



8岁男孩半年内四次患肺炎 孩子肺炎反反复复 可能是这些毛病

11月12日是世界肺炎日。肺炎一直是儿科重点防治的“四病”之一，冬季是小儿肺炎的高发季节。近期，儿科门诊因肺炎就诊的孩子明显增多，其中部分孩子还会出现短时间内反复患上肺炎的情况，严重影响生活学习，也给家长带来沉重负担。

8岁的男孩莫莫，来医院儿科就诊时，副主任医师冯伟伟发现这已经是莫莫半年内第四次患肺炎了。莫莫年幼时就患有湿疹和鼻炎，也得过急性荨麻疹，吃海鲜会过敏，之前咳嗽时也有多次喘息。针对这些情况，冯伟伟考虑莫莫患哮喘的可能性大，立即进行过敏原、肺功能等检查，最后确诊为哮喘。于是，在治疗肺炎的同时予以规范化哮喘治疗，孩子反复肺炎的情况得到明显改善。

儿童肺炎反复发生，一般都有其深层次的原因，如肺部或全身免疫系统出现问

题而导致的肺部再次感染。因此，找到明确的致病因素并予以积极治疗显得尤为重要。其中，最常见的是由于哮喘和免疫力低下导致的肺炎反复发作。患哮喘的孩子，肺部气道存在高反应性，如果哮喘未规范控制，本身对感染等过敏原刺激反应强烈，一旦呼吸道发生感染，很快会发展为肺炎，且易反复发作。这种情况一定要在治疗肺炎的同时，规范治疗并控制哮喘病情，才能避免肺部反复感染。有的孩子，因生病导致局部或全身免疫系统损伤，低免疫状态会导致其容易在恢复期再次发生感

染，从而进入恶性循环，无法痊愈。这种时候要扶正固本，提高自身免疫力，从而降低再次感染的风险。

冯伟伟表示，对于肺炎反复发作的患儿，临床治疗过程中应依据病史、体格检查及各项辅助检查以明确基础疾病及病原菌，作出最佳治疗方案。据《扬子晚报》

相关链接

孩子如何预防肺炎？

“因为儿童呼吸道的特点，更容易患上肺炎。”呼吸内科专家陈艳萍介绍，婴幼

儿的鼻腔比成人短，粘膜柔嫩，易堵塞而致呼吸困难。同时由于气管、支气管比成人狭窄，缺乏弹力组织，容易导致气体滞留，影响气体交换。

“有2个或多个孩子的家庭，如果其中1个已经有呼吸道不适的症状，注意保护好另外的孩子，预防交叉感染。”陈艳萍提醒，孩子尽量分房间休息，玩耍时间间隔1米以上的距离，尤其是不要口对口呼吸，在家也带好口罩，家里有其他人感冒或出现呼吸道症状者也需要佩戴口罩，避免交叉感染。

目前接种预防肺炎的疫

苗主要

是肺炎球菌多糖结合疫苗，主要预防肺炎球菌引起的肺炎，接种2至3周以后，能够产生抗体，对大部分的肺炎球菌感染具有一定的保护性，免疫功能在五年内有效，两周岁以上的体弱或者是反复患肺炎的幼儿以及高危人群可以使用。

据《长沙晚报》

冬季肺炎高发 听听专家“肺腑”之言

冬季肺炎高发，如何全面了解、正确预防肺炎呢？听听呼吸与危重症医学科专家白巧红对肺炎的介绍吧。

什么是肺炎？肺炎有何危害？

白巧红介绍说，肺炎是指发生在肺部的炎症，可由细菌、真菌、病毒等微生物感染引起，也可以因接受放射线照射、吸入异物等原因引起。如果得了肺炎，会有咳嗽、呼吸困难、发热、精神不佳等症状。

人体通过肺部进行气体交换，保持正常呼吸。患肺炎时，肺泡充满了脓和液体，使呼吸产生疼痛并限制吸氧量，人体会因为缺氧导致一系列严重的症状。

为什么冬季肺炎高发？

白巧红说，天气寒冷、气温下降极易诱发肺炎。这是由于寒冷使毛细血管收缩，从而影响了血液的循环，使人体抵抗力下降，容易受到病毒或细菌的感染而引发咳嗽、感冒、肺炎的情况。冬季正是一年中最气温最低的季节，在这个时间段，病毒与细菌十分活跃，因此冬季容易患上肺炎。同时，冬季气候干燥也

是一个诱因。生冷、干燥的空气会影响人体的呼吸系统，容易诱发呼吸道感染性疾病。气候干燥时，许多人会使用加湿器来增加室内湿度，但长时间的加湿会给病毒及细菌的生成营造良好的环境，使室内的病毒和细菌增多，也提高了患病几率。

