

■ 儿童常见病

接种疫苗是预防流行性腮腺炎最有效的手段

南京市妇幼保健院 主任医师 陈玉林 □杨晶

流行性腮腺炎，俗称“痄(zhà)腮”，是由腮腺炎病毒感染引起的急性呼吸道传染病。主要发病人群为15岁以下儿童，其中5~9岁儿童发病率最高。幼儿园、小学和中学是腮腺炎突发流行的主要发生场所。

流行性腮腺炎的症状

流行性腮腺炎起病大多较急，有发热(发热自38~40度不等)、畏寒，腮腺肿胀，一侧先肿胀，但也有两侧同时肿胀者。一般以耳垂为中心，向前、后、下发展，

状如梨形而具坚韧感，边缘不清，并有明显的压痛，在咀嚼或进食酸性食物时，疼痛加重。通常一侧腮腺肿胀后1~4天(偶尔1周后)累及对侧。如果没有并发症，一周左右可自愈，患后终身免疫。

温馨提醒：不是所有的腮腺炎都具有传染性，如发现孩子出现发热、腮腺肿大等情况，应及时送往正规医疗机构诊治，让医生鉴别是流行性腮腺炎还是化脓性腮腺炎。

如何预防流行性腮腺炎

接种麻风腮疫苗

接种麻风腮疫苗，是目前预防流行性腮腺炎最有效的手段。我国儿童免疫程序规定，18~24月龄儿童应常规接种一剂次麻疹-风疹-腮腺炎联合疫苗，但接种1剂次麻风腮疫苗的防病效果有限，推荐儿童入小学前再次接种一剂麻风腮疫苗。

养成良好的卫生习惯

饭前便后及接触脏东西后要洗手，勤换、勤洗、勤晒衣服和被褥，双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏、擤鼻涕)应立即洗手，避免脏手接触口、眼、鼻。

减少去公共场所的概率

流行高峰期应避免去人群密集场所，如出现相关症状应及时就医，并减少接触他人，尽量居家休息。对患儿用过的食具、毛巾等煮沸消毒，每天开窗通风数次，保持室内空气新鲜。

提高自身免疫力

合理睡眠，充足休息，避免过度疲劳；科学饮食，加强锻炼，增强自身免疫力。

■ 家长须知

肺炎支原体检测阳性就是患支原体肺炎吗

北京大学首钢医院 主任医师 吴■

[咨询]前几天，我家孩子因为咳嗽去医院查血，发现有一项异常指标：肺炎支原体IgM抗体阳性，看了这个结果，我就想知道是不是孩子患了支原体肺炎？

医生诊断肺炎，主要通过孩子的临床表现及查体而确诊。如果孩子出现了发热、咳

嗽、呼吸急促(2个月以下的婴幼儿，呼吸 ≥ 60 次/分；2~12个月婴儿，呼吸 ≥ 50 次/分；1~5岁，呼吸 ≥ 40 次/分)，肺部听诊有固定湿啰音，从而可以诊断肺炎，有的时候通过拍胸片确诊。引起肺炎的病原有多种，包括：病毒、细菌、肺炎支原体、真菌等。肺炎支原体是一种介于细菌

和病毒之间的病原微生物，主要通过呼吸道飞沫传播，它不但引起肺炎，也可引起上呼吸道感染。肺炎支原体抗体的检测是很多医院经常检测的项目，但医生不是通过查血发现肺炎支原体IgM抗体阳性而确诊肺炎的，检测的目的只是为了协助医生明确病原。

■ 儿科门诊

儿童患哮喘治疗要趁早

江西省中医院 主任中医师 梁启军

哮喘多始发于儿童，原因是多方面的，一是遗传，父母是哮喘患者，或祖父、祖母、外公、外婆是哮喘患者，他们的呼吸系统组织结构和功能状态可以遗传或隔代遗传，致使获得遗传的儿童易患哮喘；二是孕妇或儿童本身的营养不合理，生长环境压力大、压抑多等原因，导致儿童呼吸系统组织结构和功能发育不健全，也容易诱发哮喘；三是因频繁感冒、肺部感染而长期滥用退热药、抗生素，致使儿童形成“虚寒”体质，也易发哮喘；四是呵护过度、卫生过度，心肺因缺乏锻炼而功能低下，免疫系统因缺乏适度的微生物刺激没有得到充分发育和锻炼，呼吸系统对内外刺激呈“幼稚”的高反应状态，这种状态

也易发哮喘。

哮喘的发病机制是复杂的，虽然如此，通过改变不良的饮食习惯、合理锻炼、纠正错误的用药习惯，伴随着成长的免疫力提高，有一小部分儿童哮喘可以不治自愈。另外，通过生活方式优化结合正确的中医治疗可以治愈很大一部分儿童哮喘患者。14岁以内是治愈哮喘的最佳时期，超过40岁，年龄越大治疗起来就相当有难度了。治愈哮喘是一个比较高的医疗目标，需要经治医生具有超越现在占据主流地位的哮喘控制治疗思维的能力，知道通过什么方法可以治愈；另外需要较长的治疗时间，需要患病儿童家属能理解治愈思



维的科学性，需要患病儿童良好地遵从医嘱，三方合作，可获佳效。对于小部分遗传性强、症状顽固的儿童哮喘，采用中医扶正祛邪思维结合西医控制治疗思维进行治疗，也可以使病情得以很好的控制。

总之，哮喘治疗要趁早，方法要正确，中医药值得选择。最初的治疗思维很重要，错误的治法会加重病情，甚至可能那部分原本可以自愈的儿童患者发展成终身患者。

■ “非常”关爱

如何应对产后休止期脱发

西安交通大学第二附属医院皮肤病院 刘佳姝 主任医师 李政霄 □王妮

首先，我们要明确，一般情况下头发也会脱落50~200根/天(随个体和季节变化)。激素水平改变引起的产后休止期脱发，大多数患者可随着激素水平稳定而自行缓解，少部分患者可能出现弥漫性或局限性脱发，说明产后部分毛发还未恢复至正常的非同步生长的模式，多数患者在1年内可自行缓解。

引起产后出现脱发的多种因素：

精神压力倍增 产后情绪比较敏感，易出现精神紧绷等现象，加上宝宝哭闹，睡眠不足。这些负面情绪和心理负担，对头发生长代谢造成影响，也会加快头发的脱落速度。

饮食不平衡 哺乳期间，为控制饮食，减轻体重，致微量元素及蛋白摄入不足，易造成头发的营养不足，进而导致断发、掉发，严重脱发。

护理不当 坐月子期间，不敢洗头、梳头，头皮的皮脂分泌物和灰尘混合堆积，致使细菌滋生继而发生炎症，影响头部的血液供给，从而使脱发的概率增加。

基于上述可能引起脱发的原因，要从改善情绪，保证睡眠、均衡营养、改变不良生活习惯等方面入手进行调节。

产后休止期脱发需要看医生吗

产后休止期脱发一般为弥漫性，不会出现全秃，3~6个月后脱发停止，大多数产妇会在1年内恢复到正常发量。但若产后脱发合并有其他症状，如体力衰弱、体重增加、皮肤干燥等，应请医生协助诊断是否为甲状腺机能低下，因产后甲状腺机能低下也会引发产后脱发的现象。如果头发在1年后，仍未生长出来，则有可能是其他疾病因素造成，如缺铁性贫血、雄性激素影响等，可寻求医生协助诊断，并适当进行一些生发治疗。