

秋季，别把小儿哮喘当感冒

本报记者 刘锦秀

上周，5岁的萧萧和妈妈一起去爬山。回来之后，萧萧就开始咳嗽，妈妈还以为她是感冒受凉引起的，赶紧给她服用小儿感冒药。结果，萧萧的咳嗽症状非但没有好转，还出现了重重的喘气声。妈妈带着萧萧到医院，医生诊断萧萧患上了哮喘。市一医院儿童重症医学科主任刘丕松提醒家长，秋季是小儿哮喘高发季节。小儿哮喘早期症状类似感冒，也会出现咳嗽，因此很多妈妈误认为小儿患上了感冒，常常自行给小儿服药治疗，殊不知，这种做法会导致小儿病情加重。

秋季，气候反复无常，冷热空气交替频繁，加上花粉、螨虫、灰尘以及气候干燥等因素，小儿很容易出现过敏问题。另外，秋季气温低，小儿呼吸道黏膜内血管收缩，局部抵抗力降低，细菌、病毒就会乘虚而入，很容易引发小儿哮喘。

小儿哮喘诱发原因很多

刘丕松主任介绍说，支气管哮喘就是过敏反应累及呼吸道的一种表现。支气管哮喘（以下简称哮喘）是一种以慢性气道炎症和气道高反应性为特征的异质性疾病，以反复发作的喘息、咳嗽、气促、胸闷为主要临床表现，常在夜间和（或）凌晨发作或加剧。

诱发小儿哮喘主要有以下几方面因素：

吸入过敏原。室内有尘

螨、动物毛屑及其排泄物、蟑螂等，室外有花粉、真菌等。其中，尘螨以人体脱落的皮屑为主要食物来源，床铺的温度、湿度以及食物来源最适宜屋尘螨的生长，因此床上尘土中含有较多的屋尘螨，这是对尘螨过敏的小儿容易在夜间发作哮喘的重要原因。

食物过敏原。摄入牛奶、鸡蛋、鱼虾和花生等食物，也容易引起小儿哮喘。

呼吸道感染。病毒、细菌、支原体等感染可诱发小儿哮喘，特别对于免疫力相对低下的小儿，呼吸道感染更容易诱发哮喘。

强烈的情绪变化。如果小儿受到强烈情绪刺激，例如突然大哭大笑或者经历极度恐惧，诱发哮喘的几率会明显增高。

此外，运动、冷空气、药物及

空气也是诱发小儿哮喘的主要原因。

小儿哮喘有四大症状

一、咳嗽。咳嗽是最常见的症状，干咳或带有白色痰液的咳嗽，经常发生在晚上或者运动后。

二、气喘或呼吸困难。呼吸困难是哮喘的主要症状，即使在安静状态下，患儿也会感到气不够用，一口接一口地呼吸，不间断地出现呼吸困难的表现。

三、哮鸣音。患儿在呼吸时出现高调呼吸音，这是气流由肺部经过因炎症而变得狭窄的呼吸道时所产生的声音。

四、胸廓紧缩感。患儿感觉到胸部好似包扎了过紧的绷带一样，就像接受过度的拥抱。



这样预防小儿哮喘

刘丕松主任提醒家长，预防小儿哮喘，一定要做到以下几点：

第一、小儿进出房屋注意适当增减衣服。小儿玩耍后容易出汗，注意及时擦干汗液，避免吹风后骤然受凉。

第二、保持居室通风与洁净。每天早、晚开窗通风换气，每次至少20分钟，以防室内灰尘等有害物诱发哮喘。床上物品每周清洗，移出室内地毯，不饲养宠物等。

第三、避免吸入二手烟和空气清新剂等。

第四、避免进食过敏性食物。众所周知，鸡蛋、牛奶、海鲜是最容易引起儿童过敏的食物，所以许多家长不敢给孩子吃这类食物。其实，易过敏食物只是引起过敏发

生的机率比其他食物要高些，并不代表小儿摄入后就会过敏，只要不过敏，是不需要刻意忌口。若明确小儿对某些食物或物品过敏，就要积极避免再次接触，以免加重过敏症状。

第五、在哮喘控制较好的前提下，鼓励小儿适当参加体育锻炼，这样可以减少哮喘发作。对于运动诱发性哮喘的小儿来说，适当的体育锻炼，是可以提高其肺功能和机体抵抗力的。

最后，也是最重要的一点，戴口罩。秋季空气中漂浮着大量的秋季植物花粉以及一些植物种子表面的悬浮物，而小儿哮喘绝大多数还是由吸入过敏原所致，所以小儿要戴口罩，这种方法在预防小儿哮喘中可以起到至关重要的作用。

