

换季时节小儿平咳止喘需对症寻方

本报记者 李莹

秋季来临,天气早晚温差较大,每当这时小儿咳嗽高发。日前,针对家长特别关注的小儿咳嗽问题,记者采访了银川市第三人民医院儿科主任季立洪。他介绍了小儿咳嗽的分类,建议家长要根据孩子的病症寻医,小儿咳嗽对症治疗很关键。



小儿咳嗽患者明显增多

在银川市第三人民医院儿科住院部,记者看到这里住院床位全部满员,为应对季节性哮喘患儿增加的就诊需求,科室又增加10张床位。

4岁的一诺(化名)前两天出现咳嗽症状,妈妈带孩子来就诊时说精神和食欲状况都正常,只是前2个月刚得了一次肺炎住院,有点担心赶紧前来就诊。医生询问了病情,并检查孩子身体,发现一诺咽部充血,双肺呼吸音略粗,没有发现湿性啰音,结合血常规检查报告单确诊为急性上呼吸道感染。

季立洪对记者说,一诺来之前,家长给服用了孟鲁司特钠咀嚼片和连花清瘟颗粒,根据妈妈的描述和医生诊断,孩子病情多为过敏因素或支原体感染引起,需做进一步检查判断是否为肺炎,目前已住院治疗。

“秋季开学,患呼吸道感染和肺炎的患儿明显增多,年龄段多集中在幼儿园小班、中班和小学一年级,原因既有气候方面的因素,也与夏天有些孩子暴饮暴食、爱吃烧烤、冷饮有关。”季立洪说,近期坐诊量明显有所增加,他平均一天要为30至40个孩子看病,像感冒、支气管炎、肺炎都会有咳嗽症状表现,医生看病先分清类型,判断是干性咳嗽和湿性咳嗽,即有痰还是没痰,根据症状轻重程度对症治疗,一般轻微症状开药让孩子回家服用,症状较重则需住院治疗。

需明晰病情对症治疗

季立洪介绍,咳嗽是病症的外在表现,判断内因是关键。干咳一般由感冒、病毒感染或过敏因素引起,湿性咳嗽多为支气管炎或肺炎引起,肺炎需要入院治疗,治疗周期为5至7天,还有炎症较难消退的大叶性肺炎住院时间更久些。目前医院收治的一名小学五年级的学生,因患大叶性肺炎住院治疗14天,病情已经好转,马上可出院。

“进入秋季后,气温逐渐下降,流感易发,也是小儿咳嗽最高发的时期,家长需要多注意、多观察,照顾好孩子的饮食和生活,生病应及时到医院就诊。”季立洪说。

一般情况下,孩子咳嗽分为三个阶段,轻微咳嗽听不到痰鸣音,经过1至3天后开始听到喉间有明显的痰鸣音时,要注意排痰,排痰持续3至5天后,听到孩子喉间有呼噜声,痰一咳即出,说明咳嗽基本痊愈。当痰全部排完后,孩子会有几天的干咳期,此时治疗原则以清肺止咳为主。

“小孩出现咳嗽,特别要注意是不是呼吸道感染引起的,是否有发热。医生接诊会通过肺部听诊或胸片检查明确感染部位,同时还要判断感染原,细菌感染需要应用抗生素治疗,支原体感染需要给予大环内酯类抗生素治疗,配合止咳平喘药物。”季立洪提醒,秋天早晚温差大,给孩子穿衣要适度,添加衣物时尤其要注意背部、腹部、足部的保暖;到公共场所需注意佩戴口罩,避免交叉感染;要注重护理,在家可适当应用加湿器,让孩子多些水,注意开窗通风保持空气流通;在饮食上也要注意,可让孩子适当多食用止咳化痰的食物,比如萝卜、枇杷、雪梨等。

