科学应对儿童秋咳

金秋十月，本市儿科门诊进入“秋忙”时节。感冒发烧咳嗽的宝宝让年轻父母手忙脚乱，有些父母缺乏给宝宝护理的科学知识，往往弄巧成拙。

上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心呼吸科主任殷勇教授指出，秋季温差变化大，儿童的免疫系统发育不够完善，上呼吸道最容易感染，而呼吸道感染引起的咳嗽往往会同时伴有发烧。因此秋季儿童出现咳嗽症状时，需要正确处理，以免咳嗽加重，出现气管炎、肺炎等疾病。

痰液滞留气道危害大

咳嗽可以分为干咳和湿咳：咳嗽时倘若没有痰或痰量甚少，称为干咳，往往是由环境或过敏等受到外界刺激而引起的咳嗽；如果咳嗽同时伴有痰液一般称为湿咳。秋季，儿童因上呼吸道感染引起的咳嗽多为湿咳。

殷勇教授介绍，儿童往往不会像成人一样自己主动咳痰，多数孩子的痰液主要是咽下通过肠道排出或是呕吐。一旦大量痰液堆积在呼吸道内，会继发细菌感染，严重时将出现胸闷、呼吸困难，导致发烧甚至引起肺炎。所以秋季儿童如果发生咳嗽咳痰，家长需帮助宝宝及时排痰。

“有痰咳嗽”要先祛痰

许多家长一谈到孩子咳嗽，第一反应就是把咳嗽止住，这种做法是不科学的。针对孩子常见的有痰咳嗽，应该先化痰再止咳。殷勇教授解释，这是由于痰液粘稠，而且含有很多

蛋白质成分，如果这些分泌物在呼吸道里没有及时排出，细菌感染后，就会附着在痰液上，这时痰液就成了很好的培养基，使细菌得以快速繁殖，导致症状加重，以及影响孩子睡眠，所以治疗的目的之一是及时祛痰，让痰液变得稀薄，这样才能比较容易地被排出，不给细菌繁殖的机会，咳嗽才容易治愈。

用药不当可能抑制呼吸

殷勇教授介绍，市面上止咳类药物有很多，如镇咳药、祛痰药、止咳祛痰复合制剂等，但并不是所有的都适合儿童使用。某些镇咳药含有抑制大脑咳嗽中枢的成分，儿童的呼吸中枢相比成人更敏感些，则不能盲目使用，所以治疗儿童咳嗽应以祛痰为主，不建议用强烈的镇咳药。年轻家长们一定要谨慎使用镇咳药，只要条件允许，都应在医生指导下使用。

儿童咳嗽治疗一定是以祛痰为主，因此在秋季儿童感冒咳嗽高发季节，每个有孩子的家庭都可常备有效溶解、稀释、排出痰液的祛痰药，以备不时之需。

有些家长喜欢使用含有多种成分的复方制剂，因为它能缓解很多症状，用途广。但这类药物也不一定适合宝宝，因为宝宝可能仅发生药物说明书提及的一两个症状。殷勇教授强调，从儿童用药角度来讲，应尽量选择成分单一的药物。

另外，很多家长喜欢用中成药来止咳，认为中成药对于儿童没有任何副作用。对此殷勇教授指出，这种认知也是不科学的。中医认为咳嗽分寒咳和热咳两种，这是两个截然不同的方向。寒咳不能再用清热的药物，热咳的时候可以使用清热的药物。如果用了不对症，结果适得其反，加重咳嗽。绝不可以对儿童长期、大量滥用中成药，因为滥用某些中成药可能损害肝肾功能，不利于儿童健康成长。

结合时令特点积极防病

积极锻炼，利用自然因素锻炼体格十分重要。经常开窗通风、户外活动和体育锻炼都是积极的方法。讲卫生，避免发病诱因，避免交叉感染，接触病人后洗手，家中成人患者应避免与健康儿童接触，易感儿注射疫苗等都是防护呼吸道疾病的有效方法。殷勇教授推荐，秋季儿童饮食上可以多吃润肺的瓜果和食物，如胡萝卜、白萝卜、银耳、木耳，或用它们熬汤后服用，有利于预防秋燥干咳。眼下正是生梨上市的时令，作为秋天适宜选择的水果之一，生梨可养肺润燥、预防咳嗽。　**虞睿**