如何正确预防肺炎？

白巧红指出，冬季预防肺炎，要注意下面几点：一，防寒保暖。秋冬外出时要注意防寒保暖，防止呼吸道经受剧烈的温度变化而丧失抵御病菌的能力。二，注意个人卫生。勤洗手，避免去人多拥挤的地方，可避免病原体传播到自身；打喷嚏时注意遮掩口鼻，也可有效防止病原体传播给他人。三，加强体育锻炼。适量、合理地锻炼身体，如散步、打太极拳、做操、慢跑等可改善心肺功能。第四，戒烟、避免醉酒、清淡饮食。少吃辛辣刺激性食物，多吃新鲜的蔬菜水果，多饮水，保证充足睡眠，注意劳逸结合。第五，注意通风。早晨起床后和晚饭后开窗换气至少15分钟，尽量少去人多通风不好的公共场所，天气晴好时多去室外活动。同

时，预防肺炎也可以注射肺炎疫苗。

肺炎的常见误区

日常生活中，很多市民对肺炎有一些认识上的疑惑，如肺炎会不会传染。白巧红表示，常见的病毒性肺炎、细菌性肺炎等传染性不强，不会在人群中引起大规模传播。只有免疫力比较低下的人群，如幼儿、老年人、体弱多病者，在吸入肺炎患者带有病原体的飞沫时，有可能被感染而发生肺炎。有些特殊的病原体（如SARS、流感病毒、百日咳、结核杆菌、新冠病毒等）引起的肺炎，传染性强。

那么，肺炎会留后遗症吗？白巧红指出，普通的肺炎如果治疗及时，不会留下后遗症，可能会在胸片或肺CT上留下条索影或者胸膜不平整的痕迹，对日常生活、寿命不会造成影响。但如果肺炎比较严重，出现了一些并发症，如脑膜炎、心包炎，可能会遗留如头痛、头晕、心悸、胸痛等症状。

白巧红提醒，秋冬季节，如果出现咳嗽、呼吸困难、发热、精神不佳等症状要及时到医院就诊。

据《扬子晚报》

连换7种安眠药 老人仍然睡不着

睡眠专家：睡不着、易惊醒、醒得早，用药不同

“这个药对我很管用，这几天睡得很好，人精神了不少！”11日一大早，市民张女士拨通了主治医生的电话，感谢她帮自己解决了多年失眠的困扰。据了解，这些年来为治愈失眠，张女士陆续吃过7种安眠药。“像张女士这样吃错了安眠药的患者不在少数。”睡眠专家吴筱睦称，导致失眠的原因各不相同，必须精准评估后再用药。

70岁的张女士平时身体不错，就是常年睡不好觉。刚开始是睡不踏实，发展到后来整晚都睡不着。为了解决失眠，她中药、西药、中成药吃了一大堆，一直没有很好的效果。

11月初，张女士突然整晚无法入睡，头昏、心慌，硬扛了一周的她实在受不了，这才找到睡眠疾病诊疗中心，希望医生能再开些安眠药。接诊的吴筱睦详细了解了老人的失眠程度、发作规律和用药细节，并进行了失眠程度、焦虑抑郁情况和白天嗜睡等情况的评估。

经过评估，吴筱睦认为张女士是单纯性失眠，在入睡前产生了焦虑情绪，次日引发了焦虑急性发作。她给张女士调整了用药。一周后，张女士每晚都能睡上五六个小时了。

“门诊统计，超过六成的患者吃错了安眠药。”吴筱睦介绍，同样是失眠，睡不着、易惊醒、醒得早，医生用药是截然不同的，不是简单的一种安眠药可以解决的。而且，也并不是所有睡不着的人都需要吃安眠药，自己乱吃安眠药更是干扰睡眠。

临床统计发现，大约有50%的失眠者都是因为情绪焦虑引起的睡眠问题。对失眠的治疗，首先是改善睡眠习惯，然后是物理治疗，必要时才会辅以药物治疗。究竟选用何种安眠药，需要精准评估后才能决定。吃药4周后还需要再次监测，来调整用药剂量或者换药。

“睡眠障碍与多种躯体疾病有关，如2型糖尿病、心血管疾病，甚至癌症和死亡等。长期睡眠紊乱还会导致精神心理问题如焦虑、抑郁、痴呆等的发病风险显著增加。此外，睡眠障碍还会带来一系列公共卫生问题。”中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林表示，国民的平均睡眠时长缩短，经常失眠的人群占比增高，年轻人的睡眠问题更为突出，同时随着年龄的增加会出现睡眠质量变差。

据新华社、《武汉晚报》