我区首例新一代双腔无导线起搏器植入术完成

本报讯(记者 李莹)近日,宁夏医科大学总医院自主完成宁夏首例新一代双腔无导线起搏器植入手术,标志着该院在无线起搏治疗领域再上新台阶。

患者是一名高龄女性,长期感到胸闷气短、头晕乏力,随后就诊于该院。心内科专家诊断为三度房室传导阻滞,符合起搏器植入适应症。由于患者年龄大、体重较轻,传统起搏器极易发生感染、出血及电极脱落等风险,医院专家团队为患者定制个性化手术方案,采用最新的新一代双腔无导线起搏器进行植入。手术在局部麻醉下进行,穿刺股静脉,将起搏器通过导管植入到心腔内部,无需植入电极导线,也无需在胸

前皮下制作囊袋,无伤疤、无切口。手术仅用时30分钟,患者术后几乎感觉不到起搏器的存在,患者耐受性和依从性较好,术后2天即可恢复正常工作和生活。

据了解,无导线起搏器是起搏领域的重大突破,新一代的无导线起搏器体积仅有维生素胶囊大小,重量仅约2克,兼容1.5T/3.0T全身核磁共振扫描检查,还通过算法革新,智能感知心房信号,实现生理性的房室同步起搏,改善患者心功能。微创手术方式避免了传统心脏起搏器手术植入给患者带来的皮下囊袋痕迹、手术切口伤疤及囊袋感染风险。无导线起搏器植入手术用时短,植入成功率高,患者术后恢复更加良好。

宁夏第五人民医院开展健康扶贫活动进村社

本报讯(记者 李莹)日前,宁夏第五人民医院联合石嘴山市慈善总会赴平罗县庙湖村,开展健康扶贫活动进村社,将优质医疗资源送到农村群众身边。

志愿团队医护人员结合各自专业特长,为现场村民的健康困扰答疑解惑,对日常用药进行专业指导,针对老年人常见的健康问题如骨关节病、心脑血管疾病、消化系统疾病等提供专业的健康指导。医生向村民详细讲解了无痛胃肠镜、分娩镇痛等无痛治疗相关知识,介绍了无痛技术对减轻各类疼痛患者具备的独特优势,还为村民们仔细听诊和测量血压并提供个性化指导。

“生命之光”等慈善救助项目的内容和条件,让符合条件的困难群众能及时享受到相应救助。近年来,宁夏第五人民医院与石嘴山市慈善总会携手开展“温暖矿工”尘肺病救助项目和“生命之光”血液透析慈善救助项目。目前已对80余名家庭困难的尘肺病患者和血液透析患者实施近47.7万元公益救助,切实减轻了患者看病就医的经济负担。自2021年以来,该慈善救助项目不断调整救助方案,扩大救助范围,提高救助金额,对石嘴山市困难尘肺病患者和血液透析患者在住院期间产生的不能纳入医疗保险支付范围的费用均列入救助资金使用范围。

志愿者向村民讲解了“情暖矿

吃出健康 哪些食物有助大脑健康

众所周知,营养的微妙平衡对大脑健康而言很关键:维生素、糖、脂肪和氨基酸的缺乏或过剩,会以有益或有害的方式影响大脑及其表现。这意味着,饮食全面、均衡供应所有必需的维生素和矿物质,对大脑健康很重要。

就维生素C而言,它对大脑用作化学信使的神经递质的产生和释放很重要。与维生素C一样,其他维生素和矿物质的缺乏也会导致对人类大脑产生负面影响的营养病。

碘对发育中的人脑尤其重要。事实上,在20世纪20年代食盐加碘之前,碘缺乏在全球都是认知障碍的主要诱因之一。碘盐的引入被认为是上世纪智商分数逐渐上升的原因之一。

碳水化合物是人体首选的能量来源。当无法获得它们时,无论是因为禁食还是因为生酮饮食,你的细胞会通过将脂肪分解或被称为“酮”的化合物来获取燃料。使用酮作为能量来源会使新陈代谢和生理机能发生深刻变化。

