

# 新民健康



“新民健康工作室”的微信公众平台网罗近期医疗科普活动预告、精彩文章、医疗资讯，一应俱全。扫一扫就能订制属于你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第62期 | 2015年5月20日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱: xmjk@xmwb.com.cn

## 入夏之初冷热不定感冒“扎堆” 孩子反复感冒或是家长“保护”过度

◆ 贺天宝 吴瑞莲

入夏之初天气冷热不定,这种气候让感冒患者“扎堆”,尤其是孩子反复感冒使不少家长表现得手足无措,不是用重药治感冒,就是不管病情轻重,硬撑着天天跑医院……

日前,在浦东新区潍坊街道社区卫生服务中心举办的第59期上海市社区健康大讲堂上,上海交通大学医学院附属第六人民医院东院呼吸内科常务副主任殷少军主任医师表示,家长不能因担心孩子着凉,总是限制孩子的户外活动,这样只会降低他们的抵抗力。由于小孩的全身及呼吸道局部防御功能比成人差,同样也不能小视感冒对于孩子的影响。他建议,家长应注意提高孩子的身体素质,增强免疫力,感冒后及时治疗,多喝水,加快新陈代谢,促进病毒的排出。

### 缺乏户外锻炼,往往一有“风吹草动”就感冒

为什么一些孩子感冒刚好,稍微不注意又会复发呢?殷少军教授表示,反复感冒的原因一般有以下几种:一是缺乏锻炼。据了解,有些家长总是觉得室外环境脏乱,担心把孩子带出去会影响健康,对孩子保护过度,导致孩子长期只能在家里活动。因为缺乏户外锻炼,减弱了孩子的机体防御能力,身体状况往往比较差。一旦有个“风吹草动”,就容易患上感冒。二是营养不均衡。殷教授表示,体内蛋白质相对不足,形成的抗体就会较少,而抗体可以帮助人体与外界“异物”作斗争,维持正常免疫力,抗体减少也就更易感冒。三是微量元素的缺乏。据了解,比如铁、锌等微量元素的缺乏都会在一定程度上影响抵抗力。四是温差,这是由于季节交替之时,多数人呼吸道适应、防御能力下降,也会受到感冒侵袭。

### 孩子感冒发烧别急着盲目降温

殷少军教授指出,孩子感冒发烧的确应高度重视,但不宜过度治疗,否则也会影响孩子的免疫力。他表示,很多人一旦患了感冒就急于求医,不是打针,就是吃药,但并非马上就有

**名 医 榜**

**殷少军**

主任医师,教授



上海交通大学医学院附属第六人民医院东院呼吸内科常务副主任  
上海市医学会医疗鉴定专家、中华医学会上海老年分会委员兼秘书、上海市防痨协会理事、中国医师协会全国委员、中国老年学学会老年医学分会委员、卫生部和上海市科委重点项目评审专家、中华医学会呼吸分会中青年论坛委员、美国胸科医师学会(ACCP)会员、中国慢性阻塞性肺病(COPD)、支气管哮喘和控烟联盟成员等

擅长:急性慢性咳嗽综合诊治,肺部感染等呼吸道感染性疾病,尤其是难治性肺炎的诊治;急性慢性呼吸困难的诊治,尤其擅长慢性支气管炎和哮喘的诊治;肺部肿块的诊治,尤其是纤维支气管镜在肺部异常阴影中的诊疗;呼吸衰竭的机械通气治疗;其它呼吸系统疑难杂症。

所好转。“感冒一般是由病毒引起的,至今尚无特效药可治,想立竿见影是办不到的。”殷教授解释说,人感冒时所出现的症状,均是机体为了驱赶病毒而做出的防御反应,不是坏事,因此不必急于消除这些症状。

科学研究认为,感冒病毒在较高的温度时易死亡,可以缩短病程。但很多家长看到孩子一发热就用各种退热药物来降温。有的甚至等小孩吃完药就量体温,看烧还没退就着急起来,以为是医生水平不够高,就忙着换医院。他表示,对感冒不恰当地滥用药物,可能造成多种危害,比如干扰人体的免疫机制,延长感冒病程;干扰发热过程,混淆了对并发症的诊断。同时还会增加胃肠道负担,或因不必要的注射而引起不良后果。此外,滥用药物也可造成肝、肾的损害。

