

夏季预警！警惕肺炎，孩子健康的头号“杀手”

李 强

北京市朝阳区中医医院·朝外社区卫生服务中心 100020

【中图分类号】R563.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 07-087-02

近日，北方多地城市出现高温天气，最高气温超过 40°，面对高温天气，大部分人会选择在室内活动，开着空调，缓解高温给身体带来的不适感。不过我们不要忽略一件事，就是从高温的室外要进入开启冷气的房间时，应先在冷气不强的地方待一会，等身体适应温度变化，再进入低温区。以免室内室外温差大，引发身体的不适感。进而被各种病菌找到可乘之机。

尤其是要重视肺炎球菌，为什么要重视它呢？它有何能耐？

提到肺炎大家都知道吧，它可是危害儿童健康的头号“杀手”。在 5 岁儿童和 65 岁老年人以及有基础疾病人群中高发，是导致死亡的重要原因。

而肺炎球菌是引起肺炎的“元凶”（病原体）中常见、杀伤性最强的。肺炎球菌常常定植在鼻咽部，主要通过呼吸道飞沫传播，一旦携带肺炎球菌者免疫力低下时，肺炎球菌就会乘虚而入，引发群体传播。

而且肺炎球菌还可诱发严重的疾病，包括肺炎、脑膜炎、菌血症等。严重的肺炎球菌疾病还可能导致耳聋、瘫痪、智力低下等严重后遗症。

可想而知，一旦孩子感染肺炎球菌性疾病带来的危害有多大。除了孩子是易感人群外，老年人也是肺炎球菌钟爱的人群，试想一下老年人原本就有基础疾病，如果感染肺炎球菌性疾病，更是雪上加霜。



肺炎如此凶险，我们一定要重视起来，切莫延误病情，耽误最佳治疗时间。在生活中人们会把肺炎当成普通感冒来治，此类事件发生不是一两例，在网上也有多次报道，因为家长错把肺炎当成普通感冒来治疗，最终引发血的教训。尽管普通感冒和肺炎的症状相似，但是对身体的危害程度大有不同，家长们要学会辨别。



如何区分孩子是得了普通感冒还是肺炎呢？

善观察：

区分二者最简单的方法就是观察，家长可从孩子的体温、呼吸的声音、呼吸次数等多维度去观察孩子是普通感冒还是肺炎。

体温：

通常普通感冒的孩子体温一般不超过 39 度，一周左右会好转。

肺炎症状的孩子体温一般会高于 39 度，退烧药效果不明显，易反复，有时可能反复高热超过 5~7 天，甚至更长的时间。



呼吸声：

普通感冒呼吸声音很正常。贴近肺部时，听没有杂音。

肺炎的症状是孩子呼吸相对较快，甚至有时会出现喘息、呼吸困难的表现。家长贴近孩子肺部时，能听到像烧开水时咕嘟咕嘟的声音。

咳嗽：

普通感冒有痰、无痰都会咳嗽，不会影响正常的呼吸。

肺炎咳嗽剧烈，大部分有痰，且气喘、呼吸频率会变快，并伴有口唇发青发紫的症状。

观察的方法只是让家长及早地发现孩子的“异常”，如果自己把握不准，建议及时就医，听医嘱，该抽血的抽血该拍片的拍片，切忌拖着不去！



目前针对肺炎球菌性疾病的治疗主要依靠抗生素的治疗，而随着我国肺炎球菌对常用抗菌药物交叉耐药和多重耐药发生率日益增高，治疗肺炎的难度加强，而且儿童侵袭性肺炎球菌性疾病直接医疗费用高。在 2005-2009 年上海市儿童医院共诊断 27 例 18 岁以下的侵袭性肺炎球菌性疾病患者，其中 0-4 岁患者占 85%。资料显示，他们的平均住院日为 20.48 天，平均治疗费用为 18517.39 元，而肺炎球菌性败血症、脑膜炎和肺炎患者的平均医疗费用分别为 22143.88 元、28899.48 元和 4295.55 元。因此在防治肺炎上预防远大于治疗！

