冬季病毒来“捣乱” 做好卫生防感染

临近学期期末，发热、咳嗽、呕吐、腹泻这些“讨厌鬼”接二连三地骚扰孩子们，如何分辨孩子得病的轻重呢？寒假即将来临，又该如何科学地居家护理呢？希望临床医生的建议和忠告能帮助孩子和家长平安度过数九寒天。

发热与流涕

普通感冒，医学上又称上呼吸道感染，在冬春季节特别活跃，随着气温的变化，孩子们经常出现流鼻涕、咳嗽，甚至有时会发热。家长们要了解感冒有90%以上是由病毒引起的，并没有特效药，我们经常会和家长们说：“感冒吃药7天，不吃药1周。”其实就是和家长们说明，感冒是个自限性疾病。绝大多数是由鼻病毒引起的，也有一些其他的病原，包括博卡病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒、副流感、流感病毒等等，还有一些细菌也可以一起捣乱。家长们不要害怕，绝大多数情况下也不需要立刻去医院就医，合适的家庭护理就可以了。小宝宝们在第一个冬季时容易感染呼吸道合胞病毒，这个病毒感染时会表现为程度不一的咳喘，如果小宝宝们呼吸很快、容易呛奶、明显的夜间哭吵等，均有可能已经发展到下呼吸道感染，需要及时就诊。

感冒等呼吸道感染并有发热的宝宝要做好家庭护理。

合理饮食：总体原则是选择易消化的食物、少食多餐。多给宝宝喝一些水果汁。退热后和消化能力较好的宝宝饮食可稠厚一些。随着宝宝病情的好转，一般1周左右可逐渐恢复到平日饮食。

注意休息：宝宝年龄越小，越需休息及护理，待症状消失后再恢复活动。

环境要舒适：保持宝宝的房间空气流通，防止空气对流直吹宝宝。一般室内以20℃左右为宜。

多饮水：鼓励宝宝多饮水，同时可以有效出汗，有利于降低体温。宝宝的衣服和被褥不要过多过厚，否则容易导致高热不退。

物理降温：局部散热降温、洗温水澡或温水擦浴等，简单易行，适合家庭常用。

做好口腔护理：高热时，唾液分泌减少，使口腔黏膜干燥，口腔自我清洁能力减退，易使食物残渣滞留，便于细菌繁殖而引起口腔炎、齿龈炎等，所以对发热宝宝还应做好口腔护理，可用消毒棉蘸3%硼酸水轻轻擦洗口腔或用盐水含漱，早晚各1次。

呕吐与腹泻

孩子“拉肚子”医学上称为“腹泻”，主要指大便的次数比平时多，一般一天超过3次；大便的性状与平时不同，有水样便，有的像蛋花汤样，有的是脓血便，有的泡沫多，有的大便水分与有形成分分离，有的是鲜血便。小儿腹泻病是多病原、多因素引起的以腹泻为主的一组疾病，是2岁以下婴幼儿的常见病。四季都可以散发的，就上海地区而言，每年的11月至次年的3月，也是腹泻病的高发季节，这时沪上各大儿童医院的门诊都是前来就诊的呕吐与腹泻的小朋友们。

感染是引起小儿呕吐与腹泻的重要原因，除各种细菌外，还有很多种病毒，比如轮状病毒最“喜欢”侵袭2岁以下的宝宝、诺如病毒则让学龄前期和学龄期的孩子易感，其他还有星状病毒、肠腺病毒等。大多数非侵袭性细菌感染的腹泻来势迅猛，但均可在较短时间内自愈。爸爸妈妈们不必惊慌，绝大多数的呕吐腹泻在2–3天内就会明显好转，没有特别的药物可以对付，注意补充水分，好好休息。如果呕吐、腹泻的次数过多，孩子的精神状况明显差于平时，那就需要及时就诊了，记得就诊时带好最新鲜的粪便标本。

这些病毒大多逗留在气道分泌物、鼻涕，以及餐桌等各种物品的表面上，因此，孩子们要勤洗手，少去公共场合。

在治疗护理腹泻病宝宝们时注意几个原则：合理的调整饮食（不建议长时间禁食禁奶，可以少食多餐，必要时换用腹泻奶粉），预防和纠正脱水，合理使用蒙脱石散、益生菌和口服补液盐。

需要家长们共同注意的是：按上述各种建议进行处理和护理的时候，要观察孩子的精神状态和体温变化。如果经过处理后，孩子仍然持续发热，比如发热时间超过3天甚至更长时间，或者是原因不明的发热，或者咳嗽非常明显，腹泻的孩子有脱水的表现（眼睛凹陷，尿量明显减少，哭时无泪）则一定要引起高度重视，应马上就医。