据介绍,应对儿童发烧,应保持室内空气流通,让孩子多喝水并穿着棉质宽松的衣服,出汗后要随时更换。另外,可采用温水拭浴、贴退热贴、洗温水澡等物理方法退热。当物理降温疗效不佳时,可在医生的指导下选用适当剂型的退热药。殷教授表示,一般来说,只要体温不高于38.5℃,就不必急于求医。一旦用退热药4小时-6小时后仍持续发烧,24小时未控制应就医,如果高烧不退还伴有惊厥、抽搐,应立即就医。

### 感冒不可小视,治疗不及时或造成脏器损伤

最近有报道称,5岁男童因感冒10天视力急剧下降,双目近失明,罪魁祸首就是感冒病毒感染导致视神经炎。感冒病毒真的会导致失明吗?对此,殷少军教授表示,感冒由病毒引起,如果感冒后病毒侵犯视神经,就会出现视神经炎,导致视力下降甚至失明。“虽然这种病例很少,但小孩比大人更易发病。因此千万不能小看感冒。”他指出,虽然普通感冒基本一周至十天即好,但由于小孩的全身及呼吸道局部防御功能比成年人差,感冒可能会引起很多脏器的损伤,如心肌炎、肺炎、肾炎、脑炎等。

殷教授建议,家长应注意提高孩子的身体素质,增强免疫力,感冒后及时治疗,多喝水,加快新陈代谢,促进病毒的排出。

此外,由于少数婴幼儿抵抗力差,感冒往往难以如期痊愈,易在普通感冒的基础上合并细菌感染。此时患者在感冒症状的基础上,常出现持续发热、咳嗽频繁。由于细菌感染往往提示其病情较重,并可以播散、发展,甚则可引起其他严重并发症,所以感冒合并细菌感染时,除继续进行感冒治疗外,合理、有效地使用抗生素是其主要治疗手段。对因对症治疗可以解除头痛、咽痛、浑身酸痛及高热、干咳等症状。

**健康圈**

■ 新民健康微信公众平台举办的电子烟免费试用活动得到了读者们的一致好评。截至目前,第二波50个名额已全部送完,因涉及隐私,新民健康的工作人员将单独通知获奖读者,请不要错过哦。对于本次没有成功报名的小伙伴也无需担心,还有两次机会!快来关注新民健康(微信号:xinminhealth)以及必可利(微信号:Bekuali E-Liquid)微信公众平台,就有机会领取必可利电子烟套餐(一个烟杆2瓶油!烟草、薄荷两种口味)!你的健康就是我们前进的方向!

■ 日前,由上海市中医药学会推拿分会主办、上海市长宁区中医推拿协会协办的“上海市中医药学会推拿分会2015年学术年会”在上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院成功举行。本次年会共收录了15篇论文,基本反映了上海目前推拿研究的现况。

■ 5月21日中午12:30-1:30,复旦大学附属耳鼻喉科医院南丁格尔志愿服务队的志愿者在汾阳路83号医院门诊大楼6楼第二会议室举办眼科科普讲座。

■ 5月22日下午2:00,在上海市眼病防治中心(即上海市眼科医院,康定路380号)1号楼3楼多功能厅,由王于蓝主任医师带来“眼健康大讲堂之白内障”讲座。

■ 5月24日(周日)和5月30日(周六)上午9:00-11:00,中华医学会上海内分泌学分会甲状腺学组分别组织本市各大医院甲状腺领域的专家在襄阳公园(靠近襄阳北路,地铁1号线陕西南路站)开展甲状腺疾病义务咨询活动,同时现场将发放一定数量的甲状腺疾病科普资料。请欲参加咨询的甲状腺疾病患者及家属带好相关病史资料。

■ 为迎接5月19日世界炎症性肠病日和5月29日的世界肠道健康日,5月25日下午2时至4时,瑞金医院消化内科携手普外科、放射科、营养科在医院门诊大厅举办以“健康你我,人之‘肠’情”为主题的大型健康咨询活动。

