

孩子有水肿 警惕肾病综合征

▲ 河南省孟州民生医院 李孝慈

肾病综合征又叫小儿肾病，发病年龄多见于3~6岁的儿童。水肿是儿童肾病综合征常见的一种症状。由于对肾病缺乏了解，很多家长在孩子早期出现水肿症状时都以为是孩子是吃胖了，导致孩子在发病初期不能得到及时治疗。因此家长要多学习一些关于肾病综合征的知识，密切观察孩子情况，一旦孩子出现不适症状，就要及时到医院检查，防患于未然。

临床表现

水肿是肾病综合症患者最明显的症状，开始多见于面部，以后逐渐遍及四肢及躯干，主要表现为全身浮肿。水肿最明显的地方是面部、下肢及阴囊，严重者甚至有液体渗出。此外孩子的尿液中会出现大量的蛋白尿，尿液一般成泡沫状，这是因为由于肾小球的通透性改变，导致大量血浆蛋白从血液中渗透出来，形成蛋白尿。

孩子患上肾病后会出现蛋白质营养不良，如毛发枯黄、毛囊角化、皮肤干燥。也会伴有营养不良性贫血，导致孩子贪睡、食欲减退、少动、精神萎靡、发育迟缓、免疫力差。此外，由于肾功能的受损，排泄也会受到影响，从而造成电解质紊乱，如果没有及时医治，还会导致急性肾衰从而危及生命。

治疗方法

孩子若是患上肾病，应立即到医院接受相关治疗。按照医生要求要注意休息，避免过劳。若是孩子出现了严重的水肿和高血压，则在饮食上需要限制盐的摄入。治疗过程中如果使用糖皮质激素会引起骨质疏松，所以孩子在治疗的同时一定要遵医嘱适当补充维生素D和钙剂。此外糖皮质激素会使孩子外貌上发生变化，家长要及时积极帮助孩子克服恐惧和自卑。

预后情况

原发性肾病综合征的预后一般较好，在使用糖皮质激素治疗后，大部分孩子都能够治愈。但孩子和家长都要做好准备持久关注。因为大部分的孩子在初次患上肾病后都会出现复发情况，时间集中在愈后1年以内。但若是愈后3~4年内未复发的话，一般就不会复发了。早期发现，及时就诊，宝宝的预后一般都很好。

注意事项

由于肾病综合征会对儿童的生长发育造成很大的影响，而且因为孩子抵抗力较低，很容易反复发作。因此，即使出院后，也不能放轻警惕。在日常生活中要注意以下两点：

饮食 儿童应该吃高蛋白低盐饮食，比如瘦肉、蛋等。

避免感冒 由于儿童抵抗力较低，家长在日常生活中要及时的根据天气变化给孩子增减衣物。流感高峰期，尽量避免带孩子到客流量大的商场、游乐园等。此外，由于肾病综合征重复、持续特点，会使患儿变的焦虑不安，而不良心理因素可导致机体免疫功能下降，加剧疾病的发生、发展。相反，乐观的心态对疾病的治疗很有帮助。因此，家长在护理儿童肾病患者时，一定要时刻注意孩子心理。

同时，父母需了解肾病的相关知识，及时关注孩子日常表现，如果出现了水肿和蛋白尿的症状，要及时到医院就诊。此外，在日常生活中家长要带领孩子加强身体锻炼，增强机体免疫力，避免使用对肾脏有损害的药物，同时积极预防链球菌等各种感染和各种肾小球疾病，积极配合随访和治疗，防止复发。

儿童反复咳嗽或为哮喘

▲郑州大学第一附属医院 王亚丽

在日常生活中有些宝宝一到换季就会咳嗽，宝宝咳嗽难受，家长跟着揪心。当宝宝出现反复咳嗽时，有些家长由于认知有限以为只是感冒。这真的只是单纯感冒吗？孩子咳嗽老不好，要当心可能是咳嗽变异性哮喘！

由于儿童的免疫系统不够完善，很容易受到外界细菌和病毒的侵害而生病，所以当孩子反复咳嗽时，作为家长一定要小心检查自己的孩子是否患上了哮喘。那什么是咳嗽变异性哮喘呢？它有哪些症状？我们应该怎样预防呢？

疾病定义

咳嗽变异性哮喘，又称为过敏性哮喘，可以理解为是一种以咳嗽为主要临床症状的比较特殊的一种哮喘，它是引起我国儿童慢性咳嗽最为常见的因素。一般来说感冒、气温下降还有过敏原都可能诱发儿童咳嗽变异性哮喘。

临床症状

咳嗽变异性哮喘主要临床表现为：孩子无缘无故干咳或咳有少量白色的泡沫状态的痰超过4周；孩子吸入冷空气或者是烟雾、敌敌畏等气味较大的气体以及接触尘螨等过敏原时咳嗽加重；孩子剧烈运动或者大笑以后会剧烈咳嗽；在凌晨或者夜间咳嗽症状加重，而且有时在家里咳嗽症状严重而到室外以后咳嗽缓解；儿童咳嗽有季节性，多见于春秋两季且反复发作。

预防方法

远离过敏原 当孩子出现反复咳嗽的症状时，建议各位家长给孩子做一下过敏原检测，发现有过敏原后要让孩子避开这些过敏原。另外，在日常生活中，各位家长也要注意细心观察，观察咳嗽前是否接触过什么物品，在以后的生活

