

海南日报 融媒看点

## H 大医精讲

入秋以来，气候变化不定，儿童呼吸道疾病多发，该如何预防儿童肺炎呢？9月25日，海南日报健康融媒工作室推出大医精讲系列健康科普直播第19期，邀请海南省疾病预防控制中心预防免疫规划专家、副主任医师曾雪霞，海口市妇幼保健院儿内科副主任医师任翼，在线分享儿童肺炎的预防与治疗，让孩子远离肺炎伤害。



# 秋季如何预防小儿肺炎？

接种流疫苗和肺炎疫苗是最佳选择

■ 本报记者 马珂 实习生 王菲

咳嗽可能是肺炎的症状，做好预防很重要

5岁以下儿童易发生肺炎 接种肺炎疫苗可预防

据世界卫生组织报告，肺炎是全世界5岁以下儿童的隐形“杀手”。为什么5岁以下儿童易发生肺炎呢？曾雪霞表示，婴幼儿时期容易发生肺炎，这是由于其生理上的特点，如气管、支气管腔狭窄，黏液分泌少，肺弹力组织发育差，血管丰富易于充血，肺含气少，加之免疫力差等，致使婴幼儿不仅易患肺炎球菌感染的肺炎，且一旦患病，大多较严重。而到5岁以后，儿童的发育会逐渐健全，肺炎球菌感染引发的呼吸道疾病和死亡会大幅下降。

曾雪霞表示，儿童肺炎的发病率和死亡率是比较高的，尤其是肺炎疫苗上市之前，肺炎球菌感染导致的肺炎住院儿童中5岁以下儿童接近80%。据世界卫生组织估计，全球每年约有160万人死于肺炎球菌感染，其中约48万是婴幼儿。而肺炎球菌除了引起肺炎，还会引起脑膜炎、中耳炎等，致病率较高。

世界卫生组织将肺炎球菌性疾病列为极高优先预防疾病。接种肺炎疫苗是遏制肺炎球菌疾病最经济、最有效的手段，建议从6周龄（一个半月龄）开始，及早、及时、全程接种肺炎球菌疫苗，有效预防肺炎球菌引起的侵袭性疾病。

曾雪霞表示，新生儿出生之后，从母体带来的抗体会下降，从出生就开始下降，至5月龄降到最低水平，这个时段就要开始预防接种很多疫苗。其中，新生儿从6周龄（1.5月龄）即可开始接种肺炎球菌疫苗，在6月龄内完成3针基础接种，每两针间隔4-8周，最后还要接种第四针，作为加强针。

此外，一些家长错过前面的接种时间，后仍有补种方案，各社区疫苗接种点都会有介绍，家长接种疫苗时可详细了解。

直播中，任翼表示，咳嗽是一种保护性反射，如果有感染，通过咳嗽可以把感染的病原体清除出去；咳嗽可能是肺炎的早期表现，但是肺炎的发生有很多原因，分为感染性和非感染性的。其中，感染性的包括细菌感染、病毒感染、支原体感染等都可能引起肺炎；非感染性肺炎包括受到放射线照射而引起的放射型肺炎，以及各种原因引起的肺部黏膜出现的过敏反应导致的肺炎等。

一些孩子咳嗽会伴随发烧，并不是发烧引起肺炎，而是感染引起发烧症状。

任翼提醒，对于儿童肺炎，家长要了解和认知肺炎的严重性。重度肺炎要第一时间到医院就诊，轻度肺炎则可以自愈。

如果是一般性的咳嗽，该如何识别能否发展为肺炎呢？任翼表示，这需要专业医生来鉴别。对于家长来说，小孩出现咳嗽，关键要观察孩子的精神状态，如果孩子的精神状态不是很好，因肺炎咳嗽剧烈，引起呼吸快、气喘等症状，甚至出现昏迷休克，就要及时到医院就诊。如果咳嗽的同时，孩子的精神状态和身体状况都正常，就可以在家观察。

如果过度担心孩子咳嗽导致肺炎，可能会导致过度治疗。尤其是部分家长，白天没时间带孩子看病，晚上到医院看急诊，再加上存在焦虑情绪，很有可能要求医生过度治疗，这对孩子来说是一种伤害。

如果过度担心孩子咳嗽导致肺炎，可能会导致过度治疗。尤其是部分家长，白天没时间带孩子看病，晚上到医院看急诊，再加上存在焦虑情绪，很有可能要求医生过度治疗，这对孩子来说是一种伤害。