这些与饮食相关的变化,可能在生酮饮食减少癫痫发作次数的能力方面发挥了作用。

富含脂肪的饮食和超加工食品与人类和动物模型中较差的认知功能和记忆力,以及较高的神经退行性疾病发病率有关。(据北青网)

花生可润肺 三类情况不宜吃



中医治疗认为花生入肺经,因此对于肺燥所造成的咳嗽、痰咳、哮喘,可适当食用花生,通过滋补肺经,达到润肺化痰、止咳、止喘的作用。但要注意的是,有三类花生不宜食用。

第一类是发霉发苦的花生,这说明花生产生霉变,含有致癌物质黄曲霉素,即使煮熟也无法分解,食用后会增加患病风险。

第二类是盐焗花生、甜花生。经过盐焗和加糖衣等做法后,虽然花生口感更佳,但同时糖分盐分都增加许多,热量也增加不少。

第三类是油炸花生,这是常见下酒菜,花生经过油炸后,不仅热量高,本身营养成分也遭到破坏,吃多还更容易上火,且油炸过程中还可能产生有毒有害物质。

因此,花生最好还是选择水煮、醋泡等方式。

此外,体内尿酸高的人、患有肝胆疾病的人和痛风患者不适合吃花生。

(据《浙江老年报》)

“神奇减肥针”真能还你魔鬼身材吗

近期,一种“神奇减肥针”在朋友圈里人气颇高。支持者纷纷现身说法,称“一胖毁所有,一针解心忧”“安全无副作用,适用于任何人”“不节食不运动,只需一周一次,就能还你一个魔鬼身材”,再加上当事人晒出的打针前后身材对比照,很难不让人心动。不节食、不运动就能“快速、安全”减重,这种“减肥针”的作用机制是什么?它真的没有安全风险吗?

1 神奇减肥针是何来历

朋友圈流传的“神奇减肥针”,正式名称为胰高糖素样肽-1受体激动剂。这是近年来用于临床的一种新型降糖药,其作用机制是通过激活胰高糖素样肽-1受体,以葡萄糖浓度依赖的方式增强胰岛素分泌,抑制胰高糖素分泌,并延缓胃排空,通过中枢性的食欲抑制减少进食量,从而达到降血糖、减肥等目的。

目前我国市面上的胰高糖素样肽-1受体激动剂是用来治疗糖尿病的处方药,可作为单药或多种口服降糖药物及基础胰岛素治疗控制血糖效果不佳时的联合治疗药物。获批上市的胰高糖素样肽-1受体激动剂包括:聚乙二醇洛塞那肽、司美格鲁肽、利拉鲁肽、艾塞那肽、度拉糖肽等。这些针剂在降血糖、降血脂的基础上,通过抑制胃排空达到减重效果,这就是患者打完针食欲明显下降的原因。

2017版《中国2型糖尿病防治指南》把胰高糖素样肽-1受体激动剂作为二甲双胍之后的二联治疗选择之一。多项针对心血管的研究也证实,部分胰高糖素样肽-1受体激动剂具有心血管保护作用,因此2020版《中国2型糖尿病防治指南》推荐合并动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD)或心血管风险高危的2型糖尿病患者,不论其糖化血红蛋白是否达标,只要没有禁忌证都应在二甲双胍的基础上应用有ASCVD获益证据的胰高糖素样肽-1受体激动剂。

非糖尿病患者普通单纯性肥胖能否用它来减重呢?2021年6月,司美格鲁肽注射液获得美国食品药品监督管理局的批准,可用于肥胖或超重成年人的慢性体重管理。自此之后,到医院咨询该药用于减肥的人就越来越多。然而要注意的是,这类药品的应用并

