

寒潮下,做好这几点远离呼吸道疾病



随着寒潮的到来,呼吸道疾病也“蠢蠢欲动”,每年10月到来年3月,都是呼吸道疾病的高发季节,江苏省中医院呼吸与危重症医学科主任中医师徐静提醒,寒潮过后,呼吸科门诊患者通常会急剧增多。在大降温期间,儿童、老人等体质较弱的人群,过度劳累者以及慢性呼吸系统疾病患者要格外注意。

通讯员 孙茜 现代快报+记者 梅书华

图片来源:新华社

这五种呼吸道疾病,冬天更容易发生

寒冬呼吸道疾病为何高发?徐静介绍,由于肺通过气管、喉、鼻直接与外界相通,所以肺的生理功能最易受外界环境影响。当受寒冷刺激,人的鼻黏膜抵抗外界病菌侵袭的能力降低,病原菌更易侵入人体的鼻部甚至下呼吸道。加之冬天本就是流感病毒、呼吸道合胞病毒流行的季节,此时室外寒冷,空气干燥,为了保暖开窗通风次数减少,也为病原体传播创造了条件。

哪些疾病更容易在冬天发生?第一种是流行性感冒,又称流感,传染性极强,多发于春冬季节。临床表现为身体发热、头痛、肌肉酸痛、咳嗽等症状。流感患者以及隐性感染者为主要传染源。

第二种是普通感冒,一般人在受凉、淋雨、过度疲劳后,因抵抗力下降,才容易得病。普通感冒较流行性感冒传染性要弱得多,发病时多数是低热,很少高热,病人鼻塞流涕、咽喉疼痛、头痛、全身酸痛、疲乏无力,症状较流感轻微,并无生命之虞。

第三种是急性支气管炎或慢性气道炎症的急性加重。冬季是气道急性炎症高发期,尤其是慢性气道炎症性疾病(包括慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病、支气管哮喘、支气管扩张等)更加容易出现急性加重。

第四种是肺炎。肺炎在冬季常见,患者最常见的症状包括发热、咳嗽、咳痰、胸痛等。轻型肺炎通过口服或静脉输注抗生素等抗感染药物治疗7-10天可以治愈,但也有40%的重症肺炎需要入住重症监护病房,有一定的致死率,尤其是有基础疾病的老人和小孩等特殊人群。中医药在肺炎早期就参与治疗,更加有利于肺炎的治愈和康复。

第五种是腮腺炎,亦称“痄腮”,是一种

通过飞沫传播的急性呼吸道传染病。冬春季容易发生,多发生于儿童。患儿大多数起病较急,有发热、畏寒、头痛、咽痛等全身不适症状,一侧或双侧耳下腮腺肿大、疼痛,咀嚼时更痛,并发症有脑膜炎、心肌炎、卵巢炎或睾丸炎等,整个病程约7-12天。

扶正祛邪,专家来支招

徐静介绍,中医讲“正气存内,邪不可干。邪之所凑,其气必虚”,所谓“机体免疫能力”就是中医讲的“正气”,当正气不足时,会引发呼吸道疾病,因此避邪气、扶正气是预防这类疾病的有效手段。

●“避邪气”的方法

1.注意防风防寒:冬季不宜外出太早,尤其是有基础疾病的老人,可待阳光出来时再出门为益。对于一早赶时间的上班族,出门可戴帽子围巾口罩,重视遮挡风寒。

2.切勿穿得太多:穿得太厚容易出汗,那么汗毛孔就会始终处于开放的状态,如此一是容易受风受寒感冒,二是不利于阳气精气的肃降收藏。对于身体较强健者,建议穿衣带三分寒。对于有基础疾病体弱者,建议手心温即可,不能捂得太多。

