

儿童患哮喘 越早治疗越好

儿童哮喘的发病率逐年上升,已成为儿科门诊的主要病种。患哮喘的孩子能运动吗?如何规范治疗?潍坊市妇幼保健院儿童呼吸介入科副主任孙雪丽日前作出解答。

●为什么说哮喘治疗越早越好?

一般哮喘的发作都会伴有咳嗽、喘憋、胸闷,不仅会影响到孩子的活动、学习、睡眠质量,甚至会危及生命安全。

儿童哮喘的治疗强调越早治疗效果越好,而且并发症越少。哮喘若控制不良反复发作,会影响肺功能,儿童哮喘是否能够治愈,跟是否发生气道的重塑有关系。如果发作的时间短,气道还没有出现重塑的情况,这时候具有治愈的可能。但是如果气道已经重塑完毕,治愈就会相对比较困难。所以儿童一旦出现哮喘的症状,要及时去医院检查和治疗,这样可以显著提高青春前期缓解的比例。

●孩子患哮喘后还能运动吗?

有些家长认为,运动会导致哮喘发作或加重病情。事实上,如果患哮喘的孩子一运动就气喘,说明病情没有控制好,肺功能还没恢复正常,需要进一步治疗。

哮喘患者病情控制好后可以参加正常的运动,这也是哮喘治疗的目标。合理规律运动可以帮助孩子增加耐力、提高心肺功能、改

善机体状况、提高生活质量。

●如何规范治疗儿童哮喘?

首先要定期到医院检查,进行哮喘的管理和监测,包括使用哮喘控制药物、使用支气管扩张剂和观察症状的变化等。

其次,在生活中尽量减少呼吸道感染次数,避免接触过敏原,有条件的可以进行脱敏治疗。

需要注意,患者要遵循医生指导治疗,避免自行用药。

●哪些哮喘患者适合做脱敏治疗?

过敏原是儿童哮喘发生和发展的主要危险因素,尤其是吸入过敏原的早期(≤ 3 岁)致敏是儿童发生持续性哮喘的主要高危预测因素之一。而脱敏治疗是一种特异性的免疫疗法,是针对引起过敏性疾病的过敏物质的一种治疗方法,在我国儿科临床应用已经数十年,并显示出很好的临床疗效和安全性。

当前适合做脱敏治疗的儿童哮喘患者有:发病症状跟接触的过敏原密切相关但又无法避免接触该过敏原的;症状是由单一或少数过敏原引起的,如由尘螨引起的过敏性哮喘,可选择正规的尘螨制剂进行标准化的脱敏治疗;药物治疗引起明显不良反应的患者;不愿意接受长期药物治疗的患者。



关于牙齿涂氟 医生有话要说

牙齿涂氟治疗是用含氟的物质对牙齿表面进行处理,像是给牙齿穿上一层薄薄的保护衣,一定时间内可以减少乳牙发生“蛀牙”的概率。记者日前联系到潍坊市妇幼保健院口腔科主任医师刘宝梅,解答关于儿童牙齿涂氟治疗的相关问题。

●涂氟主要适用于哪些人群?

学龄前儿童、中小学生;口腔内已经有多个龋齿者;口腔内带有固定矫正器者;牙列拥挤或牙釉质脱矿者。

●涂氟的最佳年龄是多少?

一般临床上是在1岁-14岁的时候用涂氟预防龋齿。因为1岁的时候乳牙已经萌出来了,14岁的时候恒牙也都萌出来了。考虑到宝宝的配合程度,大多是在3岁-6岁的时候用得比较多。涂氟防龋建议定期做,只做一次是不管用的。一般建议3个月-6个月涂一次,一直到14岁完成换牙期间,均可涂氟。

●氟化物是如何防龋的?

含氟涂料:氟保护漆是广泛使用的防龋方法之一,主要用于预防龋齿、保护牙釉质。其防龋机理主要是通过释放氟离子,抑制牙菌斑中致龋菌的生长,促进牙釉质的再矿化,增强牙釉质对酸的抵抗力。

含氟凝胶:含氟凝胶是一种由来已久的局部用氟方法。含氟凝胶的优点是用口腔托盘放置适量凝胶,一次可用于处理全口牙,比传统

的涂氟方法容易,花费时间少。

含氟泡沫:氟化泡沫含氟化物量低一些,防龋操作相对简单一些,医生将含有氟化物的泡沫挤到一次性小牙托中,让孩子咬住牙托约1分钟-2分钟,吐掉即可。

●涂氟会不会引起氟中毒?

