

儿童肺炎的防治知识

▲ 广西上林县妇幼保健院 石路

儿童肺炎概述

肺炎是全球范围内儿童最大的感染性疾病杀手，每年都会有近百万 5 岁以下的儿童由于肺炎而失去生命，其中新生儿占了几乎 1/5 的比例。经过统计，在世界的某个角落，每经过 45 s，都会有一名儿童因为肺炎而失去生命，但是这种让人痛心的死亡本是可以避免的。随着我国医疗发展水平的提高，儿童肺炎的防治水平也随之提高，了解关于儿童肺炎的防治知识，是对自己和家人身体健康负责的。

儿童肺炎的起因

儿童肺炎是一种急性下呼吸道感染，引发肺炎的原因有很多，有可能是吸入空气中的细菌、病毒等病原体。儿童身体的各项机能尚处于发育时期，因此吸入某种病菌感染肺炎的概率比成年人更高。儿童感染肺炎后，肺部会渗出液体，从而引发呼吸困难，严重的甚至危及生命。免疫系统还不完善的新生儿，或者由于营养不良以及患有先天性疾病导致免疫力低下的儿童感染肺炎概率更高。

儿童肺炎的症状

肺炎是一种常见的肺部感染现象，表现为咳嗽、咳痰、发热以及呼吸困难等基本症状。当儿童患有肺炎时，往往表现为呼吸急促，或者在吸入空气时下腹部会呈现内收或者收缩的症状，正常人在吸气时一般会伴随着胸部扩张。

引发环境

从发病时间上来说，由于儿童的免疫力较为低下，因此一年四季都是小儿肺炎的发病时期，但是在天气较为寒冷或者气温发生急剧变化的时候，儿童更容易患有肺炎。从发病地点上来说，儿童容易患肺炎也与长期处于室内环境有关。室内居住环境较为拥挤，并且空气流通性较差，浑浊的空气中病原体成分较多，因此也容易引发儿童肺炎。从儿童本身的原因来说，儿童容易感染肺炎与其身体机能正处于成长阶段是不可分割的。并且也有部分儿童患有营养不良或者某些先天性疾病，比如先天性心脏病、免疫功能缺陷等，这些儿童患有肺炎的概率更高。

如何判断儿童肺炎

儿童的身体状况与成年人有差异，因此在疾病的表现形式上也较为模糊。虽然说可以通过咳嗽来初步判断是否患有肺炎，但是除了肺炎之外也会有很多其他因素导致的儿童咳嗽，比如感冒、支气管炎、咽炎等。因此需要从综合层面上对儿童是否有肺炎进行判断。

看呼吸 呼吸增快是儿童肺炎的主要表现形式之一。不同年龄阶段的儿童呼吸频率有所不同，

因此判断儿童是否患有肺炎，需要在安静时观察儿童的呼吸频率。此外还要观察儿童是否伴有呼吸困难、鼻翼扇动、喘息等情况，如果儿童吸气时伴随着胸骨上窝凹陷以及口唇青紫等现象，这提示着儿童有严重肺炎病情。

看咳嗽 普通感冒或者呼吸道感染一般出现刺激性干咳，会在 3~5 天内痊愈，不会伴随着呼吸困难。肺炎引发的咳嗽一般属于湿性咳嗽，有较为明显咳痰现象，咳嗽往往更加严重，持续时间也更长，一旦出现湿性咳嗽，需要及时带儿童前往医院进行诊断。

看体温 虽然感冒等其他病症也会引起儿童身体发热，但是肺炎引起发热的持续时间更长，往往超过三天，并且伴随着出汗、

畏寒、皮肤潮湿等症状。肺炎引发的体温升高更加剧烈，一般在 38℃ 以上，虽然说退烧药能够使体温短暂下降，但是很快又会温度上升，因此需



人为什么会得哮喘

▲ 广西壮族自治区民族医院 李丽薇

一个小男孩在玩耍中停下来，紧紧抓住胸口，脸色苍白，不断挣扎。他的妈妈急忙拿出一个小小的设备，放在他嘴边，让他深深地吸一口气。几分钟之后，小男孩呼吸恢复正常，又恢复了活泼的状态。小男孩的症状是哮喘的典型表现。那么，咱们就来聊一聊什么是哮喘，人为什么会患上哮喘。

什么是哮喘

哮喘是一种慢性病，它会持续很长时间。其发病机制主要是由于支气管的内膜肿胀、变窄等一系列因素造成的呼吸不畅，这也是导致呼吸困难、喘息等常见症状的原因。具体来讲，由于支气管收缩，进入肺部的空气会减少，而“废气”却会滞留在肺部。因为人体无法获取足够的氧气，呼吸系统就会加快呼吸速度，增强胸肌的力量，以更好地吸取氧气和排出二氧化碳，这个时候，患者会有胸部紧绷、憋闷、呼吸急促等感觉。儿童可能会有鼻翼扇动、胸口伴随呼吸的起伏等现象。当气流在呼吸过程中快速通过狭窄的气道时，会发出哮喘特有的哮鸣音，尤其是在呼气过程中这种现象更加明显。另外，由于呼吸道的炎症刺激，患者也很可能会有咳嗽的现象。