3.做好个人卫生:养成良好的卫生习惯,勤洗手、勤换衣、保持身体清洁。打喷嚏或咳嗽时,应用手帕或者纸巾捂住口鼻,避免飞沫污染。

4.保持室内空气流通:家庭、办公室、学校等人员密集的场所要定期通风,不能因为天气冷而紧闭门窗,每天至少通风两次,避免室内空气污浊,病菌滋生。

5.少去人群密集处:在流感流行季节,尽量避免前往人群聚集、通风不良的场所,降低感染的风险。

6.室内温度不宜过高:人为营造了暖冬的环境,使汗孔长时间处于开放状态,而不

是收闭状态,是不利于阳气精气收藏的,时间久了就会使机体免疫力降低。

●“扶正气”的方法

1.均衡饮食:适当增加新鲜蔬菜水果的摄入,饮食宜清淡,减少辛辣之品的摄入,如减少辣椒、生姜大蒜的摄入,若实在要吃,就改为醋泡生姜或醋糖大蒜。

2.保证睡眠:冬季宜早睡,顺应冬藏之道,冬天精气收藏足,则免疫力可增强。故不要过度劳累,应避免熬夜,保证充足有质量的睡眠。

3.加强体育锻炼:如果体质较弱,低量的病毒即可导致感染,所以需要通过锻炼来增强体质。另外,锻炼的量一定要适度,避免长时间大汗淋漓。

4.心态平和:冬季天气阴冷晦暗光照较少,容易引发或加重抑郁、焦虑情绪。急躁或怒则气上气散,不利于精气收藏。因此需要保持乐观的心态和精神的愉悦。

5.中医调理:中医认为,肺为华盖,肺为娇脏,邪邪侵犯人体,第一个遭殃的就是肺。若想保护肺,并不是一补了之,而是要分清体质的虚实寒热,虚则补之,实则泄之。

对于实证的体质,比如热性体质、湿热体质,应以清热利湿等“泄”法为原则,体内的实邪清理了,机体才能更好地达到阴阳平衡的最佳抵抗疾病状态。热性、湿性体质,饮食上可适当吃些白萝卜、百合、梨子、冬瓜等清热利湿的食物。

对于虚证的体质,一定要分清是哪一种虚,可分为气虚、血虚、阴虚、阳虚。如果是阴虚者,服用黄芪等补气升火之品,则可能出现火过盛更加耗伤阴液的弊病,比如有阴虚的患者自己吃了玉屏风口服液后反而出现嗜睡痰多。所以,建议不要随意吃补品,最好在专业的中医师辨证指导下选用适合自己体质的补品或膏方。

“敌百虫”当药涂 孩子中毒了

近日,南京市儿童医院皮肤科接诊了一名银屑病的患儿。门诊中家长的一句话把医生吓了一跳,“孩子农药中毒了,我们那儿的医生让住重症监护室!”这是怎么回事?

通讯员 于露露 现代快报+记者 刘峻

为治银屑病,竟拿“敌百虫”当药涂

原来,11岁的兰兰(化名)患有银屑病,俗称“牛皮癣”,是一种常见并易复发的慢性炎症性皮肤病,由遗传因素与环境因素等多种因素相互作用的多基因遗传病,目前尚无特效药物可以根治。兰兰在当地医生的建议和指导下,应用生物制剂疗法进行治疗,病情控制良好。然而,生物制剂费用较高,且需长期用药,家长有了试试“其他办法”的念头。“我们在老家听说敌百虫可以根治牛皮癣,就想试试看”,兰兰妈妈说。于是爸妈买来了敌百虫药片,碾碎成粉,稀释后直接涂抹在兰兰的患处。

没想到,使用偏方一周后,不仅患处皮损像灼伤样又红又疼,兰兰还出现了阵发性头痛、头晕,吃不下饭的情况。爸妈便立即带兰兰到医院就诊,当地确诊为农药中毒后,建议住院治疗,并告知有可能需住重症监护室,爸妈听后当即带兰兰到南京儿童医院再次确认病情。

皮肤也会吸收农药,严重可能致死

南京市儿童医院皮肤科董青主治医师表示:“孩子来院就诊时,头晕头痛等临床症状已有好转,但血胆碱酯酶值只有2000(正常值不低于4000),确实存在有机磷中毒,应该是外用敌百虫后,农药经皮吸收所致。”

有机磷农药中毒,是指短时间大量有机磷进入体内,与乙酰胆碱酯酶结合,使乙酰胆碱大量蓄积,引起头晕、头痛、恶心、呕吐、流涎、多汗、腹痛、腹泻、心率减慢、瞳孔缩小、视物模糊等临床表现。严重者可引起全身肌肉的抽搐、痉挛、震颤,肌张力减弱或瘫痪,呼吸肌麻痹,呼吸衰竭,甚至死亡。

