

肺炎支原体感染的临床特征和危害

□王 力

肺炎支原体可引起发热和咳嗽等急性症状,还可能导致长期的慢性咳嗽和喘息问题。作为家长,必须高度重视,并采取积极的措施保护孩子的身体健康。

临床特征

肺炎支原体形态特殊,大小介于常见的细菌和病毒之间,展现出一种独特的生存形态。它缺乏传统的细胞壁结构,该特性能让其在面对青霉素类和头孢类抗生素时表现出惊人的抵抗

力。这些抗生素的作用机制主要是通过破坏细菌的细胞壁来达到杀菌的目的。

肺炎支原体感染主要影响学龄儿童的健康问题,近年来,婴幼儿感染病例在不断增多。这一变化也提醒我们,这种病原体已经不再局限于特定年龄段,而是对所有年龄段的儿童都构成威胁。特别是在学龄儿童中,社区获得性肺炎的主要元凶之一就是肺炎支原体。

肺炎支原体感染的潜伏期

相对较长,可达2周~3周。起病时,症状轻重不一,部分患者无明显症状,有的则会表现出严重的呼吸道症状。

危害

肺炎支原体病菌具有独特的生理结构,尤其是顶端的结构特性,赋予其极强的黏附能力。当这种病菌入侵呼吸道时,其顶端的黏附分子像是一种高效的生物胶水,牢牢地黏附在呼吸道的黏膜上。这种黏附很难被简单的生理机制清除,从而为病菌

在呼吸道内的定植和繁殖创造了有利条件。

感染肺炎支原体后,机体的免疫系统会对其进行攻击。这个过程中会释放大量的炎症因子和细胞因子,导致发热、咳嗽等症状。如果免疫应答过于强烈或持续存在,还会引起慢性咳嗽和喘息。

肺炎支原体的影响远不止于单纯的感染,实际上,这种微生物的侵入会触发呼吸道,甚至更深层次的机体变态反应,从而

扰乱细胞免疫功能的正常运作。这一系列复杂的生物过程,最终导致血液中IgE(是一种和变态反应密切相关的免疫球蛋白)水平的显著升高。随着IgE的升高,机体的敏感性增加,喘息发作的风险也随之急剧上升。因此,肺炎支原体不仅直接损害呼吸系统,还可以通过引发机体的免疫反应,间接导致喘息等更严重的症状。

(作者供职于山东省滕州市妇幼保健院)



资料图片

对于女性来说,每个月的月经期是一个特殊时期。在月经期间,许多女性面临不适、不便及疼痛困扰。正确的护理和管理对于舒适地度过这段时间至关重要。

生理变化

月经期是女性生理周期的一个重要部分,这个过程伴随着子宫内膜的脱落和子宫收缩,会引起一系列的生理变化,包括经血的流出、子宫收缩痛等不适感。针对这些生理变化,需要合理的护理和管理。

饮食与营养

在月经期间,合理的饮食和营养对于缓解不适症状非常重要。建议增加摄入富含铁质的食物,比如红肉、豆类、绿叶蔬菜等,有助于补充因经血流失而减少的铁元素。此外,也应该多摄入富含维生素和矿物质的食物,比如水果、蔬菜和全谷类食品,有助于维持身体的营养平衡。

运动与休息

适当运动有助于缓解月经期的不适症状,但剧烈运动会加重不适感。建议选择轻度的有氧运动,比如散步、瑜伽等,有助于促进血液循环和缓解身体不适感。此外,充足的休息对于调节身体的内分泌和缓解身体疲劳同样至关重要。

温水热敷

对于月经期的腹部疼痛,温水热敷是一种简单、有效的缓解方法。可以使用热水袋或温热毛巾轻轻敷在腹部,有助于缓解子宫收缩引起的不适感。但需注意温度不宜过高,以免烫伤皮肤。

使用卫生产品

在月经期间,选择合适的卫生产品同样非常重要。卫生巾和卫生棉条是常见的选择,女性可以根据自己的需要和习惯选择合适的产品。此外,及时更换卫生产品对于保持私处清洁和预防感染同样至关重要。

情绪管理

月经期间,许多女性会出现情绪波动、易激动等情况,合理的情绪管理非常重要。可以通过听音乐、运动等方式来舒缓情绪。如果情绪波动较为严重,可考虑咨询心理医生。

定期体检

要注意定期进行妇科体检。通过体检,可以及时发现和治疗一些妇科疾病,确保女性生殖系统的健康。

(作者供职于山东省淄博市临淄区敬仲卫生院)

