

宝宝咳出肺炎?这是假的 打疫苗防肺炎?这是真的

本报记者 吕增霞

可是这是真的吗?

其实,这是弄错了逻辑顺序。因为咳嗽是肺炎的症状之一,但咳嗽却不是肺炎的成因。

咳嗽本身是机体的一种自我保护机制,当气道里有异物,或者有过多分泌物时,我们可以通过咳嗽将其排出。所以咳嗽本身并不是坏事。相反,有些慢性呼吸道疾病患者因为大量的痰液堵在气道里,无法咳出,反而不利于疾病的康复。

只不过,如果咳得太厉害,患者肯定不舒服,甚至晚上也休息不好,所以也要进行处理。

但爸爸妈妈们务必知道,单纯的咳嗽是不会导致肺炎的,而且咳嗽的轻重程度,和疾病的严重程度也不是直接相关的。

有些宝宝咳嗽很厉害,确实难受,但并没有肺炎;有些宝宝不怎么咳嗽,病情却可能很严重。所以爸爸妈妈们千万不要被单纯的咳嗽所蒙蔽。肺炎该如何预防?肺炎就是宝宝肺部被感染,从而出现咳嗽,发烧,气促的症状。它一般是由于病毒或细菌感染引起的,5岁以下的宝宝,肺炎通常是病毒感染引起的,而5岁以上的宝宝,肺炎通常是细菌感染引起的;当然有时也会在病毒感染的基础上又合并细菌感染。

如果条件允许,可以接种肺炎疫苗

不过,既然是感染引起的,所以肺炎和很多感染引起的疾病一样,也可以通过疫苗来主动免疫。

在门诊,经常有一些家长咨询是否要接种“肺炎疫苗”。毕竟,相对于卡介苗、百白破之类的“计划免疫”,肺炎疫苗并不在其列,主要还是由父母根据自家的情况来决定。

不过,如果条件允许,其实还是建议爸爸妈妈们在入冬前,就给宝宝主动接种流感疫苗和肺炎疫苗的。因为b型流感嗜血杆菌和PCV肺炎球菌,对5岁以下的儿童来说还是很危险的,在美国,b型流感嗜血杆菌疫苗接种以前,每年有20000个5岁以下的儿童发生感染,其中3%-6%的感染者死亡。但在疫苗接种推广后,感染发生率下降了99%。在PCV肺炎球菌疫苗接种推广后,除了肺炎外,肺炎球菌脑膜炎、败血症、中耳炎的发病率也大幅度下降。

当然,爸爸妈妈可以根据自己孩子的健康状况、所处环境以及家庭经济能力来综合判断,如果孩子从小体弱多病,易得传染病;居住环境、卫生条件和冬季的取暖条件不好,那么还是建议主动接种疫苗,毕竟比起感染肺炎后的住院治疗费用,接种费用还是要低不少,而宝宝少受很多罪。如何判断肺炎?对于新手爸妈来说,肺炎和普通感冒都会引起咳嗽、发烧等症状,所以他们往往不知道该如何区分。结果不是因为普通的感冒发热而大惊失色,反复跑医院;就是误把肺炎当感冒,错过了及时治疗,甚至酿成更大的风险。

肺炎的症状包括:咳嗽、发烧、呼吸增快、呼吸困难、呼吸时胸部疼痛、嘴唇和甲床青紫、喂养困难、烦躁不安等。虽然宝宝患肺炎时,并不是上述所有的症状都会出现,当如果宝宝咳嗽剧烈,高热不退,精神不好,那宝宝很可能就是肺炎。

对于不懂医学的爸爸妈妈来说,可以在宝宝安静(睡眠)的状态下,认真计数孩子的呼吸次数,例如把孩子的衣服打开,认真计数胸廓及腹部起伏次数,如果每分钟呼吸次数显著增加,就说明可能有问题了,宝宝可能已经出现呼吸困难,是肺炎的可能性很高。