确诊后,兰兰被收入急诊病房,“好在这个孩子是稀释后外用,农药浓度较低,没有引起重度的中毒症状”,急诊科朱英杰医生说。

住院期间,医生对患儿进行了有机磷解毒治疗,并密切观察各项生命体征。经过治疗兰兰的头痛头晕、食欲不振的症状已治愈,血胆碱酯酶也已恢复到正常值。

儿童用药需谨慎,偏方土方不可信

董青医生介绍,类似这样轻信“偏方”,滥用外用药的病例在皮肤科并不少见。例如:有患儿病毒感染,家长听信偏方,在孩子手腕处外敷不明草药,企图“逼出寒气”,最终导致孩子手腕红肿、大疱、继发感染。还有些家长给湿疹宝宝涂抹商家宣称有治疗效果的非正规护肤品,长期使用后,孩子得了激素依赖性皮炎,一张小脸红得像个大苹果。

不少家长认为:“涂一涂,又不吃进去,没多大事儿。”其实并不是这样的。儿童的角质层更薄,经皮吸收作用更强,有毒有害物质比成人更容易通过皮肤吸收体内,更容易诱发接触性皮炎等问题。

因此,不论口服还是外涂,儿童用药都必须非常谨慎。皮肤出现问题时,不要轻信“偏方”“土方子”,及时到院就医,听从皮肤科医生的建议。

求瘦不成反感染 不当操作“溶脂针”引起皮肤溃烂

近年来,人们对美容整形的需求愈来愈多,开展美容整形项目的机构也愈来愈多,不过专家提醒:“医美”无小事,择医更要注意安全。近期南京市第二医院陆续收治几名患者,她们都是因为注射了不明来源的“溶脂针”,导致皮肤感染、溃疡等。

通讯员 朱诺 记者 现代快报+任红娟

求瘦心切,“溶脂针”溶脂不成反感染

王女士一直为了胳膊的“蝴蝶袖”和肚子上的“呼啦圈”而烦恼。几个月前,美容院小妹妹向王女士介绍了一款不用手术、不用运动,只需要打几针就能快速瘦身的“溶脂针”,并声称自己也注射过,效果很好。

王女士听后心动不已,当即在美容院注射了溶脂针。谁知注射后,王女士并没有等来瘦身的效果,反而在注射部位出现了红肿、痒痒、硬结等症状,美容院回复这属于正

常反应,过几天就好了。可是几天后注射的部位红肿更加严重,皮肤出现了破溃流脓、皮下结节的表现,王女士这才慌了神。经南京市第二医院感染科和整形美容外科会诊后,原来王女士是得了非结核分枝杆菌感染。

近期医院又陆续收治4名患者,她们与王女士有着相似的经历,同为注射不明来源“溶脂针”,导致皮肤感染、溃疡等。

专家提醒,美容应选择正规医疗机构

南京市第二医院整形美容外科副主任医师胡亮介绍,近年来,他接诊的患者中非结核分枝杆菌感染的患者越来越多。病人大多是在非正规整形美容机构或非医疗机构治疗过的患者。

“引起非结核分枝杆菌感染多与吸脂、脂肪填充、药物注射等有关。”胡亮介绍,“这些美容者很多是在非正规整形美容机构进行的,这些机构很多不具备专业资质,操作

不规范、消毒不规范。非结核分枝杆菌正常存在于环境中,如果环境达不到院感无菌要求,非结核分枝杆菌容易残存在医疗器械、皮肤及环境中,是导致感染的主要原因之一。”

早确诊早治疗,避免感染迁移不愈

南京市第二医院感染病二科主任医师池云介绍,非结核分枝杆菌感染表现为局部皮肤发红、肿痛和硬结,接着形成皮下及软组织脓肿并破溃,常被误诊为普通的感染。

由于未能及早确诊与治疗,导致感染反复,迁延不愈,药物治疗时间最长需要达6个月。治疗难度也随之加大,往往需要外科清创和内科联合治疗,且反复后易产生皮肤色素沉着及疤痕等后遗症。

专家提醒,医疗美容操作需要到正规医疗机构相信专业的医生,求美的同时医疗安全应该放在首位。