检查发现,可可对尘螨高度过敏,原来这是导致孩子反复咳嗽的真凶!

生活中,类似可的病例并不少见,很多人习惯性认为咳嗽、流鼻涕、打喷嚏就是感冒,自行滥用感冒药消炎药,但病情怎么都无法好转。为了帮助大家更好地区分普通感冒咳嗽与过敏咳嗽症状,浙大四院过敏中心为大家带来本期科普。

据介绍,咳嗽是儿童患病就医最常见的症状,每天就诊儿童中有70%-80%以发热伴咳嗽或单纯咳嗽就诊。然而,同样是咳嗽,有的是感冒引起的,有的则和过敏有关。

过敏性咳嗽,医学上也称为变异性咳嗽,具有以下特征:夜间或晨起时咳嗽较重、呈阵发性和短促性、无痰或少痰、咽部不适、运动后加剧等。

如何判断孩子是感冒咳嗽还是过敏性咳嗽

- 病因不同
- 普通感冒咳嗽大部分是由病毒感染导致的上呼吸道感染。而过敏性咳嗽大多是患儿本身存在过敏体质或家庭易感性,有个人过敏史(婴儿湿疹、荨麻疹、对某些食物过敏)及家族过敏史(父母及亲戚有过敏性鼻炎等)。大多发病前会有接触过敏原病史(如接触花粉、尘螨或接触刺激性的气体)。
- 症状不同
- 普通感冒除了咳嗽外,同时伴有明显的鼻、咽部其他症状,如流涕、鼻塞,且常常伴有咽痛,有时候会出现发热,比较少会出现鼻痒、眼睛痒、喘息等症状。此外,还可能会出现全身乏力、肌肉酸痛等全身症状。

过敏性咳嗽则大多为刺激性干咳,有时可能会伴有喘息,有些患儿还会同时伴有鼻痒、揉鼻子、抠鼻子、打喷嚏、眼痒等过敏性鼻炎、过敏性结膜炎症状,甚至可能出现皮肤痒等症状。比较少会发生咽痛、发热以及全身症状。

- 持续时间不同
- 普通感冒为自限性疾病,一般7-10天就会痊愈。过敏性咳嗽为慢性疾病,持续时间较长,可持续数周甚至数月。
- 体格检查和实验室检查不同
- 感冒咳嗽患儿查体时,时常可见鼻腔黏膜充血、水肿、清水样分泌物,咽部可见充血,肺部听诊一般正常。血常规白细胞一般正常或偏低,以淋巴细胞增高多见,如果合并细菌感染,可能会出现白细胞及C反应蛋白升高。
- 过敏性咳嗽患儿由于大多存在过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、哮喘等,因此查体时,时常可见鼻腔黏膜苍白、水肿、清水样鼻涕、变应性黑眼圈、鼻部皮肤横行皱纹等情

况,部分患儿肺部听诊可以听到哮鸣音。此外,过敏性咳嗽患儿血常规可出现嗜酸性粒细胞增高,查血清总IgE可升高,过敏原检查可能会有阳性发现。

过敏性咳嗽该如何治疗

过敏性咳嗽大多由支气管哮喘、过敏性鼻炎等过敏性疾病引起。针对过敏性疾病,WHO已明确提出“四位一体”治疗方针,即避免接触过敏原、药物治疗、特异性免疫治疗(即脱敏治疗)、医患宣传教育。

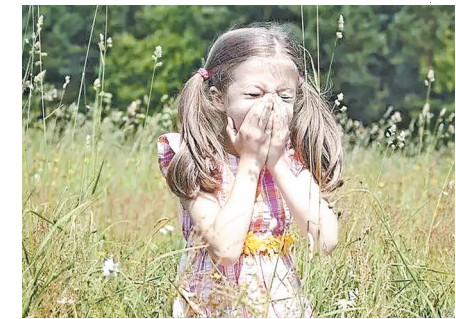
药物治疗以镇咳药、糖皮质激素、抗组胺药及抗白三烯药物为主,根据病情调整剂量。儿童过敏性咳嗽需要短期持续治疗,但是药物治疗是对症治疗,属于“治标”。

若需“治本”,目前认为只有脱敏治疗是有可能改变过敏疾病进程的方法,可以减少过敏性鼻炎进一步发展成为过敏性哮喘的概率,特别是皮下脱敏治疗的疗效,已是有目共睹。**全媒体记者 柳青 通讯员 金南星**

为啥过敏老反复? 三个真相送给你

又到了万物复苏、春暖花开的时节,大家走出家门、亲近自然的同时,过敏体质朋友也开始了新一年的过敏征程——眼红眼痒、打喷嚏、流鼻涕、咳嗽憋气、皮肤瘙痒……甚至吃个水果、吃颗坚果就诱发了休克。

随着过敏的人群越来越多,网络上也逐渐出现了各类传言,那么到底这些传言是真是假呢?专家提醒,关于过敏的三大谣言,记得千万别听信!



