

# 冬季更需关注 病毒性肺炎



高危：小儿、老人及免疫缺陷者

婴幼儿、老年人以及一些免疫缺陷或受损的患者是病毒性肺炎的高危人群。对于这类人群，病毒性肺炎防胜于治。

小儿对疾病的抵抗力低下，对环境的适应能力也比较差，患肺炎之后较严重，因此必须认真做好预防。首先，冬季尽量不带小儿到公共场所、人员拥挤的地方活动，避免交叉感染，房间应经常通风，保持空气新鲜。小儿应经常进行体育锻炼，增强体质。要根据小儿的年龄、身体的发育情况，合理搭配小儿膳食，给予必需和足够的营养，注意补充蛋白质，多吃蔬菜、水果等富含维生素的食物。易反复感染肺炎的患儿，在冬季来临之前应注射预防肺炎的疫苗。

老年人年老体弱，容易发生上呼吸道感染或者流感而并发肺炎，加之老人各脏器功能减退，免疫功能低下，特别是免疫球蛋白A随年龄的增长而下降，因此极易患呼吸道感染而继发肺炎。并且老人潜在病患与并发症多，如很多老人患有慢性支气管炎、肺气肿、贫血病、糖尿病、心脏病或者肿瘤等慢性病患，这也让他们常易继发肺炎。而老年人一旦患了肺炎又极易使原有

的病患发作或者加重，甚至出现休克、呼吸衰竭与多器官衰竭等危重情况。所以对老年人来说，更要积极预防病毒性肺炎的发生。首先，冬季要注意保暖，以防寒邪侵袭，引起感冒。其次，要调养饮食，补充足量优质蛋白、维生素、微量元素食物，适当多吃些滋阴润肺的食物，如梨、百合、木耳、芝麻、萝卜等。尽量多喝水，吃易消化的食物，以利湿化痰液，及时排痰。当痰多时应停进肉类、油脂，俗话说“鸡生火，肉生痰”。忌烟酒以避免过度的咳嗽。再次，要加强锻炼，以增强体质，提高抗病能力。特别注意呼吸系统的锻炼，提倡做腹式呼吸，可以改善通气功能，使肺功能得到加强。最后，要注意居室卫生。老年人的居室应经常保持清洁，阳光充足，做到定期消毒。

专家建议，老年人和有糖尿病、心血管疾病等慢性疾病的患者，可每年于深秋或冬季接种流感疫苗一次。

冬季到了，不同人群如果能够因人而异，针对各自的不同情况选择适合自己的预防措施，相信应该能够减少病毒性肺炎的发生、进展。同时，应重视合理使用抗生素，正确对待病毒性疾病，避免抗生素耐药。(海青)

自2002年SARS肆虐，2009年H1N1(甲流)横行之后，由病毒引起的肺炎日益得到人们的重视。冬季是肺炎的高发季节。很多人误以为肺炎都是由细菌引起的，其实不然。

肺炎：细菌性、病毒性有区别

细菌仅是导致肺炎发生的诸多因素中的主要因素之一，其实很多病毒也能引起肺炎，这样的肺炎就叫病毒性肺炎，其预防和治疗也与普通的细菌性肺炎有所区别。

很多病毒都能引起支气管炎，少数可引起肺炎。在健康成人中，常见的病毒性病原体是甲型、乙型流感病毒。有时，成人病毒性肺炎可由腺病毒、水痘-带状疱疹病毒、Epstein-Barr病毒、柯萨奇病毒和Hanta病毒引起。老年人中重要的病原体是流感病毒、副流感病毒和呼吸道合胞病毒。细胞免疫受损的病人经常由潜伏病毒，特别是巨细胞病毒(CMV)或单纯疱疹病毒引起肺部感染。除此，大多数病毒感染是由于无免疫力的人接触带有该病原体的人所引起的。

## 中年后多做仰卧起坐“加固”脊椎



门诊中，经常有自己认为腰肌劳损的中老年病人前来就诊，但经放射学检查却诊断为腰椎滑脱。这是一种棘手的、直接影响工作和生活质量的疾病，因为从理论上讲，需要绝对或相对卧床休息。

所谓腰椎滑脱是指上一个腰椎在下一个椎体上的滑移。脊椎外伤，脊椎退行性改变都可能诱发腰椎滑脱。由于腰椎滑脱引起椎管狭窄压迫脊髓或脊神经，同时有软组织肿胀膨出充

血的炎症改变，所以，患者的腰痛逐渐加重，可有下肢放射痛、可有间隙性跛行、可有下肢外侧麻木与肌肉萎缩、可有鞍区麻木与大小便失禁、弯腰活动或受限或异常增加，容易与腰肌劳损混淆。

中老年人要重视预防，避免可能引起腰椎外伤的动作和姿势，如避免弯腰取物应屈髋屈膝蹲下取物；避免背、扛、抬、抱重物；避免坐特别低矮的小凳子洗衣服、拣菜；咳嗽或打

喷嚏时不要弯腰曲背，应该直立体位且用手扶住橱柜、墙壁或其他坚强牢固可作为依靠的物体。

要注意腰部保暖，尤其在冬季，可改善局部血液供应。中老年病人白天可带腰围保暖，晚上睡觉可以增加垫被。

可采取恰当的运动疗法，例如仰卧起坐和俯卧伸腰(俗称“飞燕式”)，能够增加脊椎的稳定性，对预防腰椎滑脱很重要。

饮食上注意营养均衡、合理减肥，减轻腰椎负荷，减轻脱位分力的危害。腰痛或腰部损伤应及时明确诊断，避免腰椎椎弓根急性骨折未发现和未愈合，也要避免漏诊漏治误诊误治，如脊椎肿瘤、感染、骨质疏松症，也会引起腰椎滑脱。中老年病人可以中药外用，活血化瘀，消炎止痛；可以中药内服，益气补血，补肝肾，延缓椎间盘退变。

