

# 儿童季节性传染病的鉴别及预防

一场秋雨一场寒,近一段时间的天气可谓是过山车一般,忽冷忽热。昼夜温差大,儿童感冒的情况也会明显增多。另外小儿因为特殊的生理特点,更易出现一些季节性疾病的流行,比如水痘、流行性腮腺炎、手足口病、疱疹性咽峡炎等疾病。

这些疾病的好发季节、易感年龄、症状表现等有哪些不同?从发病到痊愈需要多长时间,以及预防需要注意些什么呢?

我们先来看疱疹性咽峡炎和手足口病。这两个疾病可以说是姐妹俩,好发于5-7月,也就是刚过去的夏季;都是多见于5岁以下的儿童。他们有许多共同的特点,比如说咽腔疱疹、疼痛,拒食,流涎等。那么怎么鉴别呢?

首先是手足口病,除了咽腔部位会有疱疹以外,在口唇的周围也会看到,另外还有手、足缝以及足底都会看到;而疱疹性咽峡炎,它仅仅局限于咽腔部位,其他部位不会出现,所以这点很容易鉴别。

说到这两个病我们顺便提一下扁桃体肿大。我们平时说的扁桃体肿大指的是腭扁桃体肿大。腭扁桃体实际上两岁就开始发育了,四到六岁处在增值高峰期,然后就开始慢慢萎缩,直到青春期就完全萎缩了。那么老师们在晨检的时候如何区别扁桃体肿大是生理性的还是病理性的呢?第一,从颜色上看,正常的生理性扁桃体肿大,颜色与旁边的口腔黏膜一样,粉粉嫩嫩的,而且小孩子除了有扁桃体肿大,不伴有发热,口腔不适等症状;而病理性的扁桃体肿大,颜色比较红赤,孩子会有发热,拒食,疼痛,精神不好等症状。扁桃体肿大不会传染,但奶油巧克力冰糕冰激凌之类的生冷甜腻食品比较容易诱发。这两个疾病夏季常见,一般病程在5-7天,手足口病会更



长点,所以一般要居家休息7-10天才能入园。

再来说说水痘。水痘多发于冬春季节,经常见于2-6岁的孩子,特点是向心性的分布,就是躯干和头面部比较多,四肢很少,症状是斑疹、丘疹甚至水疱、结痂四个同时都存在。水痘具有极强的传染性,主要通过呼吸道传播,亦可通过生活接触传播,因此幼托儿童、小学生极易感染发病。一旦发现水痘需要隔离3周。

流行性腮腺炎也是好发于冬春季,多见于5-10岁的儿童,主要通过飞沫及病人接触传播。以发热,耳后压痛,腮腺肿大为主要表现,该病的隔离期大约需要14天左右。

上面讲的这些传染病,其中手足口、水痘、流行性腮腺炎这三种病,因为孩子们都打过疫苗,所以发病的时候症状不是很典型,有的孩子甚至没有发热,只是局部出现散在的疱疹,这时候老师可以看孩子的精神状态,比如孩子突然不玩儿啦,也不吃,而且哭闹的比较厉害,精神不好。

这个季节有一种非常常见的肠道

传染病——秋季腹泻。每年的9月份到第二年的1月份,其中10~12月是流行高峰,主要表现为发热,呕吐,腹泻。大便像水或蛋花汤一样,大多没有特殊的腥臭味,每天可达十几次。多数孩子在一周左右会自然止泻。

在了解常见传染病的症状及鉴别之后,我们来讲讲在日常生活中应该如何预防。

1.要有规律的三餐。“要得小儿安,不妨饥共寒。肉多必滞气,生冷定成疳。”这里特别强调的是要忌食甜腻的食物,尤其是奶油、巧克力及各种夹心的饼干、泡芙,冰糕,冰激凌等等。因为中医讲甘甜是人脾胃的,少量可以提升脾胃之气,但是过量就会阻碍脾胃运化功能,助湿生痰。中医说,“肉生火,油生痰,青菜豆腐保平安”,说的就是这个道理。