解决秋季唇炎有妙招

“时维九月，序属三秋”。凉爽的天气让人们舒心了不少。然而，细心的市民发现，秋天的气候也让人不省心。不少人的皮肤在秋风的反复洗礼下，嘴唇渐渐干燥起来，表现为瘙痒、皲裂与脱屑。唇炎，这个每年秋季都最让人心烦的常见皮肤病再次悄然来袭。

传统中医理论认为，唇为脾经所绕，脾胃有热，内蕴熏蒸而从口发。加之嘴唇暴露在外，最容易受到风寒及燥邪等外邪的侵袭，此部位的多发病也就不足为怪了。我们是否有办法可以解决秋燥所导致的唇炎呢？

首先，在生活上必须纠正不自觉舔嘴唇的坏习惯，不少患者在不经意间反复舔嘴唇，从而导致双唇干燥加重而出现皲裂，甚至疼痛出血。其次，平时需要多食用菠菜、胡萝卜、茄子等新鲜蔬菜，也可以预防唇炎的发作。在饭后，要立即用清水清洗嘴唇，涂抹一定厚度的凡士林油膏。最后，可将芦荟汁、核桃粉、维生素E与橄榄油调和，每晚睡觉前外敷双唇。平时把石斛、枸杞子、麦冬、山楂泡水做成秋季饮品，将莲心、薏米仁、淮山药、芡实、绿豆、百合、大枣、核桃仁等煮粥食用，以达到清热养阴、润燥止痒的功效。

相信经过上述防护，你能够远离唇炎的烦恼，尽情享受秋日的凉爽，感悟金秋的美好。

李福伦（上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤科副主任医师）

尿失禁尽早诊治　重享天伦之乐

退休后的杜女士代为照看孙子有一年多了，生活虽忙碌但其乐融融。最近小孙子在她怀里蹦跳时，杜女士经常难以控制地尿裤子，偶尔咳嗽、打喷嚏或开怀大笑时，也会有少量尿液不自主地流出，为此她很苦恼。在家人陪同下，杜女士来到医院就诊，经检查后发现患有压力性尿失禁。医生为她做了15分钟的微创吊带手术，解除了杜女士的困扰。现在她又能轻松地享受天伦之乐了。

压力性尿失禁大多发生在40岁以上的女性，长期的尿失禁不仅让病人变成“有味道的女人”，更会使患者日常生活和心理受到负面影响，严重者需要使用成人尿布。压力性尿失禁只需早就诊，早治疗，一般都能治愈。临床药物治疗仅对轻度的患者有效，而绝大多数患者应接受手术治疗。目前临床上大多采用微创的尿道悬吊术，手术损伤小，术后第二天就可以拔了导尿管出院。患者可以自信地恢复社交活动，生活质量也由此更加完美。

蔡志康（上海交通大学医学院附属第九人民医院泌尿外科副主任医师）

|科|普|活|动|

10月18日上午9时至12时，上海交通大学医学院附属第九人民医院泌尿外科在医院门诊部（10号楼8楼）多功能厅举办压力性尿失禁科普讲座和咨询活动，欢迎市民参与。

多囊卵巢综合征另辟外科“捷径”

23岁的金玉（化名）曾经为体重问题陷入焦虑之中——短短3年时间里，她的体重不明原因地从55公斤猛增至110公斤。不仅如此，一向准时的生理周期出现紊乱，脸上的痤疮此消彼长难以消除，皮肤也变粗变黑，貌似“金刚”。她四处求医，最终被确诊为“多囊卵巢综合征”。

摆脱肥胖能否指望手术？

多囊卵巢综合征外在的表现主要有体重逐渐增加、体毛浓密、月经稀少、月经周期不规律、痤疮等，是育龄女性常见的内分泌紊乱性疾病。一般来说，多囊卵巢综合征患者在妇科或内分泌科就诊。金玉按照妇科医生嘱咐，服药治疗了很长一段时间，月经是好些了，但是一停药就复发。更令姑娘头痛的还有肥胖，200多斤的她走路稍快些就浑身是汗，还喘不过气来，节食、跑步等减肥方式根本无法坚持。在就诊过程中，金玉听说同济大学附属东方医院肥胖与代谢病专科开展腹腔镜胃袖状切除术，也称“减重手术”，她想手术或许能帮助自己摆脱肥胖枷锁。