■ 5月27日下午1:30-2:00,瑞金医院呼吸内科周剑平医生在瑞金医院门诊大厅带来“戒烟之苦凡人能懂?”戒烟科普讲座。

## 敬请关注:5月23日-24日 癌症≠死亡:防止复发转移最关键

特邀肿瘤医院原院长王圣忠教授现场一对一咨询

根据本市最新癌症监测结果,本市恶性肿瘤五年相对生存率达54.3%,比10年前增长25.8个百分点,与欧美发达国家差距进一步缩小。在手术、放化疗等常规治疗手段,接近甚至超过发达国家情况下,如何进一步有效提高肿瘤患者5年生存率?有效防止肿瘤的复发转移是关键!

**肿瘤复发转移有什么征兆?**  
**如何预防肿瘤的复发转移?**  
**肿瘤复发转移后该怎么治疗?**

敬请关注5月23日-24日由上海生生之道健康咨询有限公司主办的《防复发、抗转移》肿瘤专场咨询活动,特邀原肿瘤医院院长王圣忠教授及多位权威肿瘤专家,莅临雷允上药城,现场为您提供一对一深度咨询。

**咨询时间:**5月23日-24日(本周末)  
**咨询地点:**雷允上药城三楼(华山路2号、静安寺对面) 预约热线:021-62723499

**活动专家(部分)**  
**王圣忠 院长 教授** 复旦大学附属肿瘤医院原院长,上海肿瘤研究所原所长。从事肿瘤临床治疗工作50余年,擅长恶性肿瘤的复发转移及综合治疗。  
**王雷 副院长 主任医师** 上海市某三甲医院原副院长、主任医师、中国抗癌协会、中华医学会会员,擅长肺癌及消化系统肿瘤的诊疗及多学科综合治疗。  
**张禾 主任医师 教授** 中山医院特需门诊中医科主任,在中西医结合治疗恶性肿瘤方面,积累了丰富的临床治疗经验。擅长消化道及妇科肿瘤的治疗。  
**黄世超 主任医师 教授** 中华临床医学会理事,国务院特殊津贴享受者,从事肿瘤临床治疗近50年,擅长各种恶性肿瘤的综合治疗。

## 警惕缺牙危害全身健康

——30个2000元爱牙基金等你拿 ◆ 张筱琳

近日,美国一权威研究机构公布了一组数据,引发全球范围内对中老年人口腔健康问题的极大关注。(来源:39健康网) 该机构选中了一家拥有5000人左右的大型集团员工进行跟踪调查10年之久,得出了一组惊人的数据——

1. 有缺牙的人比没有缺牙的人得肠胃病的概率高50%;
2. 有缺牙的人比没有缺牙的人得心脑血管疾病、糖尿病、关节疾病的概率高43%;
3. 有缺牙的人比没有缺牙的人得早衰或老年痴呆的概率高40%;
4. 牙齿掉光的老人短期内出现行动不便的可能性提高70%;
5. 发表在《身心医学周刊》研究显示:不到10颗牙齿的人,冠状动脉疾病的风险,比同龄同性别有25颗以上牙齿的人高7倍。

这些数据让人非常震惊,没想到缺牙会影响到身体其他器官的健康!于是预防和治疗就成了重中之重。平时上下牙齿不出声,可以防

止牙齿早脱。如果牙齿已经缺失,要尽快修复。缺牙后为什么要选种植牙? 活动假牙:初戴时有异物感,容易滋生细菌。烤瓷牙:逼真美观,但是需要磨邻牙的牙,取得良好的固位效果。种植牙:不磨损邻牙、寿命长。舒适,没有任何异物感,是国际上公认的修复方式。 近日,新民健康邀请沪上数十名资深口腔专家免费为市民作口腔健康评估。届时还会有30个2000元的爱牙基金名额。

**活动信息**  
**活动时间:**2015年5月20日-5月26日  
**活动内容:**1. 专家免费口腔健康评估  
2. 提供2000元的爱牙基金  
**报名方式:**1. 预约电话:021-6333 7983  
2. 编辑短信“口腔+姓名+联系方式”发送至18930224117