另外,普通宝宝发热用物理降温 and 退热药后,总能管用一阵子;而肺炎宝宝即便用完退热药,也会在短时间内再烧上去。如果同时伴有精神萎靡、嗜睡、异常烦躁、不肯吃奶,就更要及时就医,因为这通常是肺炎的表现。

如果爸爸妈妈发现宝宝出现面色青紫或苍白、没有呼吸(呼吸微弱)、严重呼吸窘迫,更要立刻带宝宝去医院!肺炎如何调养?如果肺炎很严重或宝宝比较小,一般需要住院治疗。即便不必住院,治疗方面也应该遵从医嘱用药,千万不要自作主张。

一定要让宝宝获得充分休息,给宝宝补充足够多的液体。

另外,肺炎宝宝不需要忌食鸡蛋。因为发热对体力消耗很大,所以还应该给宝宝注意补充营养。

0-1岁婴幼儿应喂养充足的母乳或配方奶,吃辅食的宝宝也要吃足够的辅食。至于其他宝宝,也要注意摄入优质蛋白如畜瘦肉、禽瘦肉、鱼、虾、蛋、奶,只要不过敏,就能进食。大一点的宝宝还要多吃些新鲜蔬菜或水果,以补充矿物质。

发热期烹饪应该注意低盐、少油、清淡、半流质,禁忌坚硬及含纤维高(如韭菜、芹菜)的食物,不吃生的大葱、洋葱、辣椒等刺激性食物,以免加重咳嗽、气喘等症状。水果选择应具有多样性,苹果、梨、橘子等都可以,不必只吃梨子。

东营市文明办、市中心血站 举行优秀志愿者表彰大会



本报12月27日讯(通讯员 张森 记者 吕增霞) 为进一步表彰先进,提升志愿者团队凝聚力,2015年12月26日上午东营市中心血站联合市文明办在血站二楼候采大厅举办了一次盛大的无偿献血志愿服务队表彰大会。市文明办吴隆声主任到会祝贺,60多名服务队优秀及骨干志愿者参加了本次活动。

服务队队长李延峰在发言中提到,东营市无偿献血志愿服务队自成立以来,为我市无偿献血事业的蓬勃发展发挥着积极的作用,2015年,志愿服务队被市文明办授予“全市优秀志愿服务组织”,“爱心献血屋”服务项目被授予“全市十佳服务项目,有2人荣获“全市优秀志愿者”光荣称号。举办过“成人礼”、“骑行宣传无偿献血”、“点亮东营”等大型宣传活动61次;街头宣传招募5000多个工时。

随后,市文明办吴隆声主任和东营市中心血站商发奎站长共同为优秀志愿者颁奖。获奖志愿者纷纷表示,将以更大的热情投身到无偿献血志愿服务中来,为我市无偿献血事业的健康发展贡献自己的一份光和热。

市人民医院聘请 山东省名中医药专家亲临坐诊

本报12月27日讯(记者 吕增霞) 在家门口就能看名中医!东营市人民医院(山东省立医院集团东营医院)特聘请山东中医药大学第二附属医院主任医师、博士生导师冯建华教授亲临坐诊。

冯教授擅长糖尿病及其并发症、各种甲状腺疾病的中西医结合诊治,且对代谢综合征、单纯性肥胖、高脂血症、青年痤疮、月经病、多囊卵巢综合征、男女不孕不育症、月经病、更年期综合征、神经衰弱、脱发、须发早白、慢性疲劳综合征、亚健康、慢性胃炎、消化性溃疡、老年病以及心脑血管疾病等内科杂病均有独到经验。坐诊时间及地点:每月第二和第四个周的周六全天和周日上午;市人民医院门诊四楼中医科。