2.适时增减衣物:可以经常摸摸孩子的脊背和小手,以孩子小手温暖,脊背无汗最为合适。

3.保证充足的睡眠。“胃不和则卧不安”。晚上睡前1-2小时尽量不吃东西,减轻脾胃负担。我在门诊时,经常看到

很多家长在孩子哭闹时便拿出手机逗引孩子,这个习惯不是很好,平时一定要注意控制孩子的用眼时间和频率。

4.多喝水,多吃流质半流质的米面粥之类的食物。要保持孩子呼吸道的滋润,保持胃黏膜的湿润,养成规律的排便习惯。

5.养成良好的卫生习惯。尤其要注意手部卫生,要会七步洗手法,洗够20秒。在接触了污染物、饭后便后、回家之后都要洗手;在学校期间要养成不用手摸眼睛,口鼻等处的习惯,如果痒或者不舒服的话,可以采用按压旁边部位的方法来减缓痒感。

6.适度运动。找到一个孩子感兴趣、容易坚持下来的方式,比如篮球、羽毛球、骑自行车、游泳等。使运动成为习惯,而不是仅仅为了应付考试而锻炼。

7.按时接种疫苗。规律的疫苗可以使孩子们产生足够的抵抗力。入学以后也应该定期的检测乙肝五项,看看表面抗体定量,如果定量低的话,要注意打加强针,一般每隔三年打一针,以确保抗体的保护性。

最后,在所有的预防措施中,要特别强调的一点就是饮食。奶油、巧克力、冰糕冰激凌,以及各类奶油巧克力夹心的蛋糕、点心泡芙等等这一类食品,都不适合多吃,因为这类食品里面都含有人造奶油或者代可可脂,这两类东西在孩子脾胃内是很难消化掉的,它不像我们正常的米面,孩子们吸收的很好。这一类东西在孩子体内会积存三到四天,加重脾胃负担,在脾胃积热的基础上就会出现发烧、咳嗽、扁桃体肿大、哮喘等等。我们在门诊上遇到发烧、咳嗽或者扁桃体肿大的孩子来就诊时,90%以上都有吃了这一类食物的病史。

(西工院区儿科 赵淑萍)

## 溺水患者如何急救?

近期雨水较多,又临近假期,溺水问题仍然不能放松警惕。

溺水,是指人淹没于水中,水和水中污泥、杂草等堵塞呼吸道或因反射性喉、气管、支气管痉挛引起通气障碍而窒息。

**溺水的救治**  
1、溺水者救上岸后,首先清除口鼻淤泥、杂草、呕吐物等,并打开气道。

2、关于控水处理,近年来,不强调控水,以免水吸人气道,引发更严重的后果。

3、患者如果存在意识完全丧失伴颈动脉搏动消失,要立即进

行心肺复苏。

全球统一的CPR标准技能:对心脏骤停患者进行识别、呼吸、判断、复苏。

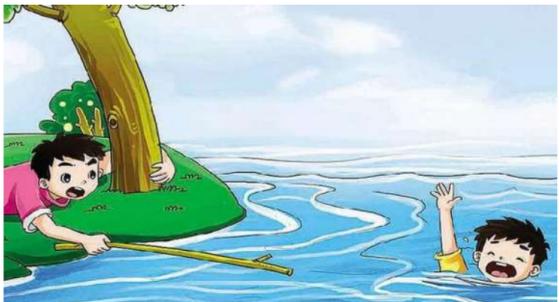
快速(频率 100~120次/分)胸外按压;

用力(深度 5~6 cm)进行胸外按压;

胸廓充分回弹;尽量减少按压中断;通气有效但避免过度通气。

4、溺水者,尤其是近乎溺死者,必须转送至医院进行观察和治疗。

(西工院区急诊科)



