

孩子只咳嗽不喘息,小心是哮喘病

5月2日为第十九届“世界哮喘日”,今年的主题是“哮喘是能够控制的”,日前,南京市儿童医院举办了大型讲座义诊活动。记者从南京市儿童医院获悉,春夏交替之际,气候变化快,孩子的呼吸道免疫功能下降,易诱发病毒感染导致哮喘发作。与此同时,最近南京空气中的花粉也容易引发儿童哮喘的发生。

通讯员 庞芳 吴叶青 现代快报/ZAKER南京记者 任红娟



扫码观看专家视频



南京儿童医院呼吸科主任田曼作专题讲座

孩子不喘了,为啥还要治疗?

据2010年全国儿童哮喘流行病学调查数据显示,儿童哮喘患病率达3.02%,南京儿童医院呼吸科主任田曼表示,尽管发病率比较高,但是大多数孩子通过合理正规的治疗,哮喘是可以控制的。目前有很多家长存在不少误区:有的家长觉得孩子小时候抵抗力低,长大后抵抗力增强,自然不喘了;有的觉得孩子“感冒”时才喘,所以只要预防感冒,就不会喘了;还有的认为孩子哮喘发病时要治疗,“正常”时不需要治疗。

“其实孩子没有哮喘症状时,气道也是处于慢性炎症状态,一旦

感冒,或者接触到花粉、尘螨等过敏原,孩子就开始喘了,因此家长要注重缓解期的正规用药,才能防止哮喘的发作。”田曼提醒道。

目前,对患儿影响最小、副作用最小的疗法就是吸入激素治疗,“很多家长一听要用激素就很反感,我的孩子不能用激素。”田曼介绍,吸入激素和静脉注射激素、口服激素有很大的区别,因为它主要在呼吸道黏膜表面吸收,作用直接,全身吸收量很小,对全身副作用非常小,对气道炎症控制较好,也是哮喘的一线用药。在正规医院给予合适剂量治疗,对孩子生长发育没有影响。

孩子哮喘,很多食物要忌口?

哮喘孩子的饮食一直是最困扰家长的问题。一些家长觉得孩子哮喘了,很多食物最好忌口,担心鱼虾蛋引起哮喘,不知道给孩子怎么吃?田曼告诉记者,儿科曾做过一项过敏原检测统计发现,大部分孩子对吸入过敏原过敏,譬如尘螨、霉

菌、花粉、动物毛等,这些是引起哮喘的最主要因素,而由食物诱发的哮喘在临床上较少。

除了饮食,哮喘孩子的运动也是家长最关心的问题。田曼介绍,只要正常治疗,哮喘孩子的肺功能完全可以恢复正常,哮喘患儿一样能参加正常

运动,“建议这类孩子可以练跆拳道或游泳,游泳对患儿非常好,因为气道受刺激的可能性不大。慢跑、骑自行车也可以。只是,哮喘儿要避免大风降温时在外面参加剧烈的长跑等运动,因为它对气道有明显的刺激。”

●●● 专家有话说不喘只咳的孩子也可能与哮喘有关

“除了哮喘,我们呼吸科经常接诊的还有大量咳嗽不好的孩子。”田曼告诉记者,据统计,儿童慢性咳嗽的发病率达5%,最常见的病因主要与呼吸道感染、咳嗽变异性哮喘或者上气道咳嗽综合征等有关。

其中要引起家长重视的是咳嗽变异性哮喘,这是一种以慢性咳嗽为主要或唯一临床表现的一种特殊类型哮喘,“患有咳嗽变异性哮喘的孩子有一个明显的特点,就是长期顽固性干咳,一般早晨起来咳嗽一阵子,白天安静时也不咳嗽,但是一活动就会咳嗽,晚上睡觉的时候也会咳嗽,严重的甚至会影响到孩子的睡眠。”尽管孩子只是咳嗽,还没有喘息,但是家长要警惕孩子慢性反复发作的咳嗽可能是哮喘。据统计,50%~80%的咳嗽变异性哮喘儿童可发展为典

型哮喘病,因此建议家长要及时带孩子到医院就医。

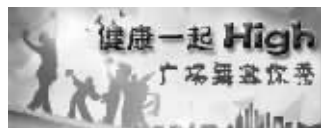
田曼最后提醒家长,孩子的慢性咳嗽还有一种是由于心理因素造成的心因性咳嗽,通常这类孩子的学习压力大、被家长管得严,“我曾经接诊过一个12岁的孩子乐乐,咳嗽了一年,家长

带着孩子奔波于各大医院呼吸科门诊,做了关于咳嗽的所有检查,但是所有的检查完全正常。后来确诊乐乐就是心理因素导致的心因性咳嗽。”对于这样的孩子,建议把孩子吃的药全部停掉,不要过多关注孩子的咳嗽,慢慢孩子就会好了。



南京市儿童医院举行的讲座义诊活动现场

广场舞报名火热进行中 七旬大妈带来有氧健脑操



快报讯(记者 仲茜 郝多)5月5日,现代快报联合南京市雨花台区体育局,启动“健康江苏,全民健身——2017广场舞邀你秀”活动,3天来,20多支社区广

场舞队来电报名。正应了本次活动的宗旨,“健康一起high,广场舞跳起来!”报名者不论年龄、不限舞种,只要是喜欢跳舞的,就赶紧加入我们吧,大家在活动中分享快乐,完善健康生活状态。