张婷（上海交通大学附属儿童医院消化科主任）

手脚麻木无力——中风还是颈椎病？

很多中老年人都有过手脚麻木的经历，但对于手脚麻木是如何引起的，老百姓很难分辨。

我们知道，感觉和运动是肢体的两大基本功能。拿手来说，比如我们希望动一下手指头，大脑发出指令，神经信号经过脊髓，传导到周围神经，周围神经末梢指挥手臂的肌肉收缩，于是手指就动了。同样，一根木刺扎到手指了，神经末梢感觉到木刺以后，把信号传回大脑，于是我们就感觉到了疼痛。当然整个传导路径是很复杂的，比如：正中神经—臂丛—颈丛—颈脊髓—脊髓丘脑束—丘脑—大脑皮质。在这条路径的任何地方出现问题，都会出现感觉异常：刺痛、感觉迟钝、感觉过敏、感觉缺失。

如果脑子里出现梗塞灶，影响到感觉神经传导，出现手脚麻木，是中风的症状。如果颈椎的骨赘或者椎间盘压迫到神经，引起麻木，就是颈椎病了。一般来说，中风引起四肢症状，以肢体无力较多，往往伴有头晕头痛、口眼歪斜、语言不利。而颈椎病引起的肢体症状，疼痛和麻木呈放射性的分布，往往伴有颈肩背部的疼痛不适。要区分这两类疾病，除了病人的症状，查体和辅助检查也是很重要的，所以，如果您或者家人有类似的症状，还是要到医院做一个完整地检查，尽早明确诊断，进行相应的治疗。

就颈椎病引起四肢麻木无力而言，手臂的麻木疼痛大多是神经根型颈椎病，一般保守治疗就可以了，小部分需要手术。但如果出现手臂无力、下肢麻木或无力，一定要高度重视。因为这一类病人往往存在脊髓的压迫，不及时处理，有可能留下终身的残疾。除神经根型颈椎病以外，根据症状的特点，颈椎病还可分为颈型、脊髓型、椎动脉型、交感型和混合型。

颈椎病的发生和颈椎退变、姿势不良、长期劳损都有关系。在冬天，较低的气温常常诱发颈椎病加剧。这是因为寒冷刺激会引起肌肉和筋膜的痉挛，痉挛导致代谢产物增加，同时对代谢产物的清除非常不利，这样就产生了疼痛。疼痛又可以刺激产生进一步的痉挛。痉挛和疼痛形成恶性循环，致使症状愈演愈烈。冬天尤其要做好颈项部的保暖。很多朋友都注意到，在颈肩背部疼痛的时候，用热水冲一冲可以明显缓解疼痛，道理就在这里。

颈椎病的手术治疗在目前是成熟的技术。对于技术娴熟的脊柱外科医生来说，这一类手术疗效确切，风险可控，已经治愈了千千万万的患者。

侯铁胜（同济大学附属上海市第十人民医院骨科教授）

出现有痰咳嗽 祛痰才能止咳

咳嗽了要不要吃药？吃什么药？其实，咳嗽本身并不是一种疾病，大家要认清咳嗽元凶，才能正确处理或对症下药。复旦大学呼吸病研究所所长白春学教授指出，咳嗽是当呼吸道受到刺激时人体的一种自我防御，咳嗽分为干咳和湿咳，秋冬由上呼吸道感染引起的多为湿咳，为的是把痰等呼吸道刺激物排出体外，因此祛痰才是治疗有痰咳嗽的根本。

连续性的咳嗽会对咽喉产生刺激，使得咽喉的分泌腺增加分泌，产生痰液。所以，无论何种原因引起的连续性咳嗽，都可能刺激到咽喉黏膜，从而分泌出痰液，最终落在湿咳上。而咳嗽正是起到了帮助清除呼吸道内各种“脏物”的作用，是一种人体的防御能力。

有痰咳嗽的患者在盲目服用了快速止咳的“镇咳药”之后，可能会暂时获得咳嗽的缓解，孰不知这样会使细菌的最佳“肥料”——痰液持续停留在呼吸道内。痰液是呼吸道分泌物加上炎性细胞死亡后释放的物质，其中富含蛋白质等营养物质，是细菌繁衍的培养基。如果服用强力镇咳药止咳，有可能会使痰液无法及时排出。痰液因此滞留在体内，反而容易引发二次感染，导致肺炎等更严重的呼吸道感染性疾病。而服用含黏液溶解药成分的祛痰药，则能使稠厚的痰液黏度降低，便于咳出，从而有效帮助疾病的痊愈。因此，患者应重视治疗时机。同时慎用通过降低中枢敏感性暂时抑制住咳嗽的镇咳药、副作用不明确的中药和中成药，以及只针对细菌感染有疗效的抗生素，避免因治疗不当对自身健康造成进一步伤害。