贴秋膘应该遵循哪些原则？



贴秋膘历来是中国文化的一部分。立秋后，天气逐渐转凉，雨水多、湿气重，但暑热仍未消去。大家需要注意的是，清热祛湿，但也不能过分贪凉。古人生活艰辛，常在秋收时用肥肉等滋补身体。现代，随着生活水平提高，人们的滋补有了更多的选择。

专家建议，不仅讲究方法，更讲究调养。一要做到循序渐进，天气逐步转凉，脾胃的调养也要逐步开始，肠胃不好的人群对外界环境更为敏感，可食用具有清热祛湿功效的莲子粥、薏米粥等，防止脾胃受到损伤；二要选择合适的食材，选择鱼肉、鸡蛋等高蛋白、低脂肪的食物；三要适当运动，过量滋补身体，而不进行运动，同样会引起肠胃不适，出现恶心、厌食等消化不良的症状。若出现此类状况，可服用山楂等食材或保和丸等成药来帮助消化。

武珍珍

患上脂肪肝不可大意



脂肪肝发作隐蔽，早期不痛不痒，目标群体广泛，老中青人都不放过。很多人体检查出脂肪肝都不当回事，心想，反正不痛不痒，又不会怎样。拿了体检报告后，直接扔抽屉里，该吃吃，该喝喝。

脂肪肝不是都不痛不痒吗？怎么会发生肝硬化呢？专家介绍，首先，脂肪肝并非都是不痛不痒，只是它对身体的影响是难以察觉的。

从“脂肪肝”到“肝癌”只需要4步：

第1步：肝脏“长胖” 肝脏只是单纯“长胖”。
第2步：脂肪性肝炎 进入体内的脂肪逐步覆盖肝脏，肝脏开始反抗发炎，即脂肪性肝炎。
第3步：肝硬化 炎症继续发作，刺激肝脏内纤维组织增生并逐渐加厚变硬，即肝硬化。

第4步：肝癌 部分脂肪性肝炎可不经过“肝硬化”阶段，直接转化为肝癌。
脂肪肝不仅损害肝脏，还常常伴随糖脂代谢异常，对全身组织、器官都会造成影响。脂肪肝患者中，代谢综合征、Ⅱ型糖尿病和冠心病的发病率显著增高。

一些研究表明，脂肪肝患者的预期寿命比健康人群短，死因主要是恶性肿瘤、心血管疾病和肝硬化。所以，患上了脂肪肝不要大意，更不要有侥幸心理，一定要抓紧时间科学诊治。

武珍珍

市五医院产科为孕产妇撑起健康保护伞

这样克服拖延症



很多人都有“拖延症”，这些事明天再做吧，迟点做也无所谓啦等等。不仅是青少年，就连成年人也同样有这样问题。日复一日，结果拖到最后，什么也没干。那么，到底该如何克服拖延症呢？

1. 战胜负面情绪

工作不顺心，成绩不理想等等都会让人产生一些负面情绪，这是很正常的，但是这并不代表要一直沉浸在这种负面情绪中。这种负面情绪除了会影响日常生活外，还是形成拖延症的重要原因之一。由于负面情绪一直困扰着我们，导致我们失去了做事情的动力和干劲。因此，学会战胜负面情绪也是克服拖延症重要的一步。