谣言一:过敏都是“免疫力差”的错

人体免疫系统包括体液免疫系统和细胞免疫系统,能帮助我们识别并清除外来的入侵病原体、体内的癌细胞,以及衰老死亡的正常细胞。

当维护机体平衡的免疫系统出现紊乱,就会引发相应的病症。可见,面对外来入侵物,正常免疫系统只会对威胁到人体健康的微生物、病原体进行攻击、剿灭;如果免疫系统出现了“认知混乱”,甚至出现“认友为敌”,就开始过度攻击进入体内并不具备威胁的花粉、食物等,在这一过程中,身体会因“殃及池鱼”引发免疫炎症,也就引起了“过敏反应”。所以说,过敏是源于免疫紊乱,并不等于“缺乏免疫力”,更不是“免疫力低下”,简单地提高免疫力不但有可能帮不上忙,还有可能进一步加重过敏反应。

谣言二:过敏症状一旦缓解就可以停药

过敏反应的发作取决于内外两个因素:内部因素是机体产生错误识别外界物质并加以攻击的免疫力,主要是免疫球蛋白E(IgE);外部因素是每到过敏季节,生活环境中存在大量可与正常人同存,却被过敏体质人群视为“敌人”的过敏原,例如花粉。

每年开春,过敏体质人群一旦吸入花粉就会发病。整个过敏过程如果用多米诺骨牌来比喻,那么第一张牌就是内在基因,第二张牌就是触发过敏的生活方式,第三张牌就是IgE,第四张牌就是过敏季节的花粉……最后一张牌就是过敏引发的炎症,当最后一张牌倒下,病人就发病了。

不少人认为“是药三分毒”,觉得过敏发作了需要用药,但症状缓解了、消失了就可以不用了。其实这是错误的。用药虽然可以把最后一张牌按住不至于倒下,使症状缓解,但前面已倒下的牌不被扶起来理顺,也就是过敏体质不被改变,过敏季不结束,过敏症状在停药后就一定会复发。

临床常用的过敏药物包括抗过敏介质的药物,例如抗组胺药、抗白三烯药。此外,还有用来抑制过强免疫炎症的糖皮质激素。近年来,通过医药专家对药物的不懈改良,常用口服抗过敏药物、鼻喷或吸入局部糖皮质激素等的安全性大大提高,在专业医生的指导下,均可安全用于长期过敏管理。

谣言三:过敏性鼻炎随年龄增长会好转

不少家长或病友不重视过敏性鼻炎,觉得随着孩子慢慢长大,体质会变强,过敏性鼻炎也会不药而愈,甚至觉得

是个小毛病,不值得重视。实际上这种想法部分是源于谣言一,部分是源于对过敏性鼻炎认知不足。

过敏性鼻炎是过敏性疾病最常见的病种之一,貌似是小问题,但却与其他过敏性疾病有着千丝万缕的关系,不重视也会产生严重后果。

过敏性鼻炎的四大症状之首——鼻塞,会造成机体缺氧,危害孩子身体、智力发育,还会促成睡眠呼吸暂停综合征,恶化机体心血管系统负荷,甚至危害生命。过敏性鼻炎多数会合并结膜炎,影响视力视物,还能合并中耳炎,导致听力下降,甚至有30%-40%的患者会发展成可致聋的哮喘。

过敏性鼻炎长时间的正规治疗(尤其在青少年阶段),有可能影响颌面部发育,引发龅牙、“痴呆面容”等。可见过敏性鼻炎虽然初期可能表现是小病,但可以影响听力、视力,还能造成哮喘,影响面容。

消极等待过敏性鼻炎自愈是不可取的,大家应该辨清传言,加强科普知识学习,遵循正规医院专业医生的诊治方案,把“小毛病”“小问题”控制在萌芽阶段。**据北京青年报**

如何养护膝关节

中医认为,骨关节炎发病以肝肾亏虚、气血不足为根本,以外感风寒湿邪、气滞血瘀、外伤劳损为诱因。坚持正确养护膝关节,才能避免病情加重,提高生活质量。

适度运动。建议选择适度低强度户外运动,如游泳、羽毛球、八段锦等,还可配合下肢交替直腿抬高锻炼,每组15至20个,每日2至3组。坚持锻炼可改善血液循环,增强肌肉力量,减缓疼痛,增加关节稳定性。运动前后要充分热身,运动中做好保护措施,以避免关节扭伤。关节要节省着用,步行宜选择健身步道,日常莫久行久站。

科学爬楼。爬楼梯时要注意保护膝关节,上楼不着急,下楼可侧身迈步,这样能减缓关节软骨受力和扭伤,有条件时多乘电梯。有些人误认为多活动膝关节可磨掉骨刺,殊不知这样反而会增加关节损害。

控制体重。超重者适当减轻体重可减轻关节负重,改善膝部疼痛,有助于恢复关节功能。想控制体重,除了适度运动还要控制饮食,适当增加蛋白质和钙的摄入。

防寒保暖。有些女性喜欢穿露膝服装,不重视膝关节保暖,易导致风寒湿邪侵入,阻遏经络运行,导致气血瘀滞。膝关节怕冷,建议天气寒冷时佩戴保暖护膝,穿着膝盖加厚的裤子,对膝关节有益。

穴位调理。可用拇指推按膝盖周围皮肤,再按揉鹤顶穴、内外膝眼、阳陵泉、阴陵泉、委中穴。每次15至20分钟,每日2次,可以起到温经通络、散寒止痛、行气活血的作用,对缓解膝关节疼痛有较好的效果。**据人民日报**



正确认识激素 无须谈之色变

当医生对患者说“你需要用点激素”时,大多数患者都会“很内行”地问同样一个问题:吃激素不是会长胖吗?您对激素的认识是不是也在这个水平上?

