儿童哮喘的信号与护理原则

▲ 罗山县人民医院儿科　张丽

儿童哮喘是一种严重影响小儿身心健康的常见呼吸道疾病。近年来，儿童哮喘的患病率及死亡率均有上升趋势，根据相关抽样调查数据推测，我国目前大约有1000多万的哮喘病儿童。

儿童哮喘有其特殊性，与成人哮喘有许多不同之处。在儿童哮喘的诊断方面，基层医疗单位漏诊、误诊，反复滥用抗生素等现象较为普遍。儿童哮喘病早期有哪些信号？护理的方法和注意事项有哪些？

儿童哮喘的早期信号

哮喘儿童不是从一开始就表现为哮喘的，通常会有一段时期出现先兆症状。以下几条可作为儿童哮喘的预警信号：一是反复咳嗽超过一个月，以晨起和夜间咳嗽为主，咳嗽常为刺激性干咳，痰不多。二是运动、吸入冷空气或进食冷饮后易出现刺激性干咳。三是反复胸闷，感冒时或运动后加剧。四是对某些气味（如装修气味、厕所清洁剂、香水、烟草等）过敏，出现喷嚏、咳嗽。五是对海产品、某些热带水果、部分药物过敏，或者在婴儿期表现为对鸡蛋、奶粉不耐受（往往表现为哭闹、呕吐、腹泻、严重反复的湿疹、体重不增）。六是有经常打喷嚏、流涕、鼻塞、鼻痒等过敏性鼻炎症状，常表现为耸鼻、揉鼻、挖鼻。七是有明显的湿疹史。八是有家族性过敏史。

儿童哮喘的护理原则

孩子患有哮喘时，家长要注意从以下几个方面，全方位护理好孩子，避免加重哮喘。

避免风寒　哮喘多见于冬春两季反复发作，气候突变多为发作诱因。哮喘儿童要注意避免风寒，风寒非常容易导致哮喘的加重，并且是急性大发作的诱发。尤其是在天气变化非常大的秋冬季节，一定要注意给儿童进行保暖，避免不必要的受凉引起的哮喘。

饮食得当　避免易过敏食物。哮喘儿童的饮食护理也是非常重要的，因为有相当一部分的儿童哮喘发作是由于饮食不恰当导致过敏等引起的后果。如在进食鱼虾后导致哮喘发作，这就要求这类哮喘患儿在平时少吃鱼虾等。有些儿童是在进食芒果导致哮喘发作，也要让儿童尽量避免进食此类食物，以及生冷、凉性食物，这就是哮喘患儿的饮食回避原则。一般提倡小儿食物的选择应遵循“六不过”原则，进食不宜过咸、过甜（如巧克力）、过腻（如动物脂肪）、不宜过激（如冷、热、 辛、辣、酒、浓茶等）、也不宜过敏（如海鲜、牛奶、鱼虾等），进食不宜过饱。可适当补充含镁食物如海带、芝麻、核桃、花生、大豆及绿叶蔬菜等，宜食大枣、梨、桔、杏、罗汉果、莲子、萝卜等，平常还要多喝水。

适度户外运动　建议家长多陪孩子做些温和的运动，如慢跑、游泳等，这样能够提高孩子的心肺功能、增强耐力、缓解哮喘症状。临床研究发现，负氧离子能有效加强气管粘膜上皮的纤毛运动，影响上皮绒毛内呼吸酶的活性，改善肺泡的分泌功能及肺的通气和换气功能，缓解支气管痉挛、增加肺活量、调整呼吸频率、镇咳等。因此，带孩子到空气质量好的户外、森林，适度运动并呼吸新鲜空气，对哮喘等疾病有一定效果。

避免情绪剧烈波动　有些哮喘儿童的大发作是由于情绪出现了短时间的剧烈活动引起的，如大哭或大笑后出现了哮喘的加重症状。有些儿童则是由于在受到突然的惊吓，出现了哮喘的加重。

避免尘螨和细菌　家长不要让孩子在布艺家具上躺卧或睡觉，并且每周用热水给孩子清洁床单、衣服和玩具，以防止尘螨。患病期间孩子对各类细菌的抵抗力比较差，所以室内不要摆放植物，因为细菌容易生长在泥土中，同时要避免潮湿的环境，要保持水槽、垃圾桶、冰箱清洁，防止细菌滋生。此外，室内还要避免抽烟、家用喷雾剂、油漆和饲养宠物等，以免刺激到孩子，春秋季节，要避免去花草丛中，避免花粉过敏。