2. 给自己定时

有很多人之所以有拖延症，是因为他们时间太多了，从而助长了他们的惰性。所以，给自己定时也是克服拖延症的一个好方法。

3. 消除所有干扰

所谓消除所有干扰，就是要切断所有的通讯渠道和娱乐工具，QQ、微信、电视、电脑等等。因为这些看似细小的干扰很容易影响你的注意力，特别是那些注意力分散、意志力薄弱的人，一旦受到了干扰，就容易像小孩子那样，抛下手头上的工作，转向自己更感兴趣的事了。因此，消除所有的干扰，是克服拖延症中必要的措施。

4. 停止完美主义

另外一个导致拖延的因素就是完美主义。一开始就想把事情做得完美无缺，但这会消耗很多的时间和精力，最终导致压力很大，于是就导致了拖延。这是因为人的大脑很快就能把这些任务和这些压力联系到一起，于是产生抵触的意识，常见的做法就是推迟拖延。

(市六医院)

用CT冠脉成像来发现成人先心病

——访大同瑞慈康复医院医学影像诊断中心主任苗来生

本报记者 刘锦秀



冠状动脉（简称冠脉）是给人体心脏提供血液的动脉，影响着人体各项组织器官维持正常生命活动。CT冠脉成像是最近10余年来逐渐增加的冠心病检查手段，可以发现冠脉的发育异常、粥样硬化、狭窄及堵塞等情况。大同瑞慈康复医院医学影像诊断中心主任苗来生说，事实上，CT冠脉成像不仅可以检查出冠脉的相关情况，还能发现成人先天性心脏病（简称成人先心病）。近几年来，他们通过CT冠脉成像发现了上百例无症状的成人先心病患者，为患者得到及时有效的治疗提供了有力的保障。

恢复良好。

几个月前，60多岁的老陈突然出现胸闷、心慌的症状，尤其是运动后呼吸急促，就诊后医生怀疑他患上了冠心病。随后，他来到大同瑞慈康复医院做CT冠脉成像来排查冠心病。该医院医学影像诊断中心主任苗来生通过老陈的CT冠脉成像影像资料发现，老陈患有轻微的冠脉粥样硬化斑块外，还发现他患有成人先心病——房间隔缺损，这是他出现症状的主要原因。老陈说，以前没检查过，真不知道自己有成人先心病。根据这一检查结果，老陈做了房间隔修补术，术后老陈胸闷、心慌的症状开始缓解。目前，他身体

恢复之中。

苗来生是我市影像学专家，对影像学检查成人先心病有独到的见解。2018年12月，他受邀参加亚洲心血管影像联合论坛，与来自韩国、日本以及我国著名的血管影像专家戴汝平等齐聚一堂，发表了《双源CT冠脉成像对成人先天性心脏病的诊断》，受到与会专家的一致好评。

苗来生说，近年来，医学影像学检查及诊断技术水平不断进步，发现了大量无症状的成人先心病，影像学检查对成人先心病的诊断及指导临床治疗有着十分重要的作用。先心病是指胚胎发

育异常所导致的先天心脏结构异常，是小儿最常见的先天性心脏病。

目前，随着儿童先心病的诊断和外科手术的进步，成人先心病患者多为婴幼儿时期未得到及时有效的治疗，在成年后逐渐加重或复发。还有一部分成人先心病患者，在其年龄小的时候无症状或症状不明显，一直没有发现，随着年龄逐渐增长，其心脏不适的症状也逐渐表现出来，但常常被误认为是冠心病。

一般情况下，排查成人先心病需要做心脏彩超，但是很多患者在做心脏彩超时没有发现这种疾病，因而就怀疑是患上了冠心病。

病，需要做CT冠脉成像来排查冠心病。CT冠脉成像是排查冠心病的重要手段，因此很多影像医务人员在查看CT冠脉成像影像资料时，只注重冠脉的情况，而忽略了冠脉以外的心脏疾病，这就很容易漏诊成人先心病。要解决这一问题，一方面需要影像医务人员提高对先心病的认识，另一方面要注重对整个心脏结构的查看，从“蛛丝马迹”中查找问题。手术是治疗成人先心病最根本的方法，年龄越大，心脏功能、体质都会下降，对手术的耐受也会下降，手术风险会加大，所以尽可能早发现、早治疗对于成人先心病患者来说意义非凡。