减重手术适应证需严谨

在朱江帆主任的门诊，金玉的第一句话就是“怎样才能瘦下去而且不反弹”。朱江帆主任指出，目前的减重手术基本都用腹腔镜技术即微创技术来完成。微创减重手术的一大好处是，使患者在减重的同时，治疗与肥胖相关的其他疾病，如糖尿病、高血压、睡眠呼吸暂停、月经紊乱等。

并非所有的肥胖者都适合手术。中华医学会外科学分会内分泌外科学组规定，进行手术减重肥胖患者必须符合以下体征：体重指数（BMI）大于等于32，同时出现代谢问题，如高血压、糖尿病、多囊卵巢综合征、睡眠呼吸暂停等；经过非手术治疗效果不好，或者不能耐受非手术治疗的人。据东方医院肥胖与代谢病专科的门诊统计，自2012年以来，他们通过门诊筛查不宜手术的患者是已经手术的3倍之多。

上文中的金玉在手术出院后不久，发现自己皮肤逐渐变细腻，脸上的痤疮开始消失。减重手术半年后，金玉的体重已经下降了45公斤，月经恢复正常。与同龄的美丽女孩一样，她变成了一个标准的手机“自拍狂”。

至于减重手术能同时治疗多囊卵巢综合征的原因，朱江帆主任坦言仍在进一步探讨中。减重手术后短期，患者月经就能恢复，显然不只是体重下降的原因。可能是手术引起的消化道改变，导致激素平衡恢复、雄激素睾酮下降到正常的结果。国外大量研究结果表明，腹腔镜减重手术不仅可以降低体重，而且对伴有肥胖的多囊卵巢综合征有良好的效果。很多长期不来月经的人，减重手术后可以恢复卵巢排卵，从而使月经正常，实现正常妊娠。　**孙钰**　本版图片　TP

蹲点开抢免费专家咨询号

张淳

范金鲁

本市各医院临床一线医务工作者为广大就医人群贴心准备“红包”——免费专家咨询号，有需求的读者可拨打新民健康工作室热线：021-62476396（周一至周五10:00-17:00）。报名截止时间：10月15日12:00。

张淳　上海爱尔眼科医院院长

擅长：出血性、缺血性及增殖性眼底疾病的精确诊疗及激光手术；各种疑难眼底疾病、复杂白内障、疑难玻璃体视网膜；黄斑裂孔及黄斑前膜的手术治疗以及超声乳化、玻璃体切割联合性手术；青光眼、黄斑变性等复杂眼底手术；严重性眼外伤的临床救治。

范金鲁　上海爱尔眼科医院泪道病专科主任

擅长：泪器疾病的诊断及手术治疗；通过鼻腔内窥镜下泪道微创手术治疗各种原因造成的泪道阻塞、急慢性泪囊炎等泪道疑难杂症。

肖荣宗

吴鹏铎

肖荣宗　副主任医师

擅长：中医小针刀治疗颈椎病、颈源性头痛、眩晕、肩周炎、足跟痛(跟骨骨刺)、第三腰椎横突综合征、腰椎间盘突出症等。

吴鹏铎　副主任医师

擅长：对膝关节、颈椎病、肩周炎及各种疑难、复杂性骨科疾病有着独特的治疗方法。

通知　向上海居民免费发放眼部按摩仪

眼部按摩仪无条件免费发放2000台，发完为止。（限55岁以上）

眼睛是人类心灵的窗户，眼睛也是人类感觉官中最重要的器官之一，大脑中90%的知识和记忆都是通过眼睛获得的。眼睛是个珍贵娇嫩的器官，须细心呵护。不要让眼前世界一片模糊。失去光明，从而饱受痛苦和折磨！为此益德寿健康管理咨询有限公司在全国范围内展开健康护眼普及活动，公司将联合多家爱心企业共同发放深圳市梦想国科技有限公司生产的优质眼部按摩仪产品：YJ—019型眼部按摩仪。

眼部按摩仪通过脉冲磁场和穴位按摩共同作用于眼周各重要穴位，改善眼部血液循环，缓解眼睛疲劳。

申领条件：（1）年满55岁以上的本市常住户口（男女不限）；
（2）必须携带本人身份证或老年证或退休证均可申请领取；
（申请人必须为有效证件持有人，不得冒领，每人限领一台。）
（3）申请人必须携带本广告在规定时间内方能领取，过时无效。

免费申领电话：400 853 7797
报名时间：上午8:00-11:00　下午2:00-4:30

机会难得！
切勿错过！