哮喘患者常常在夜间发作，发作时可能会感到窒息、烦躁、出汗，需要端坐呼吸，甚至会有猫叫或拉风箱般的声音从喉咙里发出，严重时可能会出现意识模糊，如果不及时进行抢救，就会有生命危险。

哮喘的发作是有其特定的诱发因素的，比如接触或吸入某些过敏原就可能会诱发哮喘。哮喘发作通常是在夜间或凌晨，秋冬季节的寒冷空气可能会使哮喘加重。但是，大部分患者在发作后可以自行缓解，或经过治疗后症状可以缓解，肺功能也可能恢复到

正常。

哮喘的根源是小气道的长期慢性炎症，对此种类型的炎症使用抗生素治疗并无效果。哮喘患者因为气道炎症会出现哮喘的症状，气道中充满了黄色的痰液，气道平滑肌生长过快，气道壁变厚，这些因素都会导致肺功能下降。哮喘可能会急性发作，一旦发作，就可能会出现喘息和咳嗽的症状。每次发作，肺功能可能都会有所下降，气道重塑的程度会加重，随着时间的推移，肺功能可能会进一步下降。

人为什么会患上哮喘

全世界已经有 3 亿的哮喘患者，而在中国，成年人中哮喘患者已经超过四千万，这占据了相当大的比例。引发哮喘的因素很多，其中包括遗传和环境。很多人从小就对某些东西过敏，这可能会导致他们有喘息的现象，甚至出现哮喘，这就是过敏性哮喘。在南方，过敏性哮喘的常见过敏原是螨，它在地毯、被子、空调过滤网等地方非常常见。它喜欢温暖湿润的环境，因此在南方非常普遍。在北方，最常见的过敏原则是花粉，特别是蒿草、柳絮等。因此，每年花粉季一来，许多鼻炎、哮喘患者就会觉得非常不舒服。除了



要带儿童前往医院进行诊断。另外需要注意的是，患有营养不良或者重症肺炎的儿童体温可能不会异常升高甚至低于异常，医生和儿童家长需要予以警惕。

如何预防儿童肺炎

接种疫苗 引起儿童肺炎的多种病原体都有对应的疫苗，通过疫苗的接种可以有效降低相应病原体导致儿童肺炎患病的概率。目前我国已经有针对肺炎链球菌、B 型流感嗜血杆菌、流感病毒等多种病原体的疫苗。我国接种的主流疫苗是针对肺炎重症的，虽然不能完全避免儿童患上肺炎，但可以尽量避免危重症肺炎病症的出现。自儿童出生以来，家长应该严格按照医院和医生的嘱托定期使儿童接受疫苗，可以极大降低儿童患肺炎的概率。

增强体质 营养不良的儿童患肺炎的概率会极大增强，因此家长要注重通过饮食搭配，并且要辅以适当的户外活动和锻炼，以增强儿童的身体素质。

改良生活习惯 家长要使儿童养成勤洗手的良好卫生习惯，并且做好室内通风和打扫，不在家中抽烟。家长需要根据气候的变化，适时为儿童增减衣物和被褥，避免着凉或过热。

避免交叉感染 在流感高发的季节家长应该避免将孩子带到人群密集的地方，要教导儿童在幼儿园与学校不与他人共享杯子和餐具。一旦家中有人出现感冒等呼吸道感染的表现，需要与儿童进行隔离，并且出入都需要用酒精等进行消毒。

这两种最常见的过敏原，其他的还包括猫毛、狗毛，还有海鲜如虾蟹、花生、坚果等，以及花生、鸡蛋、牛奶等高蛋白食品过敏。

现在我们已经步入了工业化社会，低空污染变得非常严重。零食中也有很多食物添加剂，包装也是塑料制品，环境中也用了很多杀虫剂等。而且我们大量使用各种沐浴露、洗发水、护发素、洗手液、消毒液、化妆品等，这些都可能使我们更容易患上哮喘。再加上转基因食物的大量使用、全球气候变暖使得植物生长更旺盛，花粉随之增多，过敏的情况也更加频繁。同时，人们面临的工作生活压力更大，城市交通拥堵，压力和拥挤的交通导致抵抗力下降，就更容易使人患上哮喘。农业生产中，无论是畜牧业还是水产养殖，都加入了大量的抗生素，这些抗生素最终会被我们摄取，过量摄取含有抗生素的食物会导致我们肠道的菌群失调，这也是导致过敏和诱发哮喘的一个重要原因。最后，我们要谈的是卫生条件。现在我们生活在环境非常干净的高楼大厦中，但长期生活在如此清洁的环境中并不一定是好事，反而可能会导致我们对许多东西过敏。反观过去我们住的矮房子，从小就接触了各种过敏原，反倒不容易出现过敏现象。