肺炎如何预防？

对于“狡猾”又“凶狠”的肺炎球菌我们就拿它束手无策了吗？并不是，我们可以做好防护。

- 1、不要带孩子去人多的地方，尤其是在各种传染病高发的季节；
- 2、炎热夏季也要保持室内通风，保持空气清新，不要一直关窗吹空调；
- 3、注意饮食均衡，增加运动，保持强健的体魄，孩子多

运动还有助于生长发育；

- 4、及时接种肺炎疫苗，预防肺炎。



目前我国预防肺炎球菌性疾病的疫苗有两种：13 价肺炎球菌多糖结合疫苗和 23 价肺炎球菌多糖疫苗。其中，23 价肺炎疫苗适用于 50 岁及以上的人，或者是 2 岁到 50 岁之间有特殊需要的人群，尤其是有慢性疾病者和抵抗力较差的相应人群。13 价肺炎疫苗则适用于 5 周龄至 5 岁（5 周岁生日前）的婴幼儿和儿童。

13 价肺炎疫苗最初我们只有进口的疫苗可以接种，不过随着疫苗的技术升级，我国也有了自己的 13 价肺炎疫苗，分别是单载体 13 价肺炎疫苗和双载体 13 价肺炎疫苗。

历经十多年严格的临床试验研究、观察，疫苗的安全性、有效性与美国辉瑞的进口 13 价肺炎基本上无差异，且符合药品生产质量管理规范标准。

预防远大于治疗，一旦感染了肺炎球菌性疾病，花费远超过接种疫苗的费用。而且预防接种也是全球公认的抵御传染性疾病预防最为经济、有效的方式，建议及时接种，远离肺炎！

（上接第 84 页）

11、及时补充水分：肝硬化患者要注意及时补充水分，避免因肝硬化造成肝性脑病。因此要养成多喝水的习惯，适当补充水分可以促进身体新陈代谢、缓解肝脏负担。

（二）生活方面

肝硬化患者应注意以下几点：

1. 应避免屏气用力，因为在用力的时候，腹内压增加，可导致血管破裂出血。有食管静脉曲张的肝硬化患者，在活动时不要屏气用力，以防破裂出血。
2. 多喝水。肝硬化患者应该多喝水，最好每天饮水量在

2000ml 以上，以保证每日的水分需求。

3. 另外肝硬化患者还应该注意保持大便通畅，如果出现便秘的情况要及时采取措施缓解便秘症状，比如可以通过使用开塞露来促进排便。

4. 适当运动，提高自己的身体素质，每周抽出两到三天时间进行一些比较温和的有氧运动，如：游泳、慢跑等。

肝硬化不是很严重的疾病，因此患者不需要有太大的精神压力，多了解一些相关的常识、养成良好的日常生活习惯就能控制住病情。另外，大家也要及时体检，了解自己的身体状况。

（上接第 85 页）

5.3 保持规律化的生活，每天保持起居规律，尽量定量、定时的进餐，切忌过劳熬夜暴饮暴食、受凉感冒，以免引起血糖的波动。

5.4 糖尿病患者在日常生活中要做好血糖的日常监测，严格

根据医嘱服用和下调胰岛素和降糖药的用量，有效地控制血糖。

7 结语

在日常生活中，我们一定要注重学习糖尿病的有关知识，了解糖尿病酮症酸中毒的一些常见症状，做到及早发现，及时治疗。

（上接第 86 页）

肿很难预防，所以女性朋友们应当养成定期体检的习惯，尽早发现和治疗疾病，以免加重患者的病情，从而引发一系列不良并发症，危害到大家健康。当大家处于月经期时，则要保证营养摄入均衡，不要有过激情绪，同时要保证外阴清洁，学会调整自己的情绪，切记不要吃冷饮、碰冷水，也不要从事过重的体力劳动，避免身体吃不消而出现疾病。

总之，卵巢囊肿女性多是由于卵巢感染出现一系列疾病，所以女性朋友们要格外关注自己的身体，不要小看卵巢囊肿的危害性。根据长期治疗经验发现，不管哪种类型的卵巢囊肿，都要求患者调整日常饮食结构，千万不要吃一些辛辣刺激食物，也不要吃一些海鲜，以免加重病情。同时医生会告诉大家保持身心舒畅，不要总是陷入到不良情绪中，学会调节自己的情绪，这样才能保证身心健康。