

海南日报 融媒看点

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?

接种流感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

儿童久咳会导致肺炎吗?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 and 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。

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,后期也有补种方案,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

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。

流感是由流感病毒所引起的,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。



扫码观看直播回放

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?

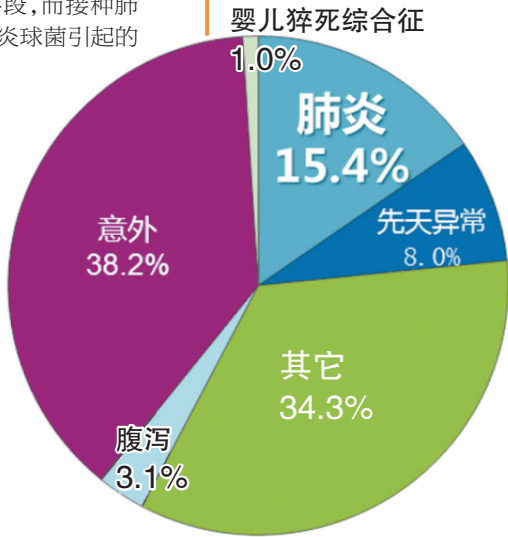
●曾雪霞:看情况。

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和工艺。可以产生更好的免疫预防效果。

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

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,脂肪瘤为正常脂肪样组织的瘤状物,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

者以男性多见,约为女性的2.5倍,主要发生于成人,特别是40-60岁的中年人,有脂肪瘤家族史的人群。

得了脂肪瘤,要不要切除?陈煜认为,脂肪瘤如无症状,不影响生活,可不治疗。如果瘤体生长较快、较大或出现疼痛,甚至压迫血管、神经、脏器等压迫症状,应行手术治疗。

脂肪瘤患者平时应该注意什么呢?陈煜建议,脂肪瘤患者应注意健康饮食,避免不规律进食、暴饮暴食。多食用粗纤维食物,如芹菜等,少吃高胆固醇如蛋黄、动物肝脏,注意饮食均衡,多吃蔬菜水果,超重者忌吃油炸、油煎食物,限制饮酒,禁忌抽烟。脂肪瘤患者应注意观察肿块,肿瘤一旦变大、变硬、颜色改变,压迫神经出现疼痛时,则应该立即就诊。如果手术切除后脂肪瘤复发,也需及时就诊。

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、感染等症状。

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

秋风起,蟹脚痒;菊花开,闻蟹来……又到螃蟹最肥美的时候,但是,这样的美味在食用的时候颇有一些讲究。螃蟹必须要吃活的吗?螃蟹哪些地方不能吃?如何挑选螃蟹?对此,海南日报记者采访了海口市人民医院临床营养科副主任医师徐超。

螃蟹必须要吃活的吗?

螃蟹死后,蟹体很快僵硬和自溶,体内细菌会迅速繁殖、扩散到蟹肉中去。在弱酸环境下,细菌会分解氨基酸,所以,螃蟹死亡时间越长,体内的组胺、类组胺物质就越多。如果食用死蟹,前者会引起过敏性食物中毒,后者造成呕吐、腹痛、腹泻等。

不过,并不是所有的螃蟹都一定要吃活的。许多海水蟹被捕捞后,离开海水很容易就死了,特别是一些远洋捕捞的。像梭子蟹等海水蟹不一定要吃活的,但捕捞船上的速冻和保鲜是很重要的。比如,在沿海地区买的活海蟹,如果不能及时吃完就要迅速冷冻起来,需

秋吃螃蟹有讲究

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,都必须要清除蟹腮、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,可用生姜煮水,趁热喝下,有暖胃功效。

如何挑选螃蟹?

- 鲜活的河蟹蟹钳夹力大,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。
- 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,最后将竹筐存放置阴凉处,一般可使螃蟹存活4天~5天。
- 海蟹应选择蟹螯和蟹腿完整无缺失,腿关节有弹性不僵硬,蟹壳呈青灰色且两端的壳尖针状物无损伤。比较新鲜的海蟹蒸煮后,蟹肉呈丝状的纤维,不塌陷。

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,这些方法不安全不靠谱。

健康海南行动

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 and 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平治疗。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。

邵永平团队对张先生身体“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。

手术由邵永平主刀,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%。邵永平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。他曾经经历一位患者肠道部位同时出现4处“原发癌”。

邵永平提醒,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)

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,这些方法不安全不靠谱。