此类病人不宜腰牵引，特别是暴力牵引，更属禁忌，因为可能加重腰椎脱位。可用局部手法(非暴力手法)：针灸、火罐、理疗；消炎、解痉、止痛、改善血供，改善症状。必要时要进行手术。(新民)



## 葱根葱白煮水 治风寒感冒

口干、四肢发冷、舌苔发白、舌质淡，这些都是风寒型感冒的症状。随着气温的不断走低，因风吹受凉而患上风寒型感冒的市民不断增多。如果您还在为风寒感冒而发愁，不妨试试李先生的妙招。

李先生前些日子因着凉患上了风寒感冒。他不想吃药、输液，可是硬扛着也不是办法，症状越来越严重。李先生的同事得知他的情况后，向他推荐了一个妙招：用葱根、葱白、生姜和陈皮煮水喝。李先生开始时心存疑

问，葱根一般被认为是废弃物，怎么能治好感冒？他回去坚持喝了几次后，症状果真好转了。

其实方法很简单：取一整棵葱，葱根连葱白整个切下，加几片生姜、一个陈皮煮水，水开后再煮3分钟~5分钟，等到温度适宜时饮用即可。李先生说，一名中医告诉他，生姜、葱白属辛温食物，能发汗解表；而葱根能散风寒、消炎、杀菌。如果症状不严重，可直接用葱根加葱白煮水，一日三次便可缓解症状。(本报记者)

## 宝宝“睡商”高才健康



“我家宝宝昨天只睡了9个小时，睡得太少了！”“我家宝宝经常躺在小床上翻来覆去不睡，把大人折磨得筋疲力尽。”“猫一天，狗一天”，这是俗语对婴儿睡眠情况不规律的生动描述。宝宝的“低睡商”是年轻父母的棘手难题。

难题里包括两个部分：如何通过读懂宝宝醒来的表情和举动判断睡眠状况，以及如何保障宝宝睡个高质量的安稳觉。

晚上睡得好，白天不哭闹

的确，宝宝是否睡得好，可以通过宝宝睡醒后的行为表现来判断。如果婴幼儿是主动醒来，且醒来后手舞足蹈、非常开心，这说明宝宝享受了整晚的优质睡眠；倘若宝宝醒来后大哭大闹，则有可能是因为睡眠出现了问题。

宝宝白天反应快慢与睡眠质量密切相关。很多成人都有过这样的经历，在享受整晚优质睡眠后，白天表现得精力充沛、反应灵敏；反之，则反应迟钝，甚至情绪低落。其实，宝宝与大人是一样的，晚上的睡眠质量不同，在白天会有不同的表现。

夜间醒三次，睡商受影响

北京儿童医院主任医师、中华医学会儿科学分会睡眠协作组组长刘玺诚教授认为，“读懂宝宝的表情和肢体语言”，以便于年轻父母把握睡眠状况。3个月以内的宝宝，每次醒来后的表情如何；3个

月以上的宝宝，每天睡多久和夜间醒来多少次，都是判断睡眠质量的重要标准。

由世界睡眠医学协会提供的“宝宝睡眠评估体系”显示，婴儿睡眠的持续时间对成长发育举足轻重；睡眠佳的宝宝醒来后会向着大人咧嘴角。而夜间睡眠中断次数较多或睡眠中断时间较长的宝宝，白天醒来容易注意力不集中、情绪不耐烦，甚至影响情商发展。若醒来次数达3次以上，或长时间都不能重新入睡，就需要引起家长的重视了。

睡眠环境佳，整夜无打扰

宝宝睡得不踏实，从外部环境找原因。宝宝的卧室光线要柔和、氛围要宁静，从小不要养成抱着哄睡的习惯，最好独立睡小床。冬季睡觉时在内衣外穿一件小背心，以免踢被子而着凉。夜间不要频繁检查或更换纸尿裤，否则会干扰宝宝睡眠，最好选择可以保证整夜干爽的纸尿裤。新手妈妈如果要判断宝宝是否被尿湿打扰，只需要早上更换纸尿裤时，摸摸宝宝的屁屁。如果娇嫩的肌肤又湿又粘，就表明宝宝在前一晚肯定睡得很不舒服。理想状况是，经过一个晚上，宝宝的屁股摸上去和睡前差不多的干爽。

婴幼儿拥有优质睡眠意义深远，既能改善亲子互动，又能促进成长发育与情商发展。

(孔瑶)



小儿咽炎

川汇区李先生：我的孩子1岁半，几天前患上了咽炎，嗓子总是不舒服，尤其是早上起床后经常会咳出一些粘稠的分泌物，甚至会作呕。带他去医院打过点滴，但是效果一直不明显。哪位读者有治疗小儿咽炎的好方法，请及时告知。

耳鸣

川汇区刘女士：我妈妈患耳鸣鸣几年了，经常会感觉耳内有

蝉鸣声、“嗡嗡”声。最初症状持续时间比较短，但现在持续时间越来越长，有时还伴有耳聋、眩晕、头痛等症状。她吃过不少药，但是效果并不明显。我想寻找一个治疗耳鸣的好方法，帮妈妈解除痛苦。

冻疮

太康县姬女士：每年冬天我的手脚就会被冻伤，红肿得高高，还有破皮，不敢碰东西。请问哪位医生、读者有根治冻疮的好方法？

(见习记者 黄佳整理)

本期互动话题的答案在下期(下周五)公布

## 健康超市

本栏目由医药卫生工作部主办  
刊登内容：药品、保健品、  
医疗器械、健康信息  
订版电话：0394-8166126

# 虚位以待