综上所述，儿童哮喘的加重因素是多种多样的，需要根据具体儿童的体质情况来针对性的护理，才能取得较为良好的预防效果。

你不了解的微生物，其实与健康密切相关

▲ 睢县人民医院检验科　樊红岩

微生物与人类健康息息相关，提起微生物，很多人会认为微生物就是细菌、病毒等。其实微生物包括细菌、病毒、真菌、小型原生生物及显微藻类在内的生物群体。有些微生物肉眼可见，像真菌蘑菇、灵芝、香菇等。还有微生物是由核酸和蛋白质等少数几种成分组成的“非细胞生物”，必须依赖于活细胞。

胃肠道益菌

胃肠道的有益菌可构成微生物屏障，不仅能参与物质代谢、营养转化及生物合成，还能促进生长发育与神经系统的正常运转，提供各种必需的神经递质。

双歧杆菌　双歧杆菌等有益菌能将亚硝酸胺降解为亚硝酸盐与胺，起到抑癌作用；还可以促进维生素D和铁、蛋白质吸收，抑制大肠埃希菌、沙门菌等致病菌的生长。

干酪乳杆菌　干酪乳杆菌能降低血脂和胆固醇，抵抗肠道病菌，防止食物过敏和急性腹泻。

双歧杆菌、乳杆菌　肠道中的双歧杆菌、乳杆菌等组成的膜菌群，通过占位保护、产生细菌素、有机酸、过氧化氢等物质，阻挡或抑制致病菌或条件侵袭肠黏膜，产生非特异性免疫效果，刺激和促进免疫系统的发育和其功能的成熟，使机体获得对许多致病菌及其毒素的抵抗能力。

酵母菌　酵母菌能帮助减少抗生素对人体的伤害，有助于改善便秘、缓解腹胀。

乳酸菌　乳酸菌类可发酵降解部分脂肪，并在代谢过程中合成维生素B族，为人体提供营养物质；还能缓解因菌群失衡而引起的腹胀、腹泻等症状。

嗜酸乳杆菌　分泌乳酸、醋酸能增强免疫力、维持肠道菌丛健康，抑制阴道霉菌生长。

比菲德氏菌　能使肠道菌丛正常生长，有助于改善病毒性腹泻，因为比菲德氏菌具有双歧构造，可定殖于肠道，发挥抑制坏菌、促进肠胃蠕动的功能。

鼠李糖乳杆菌　鼠李糖乳杆菌可耐受消化道环境，定殖能力佳；预防肠道感染、缓解乳糖不耐症、调节肠胃蠕动等效益。有研究报告指出，鼠李糖乳杆菌还能降低异位性皮肤炎发生率。

枯草杆菌　枯草杆菌属于芽孢杆菌属最终的一种，能帮助食物消化，提高肠胃的功能，减少消化系统疾病的出现。

口腔益菌

口腔是一个绝对有菌的环境，有真菌和细菌，能维持一种相对的、动态的平衡。人类口腔中的细菌有700余种，其中对人体有益的有益菌包括唾液链球菌、鼠李糖乳杆菌、植物乳杆菌、罗伊氏乳杆菌、瑞士乳杆菌、短乳杆菌、乳酸乳杆菌、双歧杆菌、副干酪乳杆菌等。

口腔乳杆菌　口腔乳杆菌是一种对口腔健康有益的细菌，口腔中所含的乳杆菌量增多时，可对抗致病菌，缓解牙周病。

唾液链球菌　唾液链球菌能够对口腔里的一些致病菌产生杀伤作用，还能产生葡聚糖酶，促进牙菌斑的溶解。

韦荣球菌　韦荣球菌通过把其他细菌产生的酸性产物转变成酸性更弱的产物，可以放慢蛀牙形成的速度。

唾液链球菌　唾液链球菌可以产生某种细菌素，对口臭相关细菌有抑制作用。

皮肤益菌

皮肤是人体与外界接触最大的器官，易受环境感染，皮肤表面的菌群种类繁多，常见的有：葡萄球菌、链球菌、绿脓杆菌、白色念珠菌、丙酸杆菌、类白喉杆菌、非致病分枝杆菌等，大约有1000种，且绝大多数生存在表皮细胞表面，耳后、脖根、鼻孔或是肚脐。

表皮葡萄球菌　表皮葡萄球菌具有选择性抑制某些癌症生长的能力。

藤黄微球菌　藤黄微球菌可以吸收350~475纳米波长的射线，而这种射线可引发DNA突变引起黑色素瘤，能够对黑色素瘤等癌症的高危人群起到保护作用。

由此可知，细菌和人体之间的交互通常是共生关系：人体为细菌提供食物，并寄生细菌，细菌则帮助人体消化食物，生成营养物质，增强人体免疫系统。同时，这些有益细菌能保护人体免遭致病菌，保护人体健康。