出现咳嗽后，很多人热衷于服用偏方。盛行一时的“盐蒸橙子”、认可度较高的“冰糖雪梨”等网络流行的止咳偏方，有些的确有一定的基础原理和微弱的保健作用，但治疗咳嗽的针对性不强，只能作为辅助治疗。同时，所谓的“偏方”鱼龙混杂，有些“偏方”甚至会反而加重病情，如吃生姜片止咳，可能会对喉咙产生刺激，导致咳嗽更加严重。因此如果一味地相信偏方，拖延了治疗，反而会得不偿失。

在雾霾天及咳嗽的高发季节，建议家里除了备好空气净化器外，还应常备口罩和纸巾，同时适当进行身体锻炼以增强自身抵抗力。多喝水加速人体新陈代谢，有利于毒素的排出。而当自行治疗病情仍未好转时，还是应当及时前往医院寻求专业指导。**虞睿** 本版图片 TP

『轻清效廉』丁氏治则 中医传承与时俱进

“从医者，医德为先。从病家疾苦考虑，以轻、清、效、廉为治病用药特色与准则”是海派中医流派之一的丁氏学派历来所推崇的理念。日前，为传承和弘扬海派中医学术精髓和流派文化，“2014海派中医丁氏内科流派学术交流会”在沪举行。作为丁氏内科严苍山流派临床传承研究基地负责人，严世芸教授针对“轻、清、效、廉四字特色和准则”逐一介绍，轻，就是指用药剂量不宜过重，按中药的气，味，轻，重，也按历代传统剂量为常规，达到一定疗效为准；清，就是指处方清晰，用药简单，抓住主要证治要点，不能无理由加药。一般用方数味，不超过二十味；效，就是指用药讲究效果，虽然药方轻便，但是还需要讲究有效；廉，顾名思义就是指以亲民的药价制定治疗方案，以达到最佳的治疗效果。

现代人越来越提倡食补，严苍山流派中有“甘平悦脾法”之说。在健脾醒胃的药材中，山药、薏仁、茯苓性味平，偏甘，都是非常补脾胃的；而杏仁补肺养肺；黄精补肾经，也有补脾之用。许多工作繁忙的白领女性可以通过泡玫瑰花茶来获得滋补的功效。玫瑰花舒肝，醒脾，流通气血，性味上来说属于平性。中老年人通过将杜仲、黄精、茯苓、枸杞、黄芪等药材熬粥食用来达到益气、健脾、养胃、补肝肾的作用。杜仲补肾，枸杞补肝滋阴，黄芪有大补元气之效，和茯苓搭配食用有健脾养胃的作用，也可以利水消肿。北沙参也有健脾醒胃的作用，常用于慢性病的药方调制。除此之外，“睡补养脾胃”的观点认为，在餐后的不同时间段睡眠应使用不同的睡姿，使用正确的睡姿可以达到促进肠胃蠕动的作用。

严世芸教授认为：中医各家学说是最实用的学科，既继承了《内经》、《伤寒杂病论》等中医经典的学术思想，又有各自的学术经验，研究各家学说可以拓展临床思路，融会贯通，对临床的指导意义很大。比如心血管疾病中，慢性心力衰竭的病人情况很复杂，不局限于心脏问题，与肺、肝、脾、肾四脏都有关系，不同病人的临床表现也不一样，治疗时要在辨证基础上，选择用药，如张仲景的真武汤、炙甘草汤，王清任的血府逐瘀汤，李东桓的补中益气汤，张景岳的左归丸等等。处方宜阴阳双补、补虚泻实、寒温同用，表里兼顾，虽然很杂，但杂中有法，这个法就是从病机出发来分析确定针对性的治疗方案，一个方子里要抓住疾病的主要症状，其他的症状也要兼顾。

自2011年海派中医传承项目启动以来，丁氏内科通过文稿、网络、寻访已故先生的亲朋好友等多种方式集齐各流派代表传人生前的书稿、画作、医案等珍贵材料，总结出流派代表性传人的学术思想，并在此基础上建立流派课堂、流派门诊，培养流派传人，弘扬丁氏内科流派的学术精髓。 **章苒**