市人民医院为更好地发展中医特色,特引进了中医博士后人才宋延强。宋延强博士毕业于北京中医药大学,中国中医科学院广安门医院中医博士后。擅长运用中医药理论诊断治疗内科、妇科、皮肤科、儿科各类常见病、多发病,尤其在各类消化系统疾病、外感发热性疾病、高血糖、高血压、高血脂等代谢失调性疾病、心脑血管疾病、呼吸系统疾病及各类肢体疼痛性疾病和慢性病调理方面积累了较为成熟的诊治经验。坐诊时间及地点:每周周一至周五;市人民医院门诊四楼中医科。

学会和医生2分钟的有效沟通

通讯员 锡霞

相信很多妈妈都有过这样的经历:在大型三甲医院的儿科和儿童专科医院,排队很久,但只有3-5分钟的就诊时间。医生需要1-2分钟听父母讲述有价值的病史,剩下的3分钟来完成检查身体、写病历、诊断及开药工作。

如果没有有效的沟通技巧,只会让你和医生都心生抱怨:父母说,排了一上午队,只看了不到5分钟。每次我要详细和医生说说孩子的情况,总是被医生打断。医生说:最怕喋喋不休的家长,说一堆话,没两句有用的信息。

怎样在这短暂的2分钟将最有价值的孩子的信息告诉医生呢?

介绍宝宝病史时,不要讲细节

哪天去姥姥家了,吃了好多鸡翅,晚上出去玩了会儿,回来还好好地,夜里他老闹,一量39?天啊!1分钟过去了。医生一定打断你,医生会在你所说的某个信息对

诊疗意义不大时打断你。

提前了解病情,准备资料

如果宝宝平时生活不止你一人照顾,或者你并不了解孩子整个病程,那在就诊前,就与其他照顾者沟通好宝宝的病情,避免医生问你时,你在问其他人,耽误时间。这种沟通可以在带孩子去医院的车上进行,有效又不耽误时间。如果宝宝曾在其他医院就诊过,请携带病历、化验单、片子等资料。

抓住重点,提供有价值的病史

哪些病史对医生是非常有必要的?这里,就两种宝宝最常见的呼吸道和消化道疾病给您做个小结:

针对呼吸道疾病(发热、咳嗽等)医生常要了解:

宝宝是否发烧?烧几天了?(不要讲几号开始发烧,星期几开始发烧,医生门诊时从来不记得今天几号星期几,更没有时

间帮您推算烧了几天。您需要在就诊前自己算出发烧了几天)体温最高多少度?(不要说烧到了几度吃了退烧药退了,又烧了几度服了退烧药又退了,只说最高多少度就可以了)

咳嗽吗?白天咳得厉害还是晚上咳得厉害?会不会咳醒?运动过后是否咳嗽加重?是否持续咳嗽或过于频繁?喘不喘?是否有痰?

还有其他的症状吗?(包括是否流鼻涕?是否打喷嚏?是否嗓子疼?是否肚子疼?……)

食欲怎么样?大便好不好?大便干吗?是稀便吗?针对消化道疾病(腹泻、呕吐)医生常要了解:

大便次数、性状(粘液便?、水样便?),量
呕吐的次数、量,能否喝水?
小便量的变化

之前有无在外就餐、有无饮食不当、有无添加新的辅食。

就诊前把这些问题过一遍,和医生的沟通就会非常有效,你也不会觉得总是被打断。

另外:腹泻患儿就诊时最好携带大便标本:所留大便不要放在尿布上或纸上,这会影晌检查结果。可将大便发在玻璃或塑料小瓶中,或放在保鲜膜中。不要保留时间太长,越快送检越好。一般大便留取后1小时内化验。

坦率的讲,这么短的时间,对患者不容易,对医生也很难。因为医生在这么短的时间给患者看病最大的诉求是不漏诊,就是有重病别给耽误了。这么短的时间想有特别满意、全面的医患沟通,是不现实的。

在公立医院,这种矛盾在相当长的时间可能都无法缓解,家长能做的两个方法:学习在这么短的时间怎样和医生进行最有效沟通,或者选择专业性好的私立医院。