入秋后，呼吸道疾病多发，很多老人和小孩开始接种流感疫苗进行预防。

那么，流感疫苗和肺炎疫苗可以同时接种吗？曾雪霞表示，5岁以下儿童容易受肺炎球菌的感染，预防的原则是：流感疫苗和肺炎球菌疫苗可同时接种，实现联合免疫，增强儿童免疫力。

流感是由流感病毒引起的，流感病毒可能会和肺炎球菌相互作用，导致一系列并发症，出现合并感染，比如一个孩子若先感染流感病毒，后期感染肺炎球菌的几率增多，从技术层面来说，同时接种也是可以实现的。

孩子感染肺炎如何治疗？任翼表示，一般是对症治疗居多，用药方面还是以抗生素为主，抗生素目前耐药性也高，使用会严格控制。因此，要做好预防，其中包括生活预防和疫苗预防。

生活预防方面，保证居室内外空气流通，勤洗手，戴口罩，均衡营养，加强体育锻炼，合理使用抗生素以及积极治疗基础疾病、少去人群密集场所等都是预防肺炎的有效手段，而接种肺炎疫苗可以有效预防肺炎球菌引起的肺炎。

■ 本报记者 侯赛

曾雪霞表示，新生儿出生之后，从母体带来的抗体会下降，从出生就开始下降，至5月龄降到最低水平，这个时段就要开始预防接种很多疫苗。其中，新生儿从6周龄（1.5月龄）即可开始接种肺炎球菌疫苗，在6月龄内完成3针基础接种，每两针间隔4-8周，最后还要接种第四针，作为加强针。

此外，一些家长错过前面的接种时间，后仍有补种方案，各社区疫苗接种点都会有介绍，家长接种疫苗时可详细了解。

肺 炎 疫 苗 和 流 感 疫 苗 可 同 时 接 种 实 现 联 合 免 疫



扫码观看直播回放

## H 互动问答

● 问：肺炎由各种因素引起，但是肺炎疫苗仅预防肺炎球菌引起的肺炎，那么用疫苗来预防还有必要吗？

● 任翼：虽然疫苗并不能预防所有病因的肺炎，还是很有必要接种，接种疫苗后肺炎的住院率和死亡率都有了明显下降。

● 问：肺炎疫苗有13价和23价两种，它们有什么区别，该如何选择？

● 曾雪霞：13价肺炎疫苗和23价肺炎疫苗的区别主要是针对的接种人群年龄的区别。13价肺炎疫苗适用于6月龄到6岁生日之前的婴幼儿，特别是对2岁以下儿童产生免疫效果更好，23价肺炎疫苗适合于2周岁以上的人群接种。

儿童优先使用13价肺炎疫苗。13价肺炎疫苗能够覆盖13种引起肺炎球菌感染的血清型，23价肺炎疫苗可以覆盖23种肺炎球菌感染的血清型。接种肺炎球菌疫苗以后可以产生保护性的抗体，预防肺炎球菌引起的感染。打完13价疫苗，还应该要接种其他疫苗，有免费的和自费的疫苗，可以接种。

● 问：接种过13价肺炎疫苗还需要接种23价肺炎疫苗吗？

● 曾雪霞：看情况。国内外观察数据显示，肺炎疫苗保护时间都较长，如果孩子身体情况较好可以不需要再接种23价。

两种疫苗并不是完全对等的型别和工艺。如果孩子大了些，或抵抗力差，则可以选择再接种一剂次的23价肺炎疫苗。

● 问：接种过23价还需要接种13价吗？

● 曾雪霞：可以接种，两种疫苗并不是完全对等的型别和工艺。可以产生更好的免疫预防效果。

## 健康海南行动

## H 健康养生 科学治病

## 一次手术除双瘤

海南省肿瘤医院成功实施双原发癌切除手术

日前，海南省肿瘤医院为一位“双原发癌”患者实施了外科治疗，一次手术成功切除了胃部和肠道的肿瘤。9月23日，笔者在该院宽敞明亮的病房见到患者张先生，他表示身体恢复如常，“感觉很好”。

## 胃癌不适入院 一查肠道还有肿瘤

张先生今年70岁，家住东北，在海南养老，身体一直非常健朗。但半年前，张先生经常出现胃部隐痛、反酸等不适症状。在当地医院检查后诊断为“胃炎”，吃药治疗仍不见好转。后到大医院检查，被明确诊断为胃癌。