激素是人体自我合成的一种物质,它就像一个“信使”,告诉身体的各个功能细胞该干什么、该什么时候干、干多少合适。比如,人体颈部的甲状腺可以分泌甲状腺素,参与调节身高生长、体温维持、心率维持和胃肠蠕动等,还与胎儿的神经系统发育有关,孕妇如果甲减,不但影响自己,还会影响胎儿。

再比如,胰腺中的B细胞可以分泌胰岛素,胰岛素是激素,它会指挥和帮助全身的细胞利用葡萄糖,尤其是肝脏、肌肉和脂肪细胞。当我们吃饭后血糖升高时,它就分泌得多,通知和帮助这些细胞多利用葡萄糖,而平常只是维持基本分泌。胰岛素多了就可以把高血糖降下来,那血压为何不也跟着降下来呢?其实,人体细胞是很“聪明”的,各种激素的作用效果都有一定的特异性,即某一种激素只能对特定的器官、组织、细胞或代谢过程起作用,就像打靶一样,不能打偏了。管理血压的是肾素、醛固酮和儿茶酚胺等激素,而不是胰岛素。

大家平时说的会长胖的激素主要是糖皮质激素。糖皮质激素在人体内主要是皮质醇,是肾上腺皮质分泌的一种激素,它具有调节糖、脂肪,以及发挥蛋白质的生物合成及代谢作用,还具有抑制免疫应答、抗炎、抗毒、抗休克作用。

糖皮质激素主要用于风湿免疫类疾病的治疗,但吃多了会增加体重,时间久了会诱发高血压、高血脂、高血糖等,所以不能滥用。**据大河健康网(本版配图均来自网络)**

科学认识心脏早搏

在门诊,经常有患者反映:心脏会突然猛烈地跳几下,然后就感到心慌、胸闷、头晕。有人怀疑是心梗前兆,但经检查后发现并无大碍。这种症状实际上是一种良性的“早搏”。

早搏就是心脏在规律跳动的过程中,突然出现一次“提前”的跳动。单纯早搏一次可能无关痛痒,而当早搏连续出现时,会形成一连串的心动过速,让人产生心慌、心悸、胸闷等不适。

导致早搏的原因很多,有生理因素,也有心脏本身的问题,还有其他疾病的问题,需要具体情况具体分析。

早搏在健康人群中也很常见,大都是

一过性的,其诱因主要包括劳累、紧张、失眠、饱食、体位改变以及抽烟、喝酒、喝浓茶等,一般称为功能性早搏或良性早搏。

在医学上,来源为心房的早搏叫房性早搏,来源为心室的早搏叫室性早搏。相对来说,房性早搏比室性早搏轻微一些。这是因为,房性早搏时心脏的收缩顺序是自上而下的正常收缩顺序,而室性早搏恰恰相反。所以,健康人群中房性早搏比较常见。需要特别指出的是,临床上通常将“心室”以外的结构唤作“室上性”,因此房性早搏也可以叫做室上性早搏,虽然与室性早搏只差了一个“上”,意思却完全变了。

对于有良性早搏的人,只要好好休息,

远离烟、酒、咖啡、茶等刺激,大多数都能慢慢恢复。

到底一天早搏多少次算不正常?从健康角度来说,哪怕一天只有一次早搏也是不正常的。只能说那些良性早搏无关大局,不会造成生命危险,但有些早搏本身就是由疾病引起或提示心脏功能存在异常,需要引起足够的重视。从临床经验来看,每分钟超过5次早搏或每小时超过30次早搏,就是比较频繁了。假如感觉不适,调整状态后仍不能缓解症状,就有必要去医院做一下24小时动态心电图或心脏彩超等。

随着年龄的增大,出现早搏的概率也在增加。以房性早搏为例,老年人全天若少于

100次,那么也可以视为正常。如果早搏的次数明显上升或不适症状不断加强,则提示要尽快去医院就诊。

大多数早搏是没有危害的,至少是不致命的。只要能够及时调整,基本会复原。即使是频发的室性早搏,其危害也往往是建立在患者本身就存在器质性心脏病的基础之上,比如心肌病、冠心病、心衰等,或者某些特定药物过量服用。即便如此,室性早搏本身也很少会直接导致心梗。不过,频繁的早搏会加重心脏的负担,诱发更严重的心律失常,而且长此以往,患者的心脏扩大、心功能降低,当其身体不堪重负时,有可能引发心衰。**据光明网**



义乌传媒第二届

苏杭丝绸服装节

中国潮流 火爆来袭

品种多 款式全 质量好 品位高

全场99元起

义乌市融媒体中心北展厅 地址:江东路33号 义乌国际博览中心对面 热线:81558155