烤瓷牙，不是想做就能做

▲ 郑州市第六人民医院口腔科　王娟阳

如果说眼睛是心灵的窗户，那一口整齐洁白的牙齿就是脸面。可是有时候，这个“脸面”却不尽如人意，比如先天就牙齿不整齐，或者后天磕碰导致牙齿缺如、断裂。到牙科诊所一询问，医生通常都会建议你装上一颗或几颗“高大上”的烤瓷牙。

烤瓷牙的真面目

烤瓷牙又称金属烤瓷冠，就是用铸造贵金属作为支撑的内核做一个牙冠套在缺牙部位及其两侧。为了让颜色和真牙差不多，最后再在金属牙冠上烤上一层瓷粉。

烤瓷牙是针对口腔牙齿的一种修复方式，一般较常用在牙体较大面积缺损的修复，针对于较为严重的龋齿或者根尖炎、牙髓炎，单纯通过补牙已经不能完全解决问题，这时就应该通过冠修复进行牙齿的保护。

简单来说可以想象成一个帽子拿牙齿的外面整个罩起来，也就是把牙齿保护起来，最早的保护方法是选用金属冠，但是金属冠相对美观程度较差，所以逐渐过渡到了烤瓷冠。

烤瓷冠一般是在内层相嵌一层金属，在外层应用烤瓷在金属上做成一层包被。近年来，随着各类牙科诊所、口腔医院的涌现，某些机构不遗余力的广告宣传，烤瓷牙一时间成为市场的“宠儿”。

做烤瓷牙并不是哪颗掉了补哪颗，而是要通过缺牙部位相邻的两颗正常牙齿借力作为固定的依仗。也就是说，如果掉了一颗牙，除了要补的这颗牙，它的“左邻右舍”也要带上烤瓷牙冠帮忙固定。给“邻居”带上牙冠之前要先把它们磨一磨，让它们变得小一些才能嵌合进牙冠。一般来说只需要将牙齿表面均匀磨掉约1.5～2毫米即可。这个磨除的程度会不会伤害到正常牙齿的牙本质，那就得看医生的手艺了。

首先是在牙龈的部位注入麻药，防止磨牙的时候疼痛。等麻药起效后，开始磨牙，除了接触牙龈的部分，一圈圈均匀地将牙齿磨小。磨好牙后再用特定的模具进行牙齿的取模，然后再在牙齿上套上一个临时的塑料材质的牙套，一直到烤瓷牙加工出来。之后就是比色。医生会拿出色板和患者口腔的牙齿进行比色，看看哪一种颜色和牙齿本身的颜色更接近，然后烤瓷牙就用这种颜色。最后等烤瓷牙加工制作出来后，医生会卸下临时牙套，将烤瓷牙套安装在牙齿上。至此，烤瓷牙修复的全部过程结束，剩下的就是定期复诊了。

然而，烤瓷牙可不是你想做就能做，作为一种有创的医疗手段，它有一定的适用范围。 我们先来说说哪些人不适合烤瓷牙。首先就是16岁以下的孩子，他们的恒牙牙根尚未完全发育成熟，牙髓腔比较宽大，在牙体预备的过程中无法取得足够固位的牙齿，因此不宜做烤瓷牙。对金属过敏者、牙体过小而无法提供足够固位形和抗力形者、牙周疾病较严重者、磨牙症患者、喜食硬食者，也不宜做烤瓷牙。

哪些人适合做烤瓷牙呢？第一种就是牙齿缺失数目较少，并且邻牙健康没有炎症者；第二种就是牙齿排列不整齐，但是又不宜做正畸治疗者；第三种是外伤导致牙齿折断，但放个多少牙根有足够长度、牙周情况较好者；第四种是龋齿严重，根管治疗后牙齿没有神经且脆弱者；第五种是牙齿形状怪异，如异形牙、错位牙，同时又不适合做矫正者；第六种是部分咬合不正常者。

远离陋习 保护牙齿

患者做烤瓷牙后，开始时会有轻度不适感，应耐心练习使用，逐渐适应。这个时期，患者应该吃一些软糯的的食物，适应后再正常饮食。平时要注意保持口腔清洁，养成餐后刷牙的习惯；定期到医院检查、洁牙。还要注意不要咬太硬的东西，例如用牙开瓶盖、咬核桃，常嗑瓜子等。 烤瓷牙配戴不合适或压迫黏膜引起疼痛时，应及时复诊修理。