经人介绍，张先生辗转找到国内知名腹部肿瘤专家、海南省肿瘤医院首席专家邵永孚治疗。在术前例行检查时，治疗团队发现张先生的肠道上也有肿块。

这一发现，可让专家们犯难了。因为如果是胃癌转移，整个治疗方案就要推倒重来。为慎重起见，治疗团队利用该院先进的肿瘤专业检测设备，进行了细致检查，最终得出明确诊断结果，不是胃癌转移，而是不多见的同期“双原发癌”。

## 一次手术切除双瘤 患者多方受益

同期双原发癌治疗，与单一部位肿瘤相比，手术难度和风险更高。

张先生的两处肿瘤，都发生在胃肠消化系统，如果同时手术切除，就会形成3处手术接口，增加吻合泄漏风险。同时，因胃肠上下联动原因，术后初期可能出现相互“干扰”，易发生手术并发症。

如果分开手术，治疗风险较低，但尚未切除的肿瘤可能产生“应激反应”，出现不可预知风险。同时，患者要经历两次手术痛苦，费用倍增。

邵永孚团队对张先生身体“耐受度”充分评估后，决定采用“一刀双瘤”方案，一次手术完成两处肿瘤的切除。

手术由邵永孚主刀，先切除了胃部肿瘤，随后又切除了肠道肿瘤，手术异常顺利。

术后，张先生身体恢复很好，没有出现任何并发症。病理检测结果表明，张先生两处肿瘤分别为原发“胃窦腺癌”和“乙状结肠癌”。

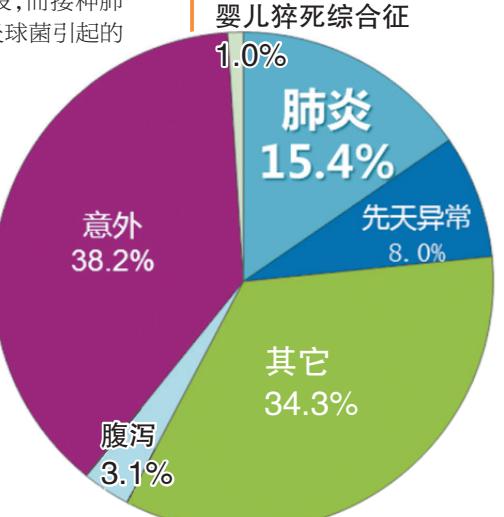
## 专家提醒：专业治疗很重要

国内外统计资料显示，同期或非期的双原发癌和多原发癌占全部恶性肿瘤的0.7%~11%。邵永孚从事腹部肿瘤治疗数十载，经验十分丰富。虽然同一时期的双原发癌或多原发癌不多见，但他遇到也不少。他曾经历一位患者肠道部同时出现4处“原发癌”。

邵永孚提醒，治疗肿瘤大病，一定要到专业机构进行规范化诊疗。同期多发肿瘤，特别是当一处肿瘤处于早期时，很容易被忽视，一旦造成漏诊漏治，对患者的伤害几乎不可挽回。

（文/梁山 彭旭）

## 中国5岁以下儿童死亡原因调查报告



数据来源：中华医学会儿科学分会

制图 许丽

## H 伊问医答

## 身上长包块，怎么办？

■ 本报记者 侯赛

读者来信：我今年50岁，最近身上不知不觉长出几个脂肪瘤，有大有小，平时没啥感觉，请问脂肪瘤会不会恶变？要不要手术切除呢？

“关于脂肪瘤，大家确实了解甚少，虽然是一种良性病变，但只要跟‘瘤’挂钩，大家还是不能掉以轻心。”海南省肿瘤医院骨软外科主任陈煜表示，在海南省肿瘤医院骨软外科门诊，几乎每天都有脂肪瘤的病人来就诊，很多人身上发现的包块，有的黄豆大小，有的鸡蛋大小，有的甚至十几二十厘米。

什么是脂肪瘤？陈煜介绍，脂肪瘤为正常脂肪组织的瘤样物，可出现于身体任何有脂肪的部位，好发于肩、背、颈、乳房、臀部和四肢。一般为单个或多个位于皮下的局限性肿块，也可见于机体深部。瘤体境界清楚，呈分叶状，质软，通常生长缓慢，但可发展为巨大体积。表面皮肤正常，一般无自觉症状。