# 不忘初心 牢记使命 传承精华 守正创新



## 腰部下弯90度,他成了『折刀人』

对普通人来说,强直性脊柱炎是一种“听说很难治”的病;对患者来说,强直性脊柱炎可是一种“真的特别疼”的病。63岁的大强(化名)就是一名这样的患者,令人惋惜的是,他的脊柱出现严重病变,腰部下弯90度,他成了一名“折刀人”。洛阳市中医院西工院区南院骨科主任谷千江提醒:有强直性脊柱炎家族史的人,一定要定期检查;40岁以后病情不再发展时可做矫正手术。

**年轻时没好好治疗,他变成了“折刀人”**

出现在谷千江面前时,原本身高将近1.8米的大强令人惊讶,他的双膝无法伸直,腰部下弯90度,上背部出现明显隆起,脖子无法大幅度上仰……“他的身体就像一把打开一半的折刀,只能弯着腰,抬眼看人,像他这样的患者,被称为“折刀人”。”谷千江说。

大强是一名强直性脊柱炎患者,他父亲的家族里,也有和他症状一样的人。由于年轻时听说这种病不好治,他就没有到正规医院接受治疗,腰疼时就贴贴膏药,随后,病情越来越严重。十几年前,大强的腰部开始慢慢下弯,最后,形成了折刀的状态。

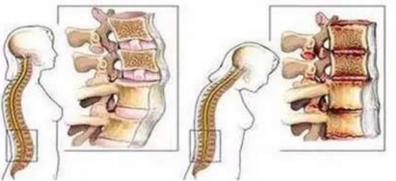
**双侧股骨头坏死,疼得他难以忍受**

这次来医院,是因为大强实在忍不住了。他感觉胯骨周边“痛得要命”,原本还能生活半自理的他,现在啥都干不了,疼得睡都睡不着。

入院后,经过影像学检查,谷千江发现,大强的脊柱出现竹节样变,所有间隙均已消失,“所有椎体连在一起,完全没有活动空间”。此外,他的双侧股骨头坏死,双侧髌胫关节完全融合,“原本应该是球状的股骨头,已经变成了箭头一样的形状,卡在髌臼侧,这就是他疼痛的主要原因”。

目前,大强已接受一侧股骨头置换术,待其身体状况允许时,谷千江将为他实施另一侧手术。“髌胫关节疼痛在两次手术后就能止住,但他的脊柱难有恢复的那一天。”谷千江说。

### 强直性脊柱炎



**有强直性脊柱炎家族史的人,请别忽视以下内容**

“目前医学界对强直性脊柱炎有很好的控制手段,一定要尽早治疗。”谷千江说,有强直性脊柱炎家族史的人,应该及时到正规医院的风湿免疫科就诊,定期检查。

有一些不典型的症状,有强直性脊柱炎家族史的人一定要注意:出现不明原因且反复发作的结膜炎、虹膜炎,及时到风湿免疫科就诊,排查相关病因。

除了下背部或臀部疼痛、僵直,强直性脊柱炎患者还会出现关节、心脏、肾脏功能异常。当然,最重要的还是脊柱椎体间隙的改变,如果不及时干预,像大强这样任其发展,就会严重影响患者的生活。

“如果患者能尽早接受规范的免疫相关治疗,脊柱发生轻微病变就不可怕,在40岁以后病情不再发展时可以接受矫正手术,提高生活质量。”谷千江说。

## 中秋节为患者送月饼送关怀

金秋送爽,中秋将至,9月19日,在中秋佳节即将到来之际,洛阳市中医院涧西院区肺病科医护人员为在院治疗的每名患者送去了月饼及中秋佳节的祝福,人文的关怀让患者感到关爱和温暖。

住院患者及家属纷纷表示:虽然今年的八月十五不能在家里过,但在医院跟家里一样,科主任及护士长亲手送来月饼和祝福,这个中秋节过得很温馨、很特别。中秋情满一线,病区的各个角落里都洋溢着一份节日的温暖,医患真挚的笑容里是满满的

的幸福感。

一份月饼、一声问候,都凝聚着医护人员对患者的一片心意,让患者收获健康的同时,也感受到了家的温暖,此次中秋慰问活动,是医务人员全心全意为病人提供优质化服务的一个缩影,传递着医院以人为本的优质化服务理念。洛阳市中医院始终坚持“传承创新发展中医药,仁心仁术健康送万家”的医院宗旨,不断提高技术和服务,为患者健康保驾护航。  
(涧西院区肺病科)

## 天使之翼

一袭白衣,送来温情种种;一番话语,消除疑虑重重;一片爱心,在病房之中传扬!

