

“阳”了后一直咳，孩子会咳成肺炎吗

在这场与新冠的“斗争”中，不少人熬过了“发热”的劫，却没能逃过“咳咳咳”的坎。“咳嗽、肺炎”成了近期最热的话题。南京儿童医院呼吸科主任、主任医师赵德育为家长们说一说“儿童咳嗽和肺炎”的小知识！

通讯员 于露露 现代快报+记者 梅书华

为什么孩子阳了后会不停地咳嗽

咳嗽是呼吸道感染最常见的症状之一。新冠病毒感染部位主要在呼吸道，病毒会破坏呼吸道黏膜，产生很多痰液。痰液的主要成分包含黏液、病原微生物、各种炎症细胞、坏死脱落的黏膜上皮细胞等。气道炎症及痰液增加，会刺激机体产生咳嗽，帮助孩子排出痰液及病菌。因此，孩子阳了后会不停地咳嗽是机体的一种保护性防御机制，通过咳嗽将痰液及新冠病毒排出体外，并不是件坏事。

孩子咳得严重，就一定新冠肺炎吗？不一定！眼下正是儿童呼吸道疾病的高发季节，除了新冠病毒外，其他引起儿童肺炎的病原也有很多。如流感病毒、呼吸道合胞病毒、支原体等，都可能诱发儿童肺炎。另外，当孩子感染新冠病毒后，身体的免疫力降低，合并感染其他病菌的可能性大大提升。因此，当孩子出现肺炎时，要做好病原学的检查。冬季是儿童呼吸道疾病的高发期，即便孩子已经“阳过了”，基本的防护还应重视：出门佩戴口罩，不前往人员密集的场所；外出回家后注意个人卫生；养成良好的卫生习惯，勤洗手；长期居家时，做好室内通风等。

许多家长都担心孩子有白肺，其实所谓白肺，并不是说只要肺部出现了炎症就叫白肺，白肺是指肺部的炎症比较重，渗出比较多，也就是白色影像区域面积达到了70%到80%的时候，在临床上大家口语化称为白肺。这个阶段患者会出现低氧血症及呼吸困难。这种情况在儿童新冠中比较少见。如果孩子一般情况好，无气急，无呼吸困难，家长就无须过于担心白肺问题。

孩子出现哪些情况，家长要警惕肺炎

病毒感染大多有一定的自限性，新冠病毒也不例外。大多数孩子在感染新冠后3~5天，最多7~10天，发热、咳嗽等症状就会明显减轻。因此，如果孩子咳嗽剧烈，高热不退，病情较长时间没有好转，或症状减轻后突然反复，例如退热后再次出现发热，突然咳嗽加剧，黄痰非常多，呼吸急促等。家长一定要警惕肺炎，应及时带孩子到医院进行胸片或CT检查。



赵德育(右)给患儿做检查 通讯员供图

呼吸急促指标：
<2月龄，呼吸≥60次/分
2~12月龄，呼吸≥50次/分
1~5岁，呼吸≥40次/分

除了肺炎，孩子阳了之后这些问题也要当心

1. 喉炎

喉炎是一种较为特殊的上呼吸道感染，以6月龄到3岁的孩子最为多见。
主要症状：声音嘶哑、咳嗽声如犬吠“空空空”、吸气性喉鸣，严重时可能出现情绪烦躁、呼吸困难、胸骨上窝凹陷等。

喉炎严重时会引起窒息，因此，当孩子出现声音异常，呼吸不畅时一定要立即带娃就医。

2. 神经损害

有些孩子发热后出现抽搐、意识不清，家长多认为是热性惊厥。其实，当病毒侵袭了神经系统，也会出现类似的抽搐。

因此，如果孩子频繁抽搐，或抽搐的情况较长时间不能缓解，建议及时来院就诊。

3. 心脏损害

部分患儿感染新冠后会出现心肌损害，但由于孩子不会主诉胸闷、疲劳等不适症状，病毒感染导致的心肌炎通常不易察觉。

家长要注意观察孩子是否有面色苍白、精神状态不好、没力气等现象，如有以上情况时，最好到医院就诊，如果怀疑心肌炎，需要进行心肌酶谱及心电图等检查。

特别提醒：判别孩子是否需要到院就医最重要的指标是：吃得好不好，睡得香不香，玩得好不好，精神状态如何。当一项或多项有异常，或出现腹泻呕吐抽搐等症状时，一定要及时就医。