儿童过敏咋处理

□李海红

过敏不仅会影响儿童的生活质量,还可能影响他们的心理健康。本文将科普儿童过敏的常见类型、预防和处理方法。

常见类型

食物过敏 食物过敏是常见的儿童过敏类型之一。常见的食物过敏原包括牛奶、鸡蛋、花生、大豆、鱼类等。当儿童摄入这些过敏原后,会出现过敏反应,比如呕吐、腹泻、皮肤红肿等。

皮肤过敏 皮肤过敏在儿童中也比较常见。儿童的皮肤更为娇嫩,容易对外界刺激产生过敏反应。常见的皮肤过敏症状包括湿疹、荨麻疹等。

过敏性鼻炎 过敏性鼻炎是一种常见的呼吸道过敏反应。当接触到空气中的过敏原时,比如花粉、尘螨、霉菌、动物皮屑等,儿童会出现鼻塞、流涕、打喷嚏等症状。

预防方法

保持清洁 要保持家庭和學校环境的清洁,减少尘螨和霉菌等过敏原;定期清洁空调滤网和空气净化器滤网;尽量避免使用地毯或定期清洁地毯。

母乳喂养 尽量选择母乳喂养,特别是在婴儿出生后的前几个月,母乳有助于增强婴儿免疫力,降低过敏风险。

逐步添加辅食 在婴儿6个月左右开始添加辅食时,应逐一添加新食物,观察婴儿是否对某种食物过敏。

(作者供职于山东省菏泽市鄄城县人民医院)

作息规律,充足的睡眠有助于免疫系统的正常运转。

适度运动 鼓励儿童多参与户外活动和运动,增强体质,提高抵抗力。

避免烟草暴露 会增加儿童过敏的风险,应避免让儿童暴露于烟草烟雾中。

处理方法

避免过敏原 了解儿童的过敏原,尽量避免接触这些物质。如果儿童对花生过敏,应避免让其食用含有花生的食品。

药物治疗 在医生的指导下,可以使用抗过敏药物,比如抗组胺药等。但药物治疗需谨慎,家长应严格按照医生的指示使用药物。

免疫疗法 对于某些严重的过敏情况,医生会建议使用免疫疗法(也称为脱敏疗法)。这是通过逐渐增加对过敏原的暴露量,帮助儿童适应并降低过敏反应。

加强护理 在过敏症状发作时,加强对儿童的护理,比如保持室内空气湿润,使用加湿器等。对于皮肤过敏,可适当使用无刺激的保湿霜来缓解瘙痒和不适感。同时,注意选择适合儿童的洗浴用品、衣物面料。

心理支持 关注儿童的心理健康,与他们交流并给予安慰和支持。在过敏症状得到控制后,要帮助儿童树立信心,积极面对过敏问题。

(作者供职于山东省肥城市人民医院)