摄入过量的氟确实对身体有害。氟的中毒剂量是5毫克/千克,全口一次涂氟的剂量远远达不到中毒剂量,真正吞咽进肠胃的就更少了。对于低龄小朋友,用量也会酌情减少。涂氟不会导致氟中毒的大前提,是去正规的口腔机构,由专业口腔医生来完成,对涂氟的时间、次数、浓度使用量严格控制。

●涂氟后注意事项有哪些?

涂氟后,氟化物需在牙齿上短时间留存,以保证有足够浓度的氟能够留下来并固化。所以,当涂氟完毕之后要注意以下两点:涂氟后口中的残留氟化物要及时吐出,不能大口吞咽,30分钟内不要喝水、漱口;4小时内尽量不要进食,当天也不需要刷牙。

●涂氟后就不蛀牙了?

涂氟相当于给孩子的牙齿铸造了一面防护盾,在短时间内能增强牙齿的抗龋能力,降低龋齿的发生率。但牙齿涂氟并不是一劳永逸的,形成蛀牙的原因很多,比如喝夜奶、爱吃甜食、刷牙不规范等,涂氟后依然需要家长督促孩子养成良好的卫生习惯,保持口腔健康。

妇幼知识 一点通

应对更年期尿失禁 专家给出建议

据流行病学调查,中国女性尿失禁患病率为30.9%,最常见的是压力性尿失禁,占到60%以上,并且随年龄的增长患病率上升,50岁后达到患病高峰。日前,记者采访潍坊市妇幼保健院的专家,了解关于女性更年期尿失禁的一系列问题。

●何为压力性尿失禁?

压力性尿失禁主要表现为做出打喷嚏、大笑、咳嗽、运动或提重物等突然增加腹部压力和膀胱压力的动作时,出现尿液不受控制自行流出。这种类型的漏尿在更年期的妇女身上最为常见。

●更年期女性尿失禁的原因是什么?

妊娠与分娩:经历多次怀孕分娩导致盆底肌和膀胱括约肌受到损伤,未及时修复,步入更年期,盆底肌松弛加重,症状逐渐显露。

雌激素水平:从围绝经开始,激素水平下降,停经后由于激素的缺乏,造成封闭尿道的肌肉力量相对变弱,尿道张力降低,进而发生尿失禁。

年龄和体重:随着年龄增长,膀胱和尿道的肌肉会逐渐失去力量,无法像从前一样容纳和贮存尿液;而体重明显增加会给膀胱及周围的肌肉和神经造成压力,减弱其功能,从而引起漏尿。

精神因素影响:经常处于精神紧绷、焦虑的状态,导致膀胱肌肉过于紧张敏感,难以控制膀胱肌肉的收缩,从而出现尿失禁。

●如何治疗?

每天做盆底肌训练——凯格尔运动。

在日常生活中,无论是站着、坐着或平躺,都可以随时随地进行盆底肌训练。每天抽时间做2次-3次,每次10个-15个,持续2个月-3个月就可以显著改善尿失禁。

此外,尽量不做增加腹压的活动,如跑步、跳绳、举重等,不要搬运5公斤以上的重物;保持规律作息,均衡饮食;在咳嗽、打喷嚏时提前收缩盆底肌。

许多人认为尿失禁是不可治疗的,还有一些女性碍于面子不好意思就诊。需要注意的是,如果通过自身训练症状没有得到改善,一定要到医院检查,在医生指导下规范治疗。

孕晚期爬楼梯“助产”? 医生:切勿操之过急

不少孕妈妈到了预产期,因为宝宝一直没有要出来的信号而感到着急,有人会通过爬楼梯等方式“助产”。爬楼梯真的能生得快吗?需要注意什么?潍坊市妇幼保健院高新院区产科主任李萌萌进行了解释。

李萌萌表示,产妇在分娩前几天“爬楼梯”“每天走一万步”等运动强度过大,不是促进胎儿入盆的最有效方式,而且运动不当还会出现以下不良现象:爬楼梯时有可能摔倒,威胁孕妇安全;孕妇身体较重,爬楼梯对膝关节损害很大;爬楼梯还会增加孕妇腰椎和腹部的压力,加重腰酸背痛的情况;分娩前超负荷运动会导致体力消耗,影响下肢血液循环,加重浮肿现象,进而影响分娩进程。

李萌萌建议,孕期要科学合理运动,尤其是分娩前期,每天适当运动,不要突然增加强度,可以分次运动,每天进行2次-3次,每次半小时左右。“孕晚期除了不要特意爬楼梯锻炼,还要尽量避免提重物,以免引起胎膜早破。外出活动时不要离家太远,尽量避开车辆多、环境差的地点,保持放松心情。”李萌萌说,孕妈妈切勿因操之过急,做一些剧烈运动,只要定期检查,做好分娩准备即可。