前天,来自秦淮区明故宫苑社区的75岁汤明怀阿姨,第一个拨打快报热线96060报名参赛。“我们队员平均年龄70岁,练广

场舞两年多。”汤阿姨参赛的广场舞曲目《有氧健脑操》可不一般。“这是由江苏省人民医院康复科医生所研发编创的,对预防和干预阿尔茨海默病有帮助。我们把它浓缩到5分钟,表演给大家看。”现代快报记者得知,这套《有氧健脑操》针对老年人的平衡力、协调力、体力,设计了多部位的运动动作,还穿插了队列变化、

舞美动作,既简单易学,又有康复保健作用,很受社区老年人欢迎。

无论你跳的是什么舞蹈,只要你热爱跳舞,想来一展舞姿,那就赶快报名吧。接下来的两个月时间里,12场海选大赛将和你相约社区广场。届时,你将有机会和众多舞林好友分享跳舞心得,还会有专业老师指导和点评。我们还为大家提供了诸多精美奖品。

活动须知

比赛时间:5月中旬至7月 参赛人数:每队8-16人
报名通道:现代快报热线电话:96060

官方微信平台

1.新用户关注“现代快报”官方微信,获取报名通道;2.老用户回复“广场舞”,获取报名通道(扫右1二维码)ZAKER南京报名:扫右2二维码
现场报名通道:南京市洪武北路55号置地广场现代快报602室、秦淮区仙鹤街96号金铂利口腔医院



奖品设置

一等奖 1个 3000元/队 4万元种植体基金/队 价值1980元品牌蚕丝被/人;
二等奖 2个 2000元/队 2万元种植体基金/队 价值398元枸杞原浆两盒/人;
三等奖 3个 1000元/队 1万元种植体基金/队 价值200元礼品/人;
人气奖 1个 1000元/队;决赛入围奖 500元/队;参与奖 每人健康礼包一份
(最终解释权归现代快报)

主办单位

现代快报社 南京市雨花台区体育局 全媒体支持:ZAKER南京
特别冠名:金铂利口腔 协办:南京医科大学邦德骨科医院 寿仙谷药业
特别赞助:南京卫岗乳业有限公司

“无齿”之痛正袭击老人的晚年生活

很多老人都有掉牙的烦恼,数据统计显示,仅在江苏地区老人平均缺牙都在10颗及以上,而牙齿缺失后,整个口腔的平衡会被打破,就会导致口腔疾病继而引发全身性疾病,严重影响了老年人的身心健康。

据金铂利口腔韩相国院长介绍,牙缺失首先会影响形象,如前牙缺失,口唇就会塌陷,吐字不清,多颗牙齿缺失过久,牙床萎缩吸收,面部就会多很多褶皱,凸显老态;其次,牙齿缺失会造成咀嚼功能丧失,长此以往就会造成胃肠疾病和营养不良。国内外的许多研究也揭示,牙齿缺失导致的口腔疾病与心内膜炎、细菌感染、肾炎、关节炎以及胃病有关。可以说“无齿”之痛已经直接影响老年人晚年生活,不容轻视。

那么牙齿缺失可以预防吗?据韩相国院长介绍,牙齿缺失是可以预防的,因为掉牙大

部分是因为口腔问题才导致的,主要是龋齿和牙周病。龋齿如果不及时治疗,牙齿蛀得只剩下根部,这时就不得不拔除了。另外,牙周病对牙周组织造成感染、萎缩,经过长时间的积累,牙根部暴露,最后就会造成牙齿松动脱落。那么老年人只要在注重牙齿的保养,定期做口腔健康检查,平时注重营养的摄入和适量的运动,如每天早晚跳广场舞,便可大大降低掉牙的几率。

而对于那些牙齿已经掉落的老年人来说,及时做缺牙修复非常重要,不仅是生活品质的保证,也是身心健康的保障。韩相国告诉我们,缺牙修复主流方式有三种,活动假牙、固定义齿和种植牙。据了解,种植牙的效果可以媲美真牙,是比较理想的选择,但是价格不便宜,因此市民可根据自身的实际情况进行选择。

南京这所小学已经130岁了!

快报讯(通讯员 秦意洁 记者 黄艳)“我是1964年毕业的!”“我是74年毕业的!”5月8日,相差十年的校友,就这么在母校南京市洪武北路小学130年校庆上相遇。这所学校始建于5月,而5月8日是国际红十字纪念日,在这一特殊的日子,学校开展了《“红十字少年”儿童文化建设》展示活动,吸引众多老校友回母校来看看。

校史馆里,一位书卷气十足的老人引人注目,她是学校的老校长诸吉兰。创建时,学校的校名是沙小姐学堂,几经更名,在1952年更名为南京市估衣廊小学。从1987年开始,诸吉兰就担任估衣廊小学的书记,1999年,估衣廊小学与隔壁的香铺营小学合并,校名变成了南京市洪武北路小学,校址定为北门桥。2000年,原青石街小学合并到洪小,11月学校挂牌“南京市洪武北路小学”,同时由南京市红十字会冠名为“南京市红十字会小学”,1999-2000年,诸吉兰担任校长兼书记,2001至2003年担任校长,2004年退居二线。指着展板上的年份和照片,诸吉兰仿佛回到自己年轻的时候。

校庆现场,还举行了“红十字少年奖学金”颁奖仪式及“红十字少年管乐团”授牌仪式作为市红会与学校的传统合作项目,“红十字少年奖学金”一年一度由市红会颁发给全校20名热心参加红十字会活动、品学兼优的红十字少年。