“脂肪瘤病因暂时不明确，一般由遗传、慢性炎症、脂肪代谢异常、长期激素治疗等多种因素诱发。”陈煜表示，脂肪瘤是良性软组织肿瘤中较常见的一种，仅次于血管瘤，占良性软组织肿瘤及瘤样病变的25%左右。患

脂肪瘤需要做哪些检查？

超声检查：超声可判断脂肪瘤的大小，是否有粘连等现象。

CT检查：脂肪瘤通过CT可以排查是否存在血肿、感染等症狀。

核磁共振检查：核磁共振可以判断深部脂肪瘤的大致性质。

病理学检查：通过穿刺或手术切除瘤体取得病理组织，从而分析瘤体性质，是确诊脂肪瘤的金标准。

■ 本报记者 侯赛

要时再取出蒸煮。

## 吃螃蟹有什么讲究？

螃蟹最好高温蒸熟，现吃现做，需在100℃以上的高温下持续蒸煮20分钟~30分钟后，方可彻底杀灭体内微生物。螃蟹如何烹饪，都必须清除蟹腮、蟹胃和蟹心等内脏。蟹腮长在蟹体两侧，形如眉毛，上面附着大量的病菌和脏物。蟹胃位于蟹体前半部呈三角形锥状，内有大量污泥和病菌。蟹心紧连蟹胃位于蟹黄中间，呈六角形片



状，味涩，也应除去。

此外，要注意螃蟹不与茶水、柿子同食。开水会冲淡胃酸，茶会使蟹的某些成分凝固，不利于消化吸收，还可能引起腹痛、腹泻。柿、蟹两者同吃，易引起呕吐、腹痛、腹泻等反应，还可能引起结石症等。

烹蟹时，调料中应加一些新鲜姜末，生姜有温中散寒解毒功效。如果吃蟹后感到肠胃不适，可用生姜水，趁热喝下，有暖胃功效。

## 如何挑选螃蟹？

1. 鲜活的河蟹蟹螯夹力大，蟹腿完整，爬行快速有力，背壳呈青绿色且有光泽，腹部洁白且饱满，还能连续不间断吐泡。

2. 吃不完的活河蟹，可以用严实的竹筐保存。先铺一层泥沙，再放置一层吸水的毛巾或者海绵，最后将竹筐存放在阴凉处，一般可使螃蟹存活4~5天。

3. 海蟹应选择蟹螯和蟹腿完整无缺失，眼关节有弹性不僵硬，蟹壳呈青灰色且两端的壳尖状物无损伤。比较新鲜的海蟹蒸煮后，蟹肉呈丝状的纤维，不塌陷。

## H 世界避孕日

## 科学避孕 为爱负责

本报讯（记者马珂）9月24日是“世界避孕日”。9月24日上午，由海南省卫生健康委员会主办、海南省卫生健康委员会药具管理中心和儋州市卫生健康委承办的“高效避孕 孕育健康”为主题的宣传活动，在儋州市新时代文明实践中心广场举行。

此次活动旨在向育龄人群广泛普及生殖健康、避孕节育科学知识和高效避孕措施，加深育龄人群对药具知识和避孕方法的正确了解，增强安全避孕意识，唤起群众对生殖健康的关注。

活动现场，工作人员向群众发放了避孕药具、宣传品、宣传折页等，接受现场群众的咨询，并细心地对科学避孕方法和意外妊娠危害等知识进行解答。

据悉，每年9月26日是世界避孕日，这是一个国际性的纪念日。成立此纪念日愿景是“建立一个没有意外妊娠”的世界，旨在提高青年人的避孕意识，促进青年人对性行为与生殖健康做出负责任的选择，提高安全避孕率，改善生殖健康水平。

现场工作人员介绍，同怀孕一样，科学避孕是男女双方共同的责任。流产和重复流产，会给女性的身心带来长远的伤害，因此，男女双方在两性关系中应关爱自己与关爱伴侣，正确地使用科学安全的避孕方法。目前常见的高效避孕方法有：正确使用避孕套、宫内节育器、短效口服避孕药、皮下埋植等。育龄人群根据自己的身体状况，选择最适合自己的避孕方法；同时也要增强避孕知识的认知，对错误的避孕方法“说不”，如安全期避孕、体外排精、紧急避孕药等，这些方法不安全不可靠。

（文/梁山 彭旭）