2 作为新型降糖药有个优势



对于糖尿病患者而言,使用胰高糖素样肽-1受体激动剂有诸多获益。以司美格鲁肽为例,相比其他降糖药的优势主要表现在4个方面。

1. 降糖安全性较好 胰高糖素样肽-1受体激动剂是通过葡萄糖依赖性的模式来刺激胰岛素分泌,并降低胰高糖素分泌来起作用的,也就是说,只有在患者血糖水平升高时才会起效,血糖水平正常则不起作用,从而能避免过度降糖引发的低血糖症状。

2. 心血管代谢综合获益 除显著的降糖作用外,研究证明司美格鲁肽相比安慰剂,可降低2型糖尿病患者主要心血管不良事件风险达26%,显著降低非致死性卒中风险达39%,同时可显著改善患者的体重、血压、血脂等多项指标,为其带来心血管代谢综合获益。

3. 使用便捷 司美格鲁肽是一种长效药,可以做到每周仅给药一次,且“注射笔”的设计方便患者自行在家注射,用药依从性会更高。

4. 有减肥之效 司美格鲁肽的减重效果与抑制食欲和延缓胃排空有关。《新英格兰医学杂志》公布的临床试验研究结果显示,该药带来的减肥效果突出,接受司美格鲁肽治疗的肥胖症患者在68周内平均体重减轻了17%至18%。

不像网络上说的“安全无副作用,适用于任何人”“不节食不运动,躺着就能减肥”那样简单。

再好的药都有不良反应,胰高糖素样肽-1受体激动剂也不例外。临床上最常见的不良反应包括恶心、呕吐、腹泻、便秘和消化不良等,而且发生率较高。对于司美格鲁肽,美国食品药品监督管理局严格限制了其用于减肥的适应症。

慢病管理的基本措施时刻提醒我们,要想控制体重,千万别忘记“管住嘴、迈开腿”这个根本原则。失去这个根本原则,只依赖于药物终究不是长久之计。减肥没有捷径,不控制饮食、不运动,“躺着实现减肥梦”是难以持久的。在专业医师指导下,科学健康地减肥减脂才是合理的。

(据《北京日报》)

3 用于普通人群减肥有严格限制

近年来我国肥胖症的发病率逐年攀升,形势不容乐观,肥胖总人数已居世界首位。

世界卫生组织将可损害健康的异常脂肪累积和过量脂肪累积,定义为超重和肥胖。简言之,人摄入的食物所含热量若长期超过机体的需要,多余热量就会以脂肪的形式贮存起来,当脂肪贮存量明显超过正常人一般平量时,体重就会增加,并引起机体代谢、生理、生化的异常变化。

非糖尿病患者普通单纯性肥胖能否用它来减重呢?2021年6月,司美格鲁肽注射液获得美国食品药品监督管理局的批准,可用于肥胖或超重成年人的慢性体重管理。自此之后,到医院咨询该药用于减肥的人就越来越多。然而要注意的是,这类药品的应用并

87岁老党员病故捐眼角膜和遗体

本报讯(记者 李莹)日前,87岁的叶玉龙老人因病离世,按照其生前意愿,家属捐献了他的眼角膜和遗体,老人完成了他最后一次“奉献”。

1935年出生的叶玉龙是一名老党员,对党、对祖国有着赤子之心。退休后,老人依然不忘初心,保持党员本色,时刻铭记为党奉献。2020年新冠肺炎疫情期间,叶玉龙和老伴来到宁夏红十字会,捐出省吃俭用的2万元现金,夫妻俩还双双填写捐献眼角膜和遗体志愿书,因为他们深知遗体捐献对促进现代医学事业进步的重要意义。