人们说护士是天使,从事着平凡而繁重的护理工作,不怕脏不怕苦不怕累不惧感染的风险,温暖着患者。学生也是踏着前辈的足迹,践行着责任和担当。

夜晚和往常一样平静,洛阳市中医院西工院区周围血管病一病区实习护士关巧瑞同学,夜深人静的时候,巡视病房的身影仍然闪动,准备进18房间时,看到43床王伯伯自己扶着拐杖一步步走着,加快两步到患者身边问道“王伯伯您准备去哪里?”王伯伯说“我要上卫生间”,小关正准备去扶,王伯伯连忙拒绝“不用了小姑娘,多不好意思呀!”,此时小关并没有退缩,“您就把我当成您的孙女,没有不好意思!”小关边说边扶着王伯伯进入了卫生间,5分钟,10分钟过去了,这时我们的美小护士关巧瑞,心里多了一份留意,等着扶王伯伯回床,迟迟不见患者出来,问到“王伯伯,您还好吗?”王伯伯说“哎!老毛病了,便秘”此时小关心里想,王伯伯这么大年纪,怕用

力过大,出现意外,就给王伯伯说“我帮您用开塞露,协助排便,不可用力”说着就拿出开塞露帮助王伯伯用上,并教会患者顺时针按摩腹部以促进肠蠕动,就这样一个多小时的反复安抚和护理措施,解决了王伯伯的燃眉之急。此时同病房的病友,为关巧瑞同学伸出了大拇指!作为一名未走向临床工作岗位的同学,是什么鼓舞着他们既不怕脏,也没有退缩,是职责所在,值得我们深度学习!

就是因为简单而平常的那份关怀,保持着护患之间那份和谐与理解。动人者,莫过于情。感人者,莫过于心。王伯伯已经不能用言语表达,紧紧握着小关的手,哭泣着,沙哑地说着关巧瑞有着纯洁的心灵,高尚的情操,给我们带来一份触动心灵的温暖,不求回报只求奉献。

就是那一瞬间,护生们感受到了“白衣天使”的职责伟大,感受到真情的温暖,都应该向关巧瑞同学学习,帮助每一位需要帮助的人。护士既不施粉黛,也无华丽的衣服,白帽白衣,却另有一番与众不同的美。  
(西工院区周围血管一病区)

## 日常生活中,中药代茶饮应该怎么喝

中药代茶饮为我国中药的传统剂型,是以可以直接饮用的药物或药物加茶叶,共煎或以开水冲泡以饮用。始于唐,盛于宋,成熟于清代,广泛用于内、外、妇、儿、五官科,是治疗疾病、调理体质的一种常用方法。该方法除操作简单、服用方便外,由于无需长时间煮沸,可避免成分大量挥发丢失,从而保证药物药效,这也是其治疗疾病的优势之一。

清宫代茶饮中经常使用的中药,多属于药性平和之品,如山药、甘草、枸杞子、茯苓、桔梗、酸枣仁、泽泻、麦芽等,或用偏温、偏凉之品。从药性来说,代茶饮常用药味甘淡之品,如茯苓、薏苡仁、黄芪、泽泻、山药、甘草、大枣、白扁豆、枸杞子、石斛、滑石、灯心草、葛根、金银花、青果、沙参等。

近年来,随着人们生活水平的提高,养生保健意识越来越强,使得中药饮片代茶饮十分盛行。到底应该如何服用才能使其发挥更好的作用,产生更好的效果呢?