新生儿的呵护之道

□董 聪

提供舒适的睡眠环境

良好的睡眠对于新生儿的健康成长非常重要。为了给宝宝创造一个舒适的睡眠环境,可以遵循以下几点。

选择柔软舒适的床品,比如棉质被褥和亲肤的床单,确保床铺干净整洁。

控制室内光线和噪音,使用遮光窗帘和白噪音机,让宝宝更容易入睡。

维持适宜的房间温度,通风良好,但避免过于寒冷或过热。

饮食与喂养技巧

母乳喂养 母乳是新生儿最好的食物之一,母乳中富含丰富的营养物质和抗体,有助于宝宝的免疫系统发育。喂养时,要确保新手宝妈能够准确理解并掌握正确的母乳喂养姿势。

奶粉喂养 如果新手宝妈无法进行母乳喂养,可以选择适合新生儿的奶粉。根据医生或营养师的建议,准确掌握奶粉的配制方法和喂养量。

定时喂养 根据宝宝的需求,建立规律的喂养时间表,遵循“每次喂养时应该让宝宝吃饱,但不过饱”的原则。

日常护理与洗浴

新生儿的皮肤柔嫩敏感,需要特别的护理。以下是一些建议。

轻柔抚触 用温暖的手掌轻轻地抚摸宝宝的身体,让他们感受到爱与关怀。

婴儿洗浴 选择无刺激性、温和的婴儿沐浴露和洗发水,每周定期给宝宝洗澡,并保持水温适宜。

小心换尿布 每次更换尿布时,要注意保持干燥和清洁,使用适合宝宝皮肤的纸尿裤和湿纸巾。

身体锻炼与促进发育

转动肢体 在宝宝清醒状态下,轻轻转动他们的手脚,锻炼他们的肌肉和关节。

俯卧时间 每天给宝宝提供足够的俯卧时间,帮助他们锻炼颈部和背部肌肉,促进头部的稳定。

适度拥抱 给予宝宝适量的拥抱和腹部按摩,有助于舒缓他们的不适感和促进血液循环。

与宝宝互动

与宝宝的互动可以增进亲子关系,培养他们的认知和社会能力。

唱歌和讲故事 用柔和的声音唱歌或讲故事给宝宝听,培养他们的听觉和语言能力。

游戏时间 提供适合新生儿的玩具,比如柔软的布娃娃或颜色鲜艳的摇铃。陪伴他们玩耍,让他们感受到陪伴和关怀。

眼神交流 与宝宝进行眼神交流,轻轻地摇晃他们,让他们感受到爱和关心。

(作者供职于山东省枣庄市妇幼保健院)

如何预防和应对儿童呼吸道异物吸入事故

□申娟娟

儿童呼吸道异物吸入比较常见。因为好奇心和探索欲望使得他们会将各种小物件吞入口中,幼儿和学龄前儿童尤其容易出现这种情况。父母和监护人应掌握儿童呼吸道异物吸入的预防和应对措施。

风险

呼吸道异物吸入会导致咳嗽、窒息,甚至危及生命。由于儿童的气道较窄,异物容易卡住,造成呼吸困难。因此,预防和应对儿童呼吸道异物吸入事故至关重要。

预防

监督儿童饮食 预防呼吸道异物吸入事故的首要措施是监督儿童饮食。避免让儿童吃大块的食物,特别是硬糖、花生等易造成窒息的食物。切成小块或条状的食物更容易咀嚼和

吞咽。

清理儿童活动区域 在儿童的活动区域,要保持整洁,并定期清理。小玩具、硬币等小物品是儿童呼吸道异物的来源,保持环境整洁至关重要。

教育儿童注意安全 要教育儿童安全饮食和使用玩具的知识,让儿童了解应该如何正确地咀嚼食物,叮嘱他们不将小物品放入口中,教他们如何正确使用玩具。

识别

家长和照顾儿童的人员需要留意儿童的行为和症状,特别是在儿童吸入可能危险的小物件后。这时,儿童会出现呼吸急促、咳嗽、哽咽感、喉部不适或呼吸困难等症状。如果发现儿童疑似吸入异物,应及时给予帮助。

应对

尽早确认 当儿童出现呼吸急促、咳嗽无效或呼吸困难等症状时,家长或照顾者需要迅速察觉并确认是否是呼吸道异物吸入所致。

采用海姆立克法 对于1岁以内的婴儿,施救者一只手固定住患儿头部,将其面部朝下,保持头低脚高,用另一只手掌根部连续叩击肩胛骨连线中点处5次。然后,将患儿翻转成面部朝上,保持头低脚高,检查有无异物排出。对于年龄较大的儿童,根据其意识是否清醒,采用相应的方法。

在任何紧急情况下,家长或照顾者都需要保持冷静,以便更好地帮助儿童摆脱危险。

(作者供职于山东省博兴县人民医院)

孕妇要保持良好的饮食习惯

□尹小云

妊娠是女性生命中的一个特殊而重要的阶段。在这个时期,良好的饮食习惯不仅关乎孕妇自身的健康,也直接影响胎儿的成长发育和未来的健康状况。摄入的营养必须高于非妊娠期。

维生素参与机体活动,是不可或缺的营养素。维生素A、维生素B族、维生素D、叶酸等对胎儿的发育尤为重要。合理摄入这些维生素有助于预防胎儿畸形(唇裂、腭裂、小头畸形)和出生缺陷(神经管缺陷等)。