孩子一直咳，该如何用药

有些家长在孩子刚开始咳嗽时就立即吃药，希望“早点压住”，快速镇咳，这是不科学的。并不是所有的儿童咳嗽都要用药，用药应以化痰为主，不建议过多使用镇咳药。

1. 咳嗽不严重，每天十几声，不影响日常生活和饮食睡眠，可不用药。多喝水，或喝点梨汤、蜂蜜水等缓解症状。

2. 干咳无痰或少痰；此类多为过敏体质或有气道高反应性，可服用抗过敏和咳嗽类药物，如美普清、孟鲁司特钠及雾化吸入治疗。干咳严重时可以用镇咳药，如澳特斯。

3. 湿咳黄痰多：尤其是退烧后又发烧，可能存在细菌感染，可到院进行血常规检查，如血象较高，可在化痰药物外增加抗菌药物治疗。

4. 咳嗽伴鼻塞：可在药店购买生理盐水洗鼻，如鼻塞严重，可用高渗盐水（不要超过7天），能有效缓解鼻塞。如鼻塞经上述处理后仍无缓解，应来院就医。

孩子感染新冠的预后如何？总体来讲，儿童青少年感染新冠病毒后大部分预后良好，呈现自限性病程，发生严重并发症和后遗症的概率较低。家长应保持平和的心态，了解新冠病毒感染的自然病程，不过度焦虑，也不掉以轻心。

肿瘤患者“阳”了该如何加强营养

新冠疫情防控进入新阶段，对于免疫力本来就较普通人群低下的肿瘤病人来说，“阳”了更是雪上加霜。此时，及时的营养支持治疗特别重要。发热没有食欲怎么办？嗓子疼“吞刀片”怎么吃？呕吐腹泻怎么办？“阳康”后怎么吃更合理？江苏省肿瘤医院（南京医科大学附属肿瘤医院）营养科主任王卉，为您一一解答。

1. 发热无食欲

感染新冠后，不少肿瘤患者因为发热、味觉、嗅觉改变出现食欲下降，不想吃或者稍微吃几口就饱了，加上肿瘤本身导致的高消耗，会进一步减轻患者体重。

此时，肿瘤患者可以改变原来一日三餐的饮食习惯，采用少量多餐的方式，根据自身的情况，合理地增加餐次，从而维持一定的进食量。注意鱼虾蛋奶等优质蛋白的摄入，也可以加点开胃的调料或小菜，也能让您更加有食欲。此外，保持乐观积极的心态和良好的进餐氛围，在无形中能有效改善食欲不佳的状况。

2. 嗓子疼“吞刀片”

“阳”了后出现嗓子疼，到了“吞刀片”这种程度，别说一日三餐了，喝水甚至咽口水都费劲，特别是食管癌等头颈部肿瘤患者因肿瘤侵犯了咽喉、上消化道等部位，在一定程度上加重了吞咽困难的状况。在这种情况下，饮食上建议以米汤、藕粉、果蔬汁等流质饮食为主，以能吃进去为第一准则。

小“阳”人们可以根据自身的情况，适当选择常温奶、酸奶、奶酪、清凉的果蔬汁等食物，不仅能有效缓解咽痛，减轻吞咽压力，还能补充能量、电解质和维生素。在这个嗓子疼“吞刀片”的特殊时期，非合并糖尿病的肿瘤患者还可以酌情少量食用一些冰淇淋。

3. 肠胃不适

恶心、呕吐、腹泻等胃肠道不适是肿瘤患者临床抗肿瘤治疗中最常见的临床症状，同时也是小“阳”人们容易出现的症状。针对这一问题，饮食上建议选择清淡少油、容易消化的食物，如菜粥、馄饨、软面等半流质食物，可以酌情加入蛋花汤、虾仁或瘦肉馄饨等清淡富含优质蛋白的食物。粗粮、奶制品、豆制品、果汁、高纤维的蔬菜等食物都有可能加重呕吐、腹泻等胃肠不适症状，油煎炸、辛辣刺激的食物应尽量少吃或不吃。

持续或剧烈呕吐、腹泻患者，需要预防脱水和电解质紊乱的发生，必要时提醒患者及时前往医院就诊。

肿瘤患者“阳康”后如何饮食恢复快？

小“阳”人的症状各不相同，肿瘤患者“阳康”之后的后续症状也各不相同，不少“阳康”的肿瘤患者在康复后面临着营养不良、肌肉丢失、肠道菌群紊乱等问题，非常需要及时进行治疗和干预管理。此外，针对“阳康”的肿瘤患者常见的乏力、疲劳感等症状，合理的饮食调整也能提供帮助。