今年6月,叶玉龙的老伴因病去世,叶玉龙悲痛万分,但依然按照志

愿书约定,捐献了她的眼角膜和遗体。不料,爱人去世仅81天,叶玉龙老人就在睡梦中离世。家人遵从老人遗愿,兑现了“把一切献给党”的诺言。儿子回忆道:“一家人始终坚持勤俭持家的家风。父母生活节俭朴素,一双旧袜子缝了又补,老人总说袜子缝一缝还能穿,省下的钱,捐给国家,多给社会做贡献,这才是有意义的事。父亲再三叮嘱,要响应党和政府的号召,不开追悼会,不搞送别仪式,一张遗体角膜捐献证书和刻在碑上的一个名字足以。”

宁夏眼科医院成功获取老人的一对角膜,并移植给两名眼病患者。

孕25周胎膜早破超早产儿成功获救治

本报讯(记者 李莹)日前,记者从银川市第一人民医院获悉,来自内蒙古的龙凤胎妈妈在妊娠22周时发生胎膜早破,坚持保胎治疗3周后准妈妈仍然血压高,血糖控制不佳,紧急情况下,宁夏新生儿危重症救治转运中心接洽“生命接力棒”,成功救治早产儿。

接到求助电话后数小时,银川市第一人民医院组成了救治团队,为龙凤胎宝宝制定专属抢救流程。面对超早产儿,医院在充足的准备中迎来了龙凤胎宝宝的诞生。因胎膜早破23天,宫内感染严重,胎儿出生后即发生弥散性血管内凝血,哥哥将生的希望留给了妹妹,但因严重宫内感染、血小板低、凝血异常,妹妹生后第

2天出现了大量肺出血。

清理呼吸道、止血、连接高频呼吸机辅助呼吸、稳定循环、抗感染……新生儿科团队坚守一线,轮番救治。经过全面精心地治疗与护理,成功脱氧、眼底筛查未见异常、听力筛查通过、未发生胆汁淤积,妹妹闯过了难关,终于在出生后38天拔出气管插管改为无创通气,出生后45天撤掉呼吸机。

银川市第一人民医院是银川市及周边地区最大的新生儿医疗中心之一,在全区率先开展新生儿转运工作。截至目前,转运危重新生儿4000余例,为超早产儿打造了无障碍“绿色通道”,创造了一个个生命奇迹。

健康提醒

没事爱掏耳朵 不慎捅穿鼓膜

医生提醒:过度清洁耳朵易致损伤

生活中,有些人很爱掏耳朵。街边遇到采耳的坐下来掏一掏,洗澡后惬意地掏一掏,有人还因为自己掏耳朵捅破了鼓膜。医生提醒,耳朵不需频繁掏,过度清洁易导致损伤。

没事掏掏耳朵,是30多岁的公司白领杨小姐觉得很惬意的一件事情。每当闲下来,她就想不能地想去“挖挖”。前不久的一天晚上,杨小姐洗澡后躺在沙发上,边看电视,边用棉签掏起了耳朵,突然感觉耳朵深处传来一阵剧痛,她赶紧中止了动作,抽出棉签时发现上面还有血迹。更令她意外的是,几天后掏疼的右耳还出现了听力下降的症状。杨小姐赶紧来到厦门市前埔医院五官科就诊,经五官科主治医师符鹭检查发现,杨小姐的右耳朵鼓膜被损伤,好

在她就医及时,经抗炎治疗后,鼓膜逐渐愈合,听力也随之恢复。

据符鹭介绍,日常门诊中常有因掏耳朵受伤的市民。一般人因不了解耳朵的构造,盲目掏耳朵很容易对外耳道和鼓膜造成伤害,轻则引发外耳道炎,重则导致听力减退,甚至有人因为掏耳朵引发颅内感染。符鹭表示,耳垢的产生属于人体的自然现象,它具有保护外耳道皮肤和黏附阻挡外物的作用。如果经常自己掏耳朵,不仅可能损伤耳道,刺激耳道分泌更多耳垢,甚至使鼓膜穿孔导致听力受损。一般情况下,耳垢可自行排出。如果是油性耳垢,尤其是真菌感染后的团块不易排出,应到医院请专业医生处理。(据《厦门日报》)