如何做

多样化饮食 确保每餐食物的多样化,摄取各种营养素。选择富含蛋白质的食物,比如奶类、鱼、禽、瘦肉、豆类等;多吃新鲜蔬菜和水果,以获取丰富的维生素和矿物质。

控制糖、盐摄入 避免高糖和高盐食品,比如油炸类、奶茶、甜品、腌制食品等。适量增加富含不饱和脂肪酸的食物,比如坚果、橄榄油等。

增加铁的摄入 铁是孕期容易缺乏的营养素之一。多吃富含铁的食物,比如红肉、动物肝脏和豆类。同

时,增加富含维生素C的食物摄取,比如柑橘类水果和蔬菜,以提高铁的吸收率。一般建议从孕4个月开始补充口服铁剂。

适量补充叶酸 孕妇应在妊娠前3个月开始补充叶酸至孕3个月,必要时也可持续整个孕期。叶酸的来源主要是谷类食品。

保持水分平衡 妊娠期间,孕妇应保持足够的水分摄入,以维持正常的生理功能和羊水循环。在没有身体不适的情况下,建议孕妇每天饮用8杯~10杯水,避免脱水或水肿。

定时、定量饮食 遵循定时、定量的原则,避免暴饮暴食或过度节食。少食多餐有助于维持血糖稳定,提供持续的营养供给。

注意食品安全 选择新鲜、卫生、应季的食物,避免食用过期或变质的食品,遵循食品安全原则,预防食源性疾病的发生。

(作者供职于山东省济南市济阳区中医医院)

了解自然分娩与剖宫产

□史英华

自然分娩与剖宫产是两种常见的分娩方式。自然分娩可以锻炼宝宝的心肺功能,但在某些情况下,比如胎儿位置异常、产道狭窄等,需要进行剖宫产。

自然分娩的过程

子宫收缩 随着预产期的临近,子宫开始有规律地收缩,这是分娩开始的标志。宫缩会逐渐加强,持续时间和频率逐渐增加。

宫颈扩张 宫缩使宫颈逐渐扩张,以便胎儿通过。这个过程对于大多数孕妇来说是缓慢而痛苦的。

胎儿娩出 当宫颈扩张到足够大时,胎儿开始娩出。这个过程会造成会阴部的撕裂伤。

胎盘娩出 在胎儿娩出后,胎盘也会随之娩出。如果胎盘

没有完全娩出,需要进行手动剥离。

自然分娩的影响

产后恢复 自然分娩后,产妇的身体会逐渐恢复。由于生产过程对身体的影响较小,产妇产后恢复较快。

母子关系 自然分娩有助于建立更紧密的母子关系。经过产道的挤压,胎儿与母亲有更多的身体接触,有助于母子情感的建立。

再次怀孕 自然分娩后,产妇的身体更容易再次怀孕,而且,再次怀孕时的风险较低。剖宫产术后则需要两年后才能再次怀孕。

自然分娩的准备

孕期准备 在孕期,孕妇需要保持良好的生活习惯和饮食结构,定期进行产前检查,以确保胎儿的健康和分娩的顺利进行。

行。

分娩技巧 孕妇可以通过学习分娩技巧,比如呼吸练习、放松技巧等,来减轻分娩时的痛苦和焦虑。

心理准备 分娩是一次强烈的生理和心理体验,孕妇需要做好心理准备。产前教育、心理咨询等可以增强产妇的信心和应对能力。

剖宫产的过程

麻醉 剖宫产通常在麻醉下进行,孕妇会经历全身麻醉或硬膜外麻醉。麻醉后,孕妇的腹部和子宫被切开。

胎儿取出 切开后子宫后,医生会取出胎儿。在这个过程中,胎儿可能会遇到压力和缺氧的风险。

缝合切口 胎儿取出后,医生会缝合子宫和腹部的切口。术中探查会使产妇出现一些疼

痛和不适。

剖宫产的影响

术后恢复 因为手术对身体造成了一定的创伤,剖宫产术后,产妇需要更多的休息和护理。恢复时间可能会比自然分娩更长。

疼痛 术后,切口会引起疼痛,这会影响到产妇的休息和哺乳。在某些情况下,疼痛可能持续数周甚至数月。

并发症 剖宫产术后会出现一些并发症,比如出血、感染、血栓形成等。这些并发症可能会对产妇的健康造成威胁。

了解自然分娩与剖宫产的全过程、影响等方面的知识,有助于孕妇做出明智的选择,并为即将到来的分娩做好充分的准备。孕妇也应该认识到,分娩是一个复杂的过程,任何突



王瑜/供图