“阳康”后及时纠正肿瘤患者的负氮平衡，增加能量摄入很重要。肿瘤患者在食欲恢复后，建议逐渐增加进食量，可以根据《中国居民膳食指南》《恶性肿瘤患者膳食指导》科学安排日常饮食，建议食物的选择多样化，适当多吃肉鱼蛋奶等富含优质蛋白质的食物，多吃蔬菜、水果和其他植物性食物，限制精制糖摄入，适当补充益生菌和益生元。口服营养补充剂（ONS）和特殊医学用途配方食品（FSMP）是肿瘤患者“阳康”后进行营养调理的好帮手！

通讯员 青林花 现代快报+记者 刘峻

尽快恢复，运动康复师教你科学锻炼八大招

近日，一些“阳康”突然发现，原来一口气能爬四楼不带喘，现在居然从大门走到工位就气喘吁吁，原来开会、码字、看材料一坐一天，现在刚坐下干活一小时就累到恨不得躺下……这些情况都是新冠的后遗症表现，这与感染后肌肉力量及心肺功能下降有关，适度合理的运动能够有效降低新冠的住院、重症和死亡风险。那么重返工作后怎么安全地运动呢？南京市体育医院的运动处方师为大家带来“阳康”后运动处方。

通讯员 张明 现代快报+记者 刘峻

对于“阳康”两周后的人，需根据个人健康状况和运动习惯以及感染后的症状严重程度及恢复情况的不同，循序渐进地恢复锻炼。比较合适的运动频率为每周3~5天，每天运动15~30分钟。运动强度为中低强度训练，中青年建议心率控制在120~130次/分，血氧控制在95%以上。这里介绍一个小方法来判断运动强度是否合适：试试自己在运动过程中能不能说出完整的句子，如果一句话没说完气就接不上了，那么现阶段这样的强度就是偏高的，

应当减少动作的数量和速率。有条件的可以佩戴运动手环，及时获得运动时的心率、血氧等基本生命体征信息。注意，运动时如出现下列一项或几项情况，须立即停止运动并及时就医：心慌、胸痛、胸闷；头痛、头晕、行走不稳；面瘫，手臂、腿部明显无力尤其是在一侧身体上出现；呼吸急促、呼吸困难。

运动处方师为办公一族制定了一套筋膜拉伸及中低强度运动方案，方便大家在工作之余在办公室即可进行锻炼。

颈肩部拉伸

动作要点：端坐位，颈部向右侧屈，右耳找右肩，左手轻搭凳面，右手轻压头部加深拉伸感，保持10~20秒，换另一侧重复该动作。左右交替做2~3次。

体侧及大腿后侧拉伸动作要点：端坐位，双腿分开略宽于髋，右腿向右侧伸直打开，脚尖回勾，左手上举，带动躯干向右侧屈，右手沿小腿向下尽量触碰右踝，感受右腿后侧和躯干左侧的拉伸，保持10~20秒，换另一侧重复该动作。两侧交替做2次。

躯干旋转拉伸动作要点：端坐位，双腿分开略宽于髋，右手轻搭后脑勺，左手扶椅背带动躯干向右旋转，感受左膝与右肘形成对拉，

保持10~20秒后，换另一侧重复该动作，两侧交替做2次。

“VW”训练

动作要点：双脚分开与髋同宽，膝盖微屈背靠墙站立，双手上举成“V”字，肩、肘、腕靠墙，然后肘部靠近身体摆成“W”字，感受双肩背侧的发力。重复6~10次。

斜板支撑及肩背部拉伸
动作要点：面向办公桌，双手扶住桌边，双脚后撤一步，保持肩髌膝踝关节中点从侧面看成一直线，做斜板支撑；接着臀部向后运动，带动肩背下压，感受双腿后侧与肩背部拉伸。重复6~10次。

坐站训练动作要点：端坐位，身体前倾手扶住桌面站起，然后缓慢坐下，感受大腿与臀部的发力，重复6~10次。

高抬腿训练

动作要点：一手扶桌面或墙面，双腿交替抬高踏步，重复16~20下。

股四头肌拉伸动作要点：左手扶桌面站立，屈右膝右脚靠近臀部，右手握住右脚加深大腿前侧拉伸，保持10~20秒，换另一侧重复该动作。两侧交替做2次。