中让孩子少接触类似的物品。当孩子咳嗽时，让孩子避开特殊的气体、二手烟等较大的气味。家长还要注意螨虫、霉菌、动物毛发以及花粉等，在生活中打扫卫生时要特别注意减少扬起灰尘，保持家具卫生，减少孩子接触过敏原的机会。常开窗通风，保持室内空气新鲜。

注意饮食 平时孩子饮食要注意少吃生冷、油腻、辛辣刺激的食物及鱼、螃蟹、虾、牛肉等容易导致过敏的食物，多吃一些新鲜的蔬菜水果，如黄瓜、番茄、芹菜、苹果等。家长要根据孩子的实际情况，并观察孩子在平时吃东西时，有没有过敏的食物，避免因为过敏引起哮喘，保证孩子饮食健康。

穿衣适量 家长要注意平时给孩子穿衣要适度，根据温度的变化避免受冻也不能过热。很多家长认为孩子咳嗽是冻着了，给孩子穿许多衣服，这样孩子在活动时就会出汗，冷风一吹就会感冒。因此，家长要注意天气变化，考虑到孩子活动等因素，给孩子适度穿衣。

适当运动 生命在于运动。适当的运动能够增强儿童的抵抗力，避免儿童生病。家长在工作之余也要带领儿童一起运动，在促进亲子关系的同时还能够锻炼身体。通过适当的体育锻炼能够锻炼儿童的心肺能力，促进儿童身体新陈代谢，让儿童的身体更加健康，也能让儿童更好地投入学习生活。

当孩子出现反复咳嗽时，家长千万不要想当然，一定要提高警惕。孩子咳嗽超过4周就不要当成普通的感冒对待，要警惕咳嗽变异性哮喘可能，及时到儿科专科门诊就诊，在医生的正确指导下进行规范的个体化治疗，减少对儿童身体的伤害。

慢性阻塞性肺疾病防治知识

▲ 广东省潮州市潮安区彩塘镇新联卫生站 黄海龙

在我国，慢性阻塞性肺疾病（慢阻肺）已成为仅次于高血压、糖尿病的第三大常见慢性病。《中国成人肺部健康研究（CPHS）》的研究结果显示，我国20岁以上的成人慢阻肺患者约为1亿人，其中，40岁以上人群患病率高达13.7%。

慢阻肺多由阻塞性肺气肿与慢性支气管炎进展而来，病理表现为气流受限，疾病早期缺乏典型症状，进展后可出现咳嗽、气短和咳嗽等症状，部分患者合并食欲下降、体重降低和情志不畅等表现。以往研究发现，慢阻肺确诊时约为60%的患者处于疾病早期，此时患者伴有肺组织结构异常和炎症反应，若疾病治疗延误或不当则可能导致严重肺部并发症，甚至增加死亡风险。

本文详细介绍慢阻肺的科学防治方法，以作参考。

避免发病因素

慢阻肺具有可预防性，全面分析其致病因素并针对性预防，可以减少疾病发病。

吸烟 该病的危险因素之一，在吸烟人群中患上慢阻肺的概率约为20%，而未吸烟人群的患病率仅为8%。吸烟量和烟龄与慢阻肺的发病率具有相关性，吸烟量大者、烟龄长者，患上慢阻肺的风险更高。为此，可以通过戒烟保护肺功能，预防慢阻肺。

支原体、病毒、细菌感染 这是慢阻肺的又一危险因素。其中，病毒感染以鼻病毒、呼吸道合胞病毒和流感病毒为主；细菌感染以流感嗜血杆菌、葡萄球菌为主，其是病毒感染的继发性症状。以上感染类疾病的病因多是受凉和感冒，其会导致肺功能下降，造成重症肺炎和肺动脉高压等表现，进而加重慢阻肺病情。因此，预防受凉和感冒极为重要。可在寒冷季节或气温骤变时强化保暖，定期接种肺炎球菌多

糖疫苗和流感疫苗。

燃烧生物燃料、阴霾天气 这也是诱发慢阻肺的原因。若患者长期处于二氧化硫浓度偏高的环境下，会升高慢阻肺患病风险。而阴霾天气下患者所吸入的颗粒物数量增多，也会导致该病。基于此，营造整洁的室内环境，做好阴霾天气的自我防护工作也能预防慢阻肺。

过于劳累 日常生活中需避免劳累，保持患者的愉悦心情，通过兴趣培养法、音乐疗法调节负面情绪，并遵医嘱练习缩唇与腹式呼吸，以此增强呼吸肌功能，提升患者的抗病能力。

定期检查

定期检查可以早期诊断慢阻肺，利于防病治病工作的顺利开展。对于长期吸烟者，无论其烟龄长短和吸烟量大小，均需定期开展肺功能检查。反复咳嗽或咳痰者；工作环境常接触粉尘或污染气体者；活动后明显气短者；伴有呼吸道疾病者，均需定期开展肺功能检查。

注重防治结合

除疾病预防外，慢阻肺的治疗工作同样重要。首先，需早期诊断与治疗慢阻肺，纠正呼吸困难等症状，阻断疾病进展。其次需要患者长期用药，告知患者定时定量用药，坚持规律性和长期性用药，避免疾病反复发作，进而稳定病情。

此外，适当体育锻炼也是预防和治疗慢阻肺最经济、有效的手段。步行、太极拳或跑步等各种不同强度的运动，不仅可以增强肌肉的活动能力和增强呼吸功能，还可以增强体质。

综上，慢阻肺具有可防治性，应注重防治结合，可以通过科学且全面的预防干预减少患病情况，同时可通过治疗稳定患者病情。