### 一、注意辨证施治,因时因地因人

泡制“代茶饮”和使用中药汤剂一样,使用前需要先详细了解使用者的体质、病证,再结合中药性味和当时的气候、时令进行综合考虑,详细辨证之后才能使用。

如清热解暑的菊花、金银花、夏枯草等对实热体质易上火的人非常合适,但因其性寒,脾胃虚寒的人就不宜使用。铁皮石斛、能滋阴、清补、明目,清热止渴、滋养五脏、延年养颜等,阴虚体质的人适合泡水喝;若是阳虚、痰湿体质的人则要慎用。补气养阴生津的西洋参适用于阴虚有热兼气虚的人,不适用于中阳虚微,伴有寒湿者。如补中益气、调补脾胃的药食同源中药大枣,消化不良兼大便燥结者不宜服用。

### 二、掌握正确用法,事半功倍

代茶饮的中药饮片沸水冲泡前应迅速过一下水以去杂质、除尘。目前的袋装精品中药更适合代茶饮。茶具建议使用电养生壶,方便快捷,办公室可用,每日一剂多次冲泡至无味为止。中药饮片过大或坚硬的需要捣碎,以便药物的成分溶出,如天花粉、青果、罗汉果、川贝母等。

泡制“代茶饮”和使用中药汤剂一样,使用前需要先详细了解使用者的体质、病证,再结合中药性味和当时的气候、时令进行综合考虑,详细辨证之后才能使用。

如清热解暑的菊花、金银花、夏枯草等对实热体质易上火的人非常合适,但因其性寒,脾胃虚寒的人就不宜使用。铁皮石斛、能滋阴、清补、明目,清热止渴、滋养五脏、延年养颜等,阴虚体质的人适合泡水喝;若是阳虚、痰湿体质的人则要慎用。补气养阴生津的西洋参适用于阴虚有热兼气虚的人,不适用于中阳虚微,伴有寒湿者。如补中益气、调补脾胃的药食同源中药大枣,消化不良兼大便燥结者不宜服用。

泡制“代茶饮”和使用中药汤剂一样,使用前需要先详细了解使用者的体质、病证,再结合中药性味和当时的气候、时令进行综合考虑,详细辨证之后才能使用。

## 早起开着车,他突然打盹儿追尾了大货车【睡眠呼吸暂停综合征引起低氧血症】



近日,46岁的李先生早上开着车一头撞上了前方的大货车!咋回事?因为他当时突然打了个盹儿!早上刚起床,明明是精力充沛的时候,他咋会打盹儿?

**受访专家:**王冰,洛阳市中医院西工院区北院胃肠代谢减重外科主任。46岁的李先生身高1.8米,体重146公斤,“远远看去就像一堵墙”。爱吃、不爱动,因此,虽然减肥这俩字他每天都要说几遍,但多年来也没瘦过一两。

胖就胖吧,只要没啥毛病也行,可李先生不是完全健康的。因为肥胖,他患上了睡眠呼吸暂停综合征,只能半靠着睡觉,一躺下就会被憋醒,哪怕是半靠着他也

睡不好,“打着呼噜说停就停”。

最近几年,李先生经常感觉精力不济,哪怕睡了一夜,第二天还是动不动就“迷糊过去了”。最严重的就是最近这次,他开车时突然睡着,等清醒时已经躺在急诊科了,幸亏他驾驶的车辆安全气囊及时弹出且抢救及时,他保住了性命。

经检查发现,李先生患有严重的低氧血症,这是他白天打盹儿的主要原因。

“他的低氧血症就是睡眠呼吸暂停综合征引起的,经过睡眠监测得知,他的深度睡眠时间为0,这多可怕啊!”王冰说,经过减重手术治疗,目前李先生已经能平躺着睡,白天精神也好了。

王冰说,很多肥胖患者都患有睡眠呼吸暂停综合征,觉得打呼噜暂停不是啥大事,就不治疗。其实,睡眠呼吸暂停综合征会引发猝死等严重后果,而它引起的低氧血症更是个“隐形杀手”。低氧血症会让人不分时间、不分场合“睡着”,这是因大脑缺氧而昏迷,“不是每个人都会像李先生一样幸运,一定要警惕”。