

疫情前后儿童疾病变化与健康管理的

□李芳 宋辰风 胡丽芳

随着新冠疫情的暴发和逐步控制,儿童群体的健康状况受到了广泛关注。

疫情前后儿童疾病谱的变化

1.疫情前的儿童疾病谱

在疫情发生前,儿童疾病谱主要以呼吸道疾病、消化道疾病、皮肤病等为主。其中,呼吸道疾病如感冒、支气管炎、肺炎等是儿童常见的疾病。消化道疾病如腹泻、消化不良等时有发生。此外,一些传染病如手足口病、水痘等也在儿童中较为常见。

2.疫情期间的儿童疾病谱

新冠疫情期间,由于新冠病毒传播的特点和防控措施的实施,儿童疾病谱发生了一些变化。首先,呼吸道疾病的发病率显著上升,尤其是与新冠病毒相关的呼吸道疾病。这可能与新冠病毒主要通过呼吸道传播有关。其次,由于疫情期间学校、幼儿园等场所的关闭和人员流动的减少,一些常见的传染病如手足口病、水痘等的发病率有所下降。此外,由于长时间居家隔离和线上学习方式的变化,儿童的心理问题逐渐凸显出来,如焦虑、抑郁等。

研究发现,在儿童和青少年中,焦虑、抑郁、睡眠问题和创伤后应激障碍的发生率有所上升,且女

性普遍高于男性,青少年高于儿童。在疫情期间,自杀意念和自杀行为也明显增多,女性尤为明显。此外,儿童的行为问题也有所增多。学业延迟、社交距离也对儿童的心理健康有负面影响。

3.后疫情时代的儿童疾病谱

随着疫情的逐渐控制和社会秩序的恢复,儿童疾病谱也在逐步发生变化。一方面,与新冠病毒相关的呼吸道疾病发病率逐渐下降;另一方面,一些常见的传染病如感冒、支气管炎等的发病率有所回升。此外,由于疫情期间对心理健康问题的重视和关注,儿童心理问题的诊断和治疗也得到了更多的关注和支持。

儿童健康管理的重要性

儿童健康管理是指通过科学的方法和手段,对儿童的身心健康进行全面监测、评估、干预和指导的过程,其目的是预防和控制儿童疾病的发生和发展,提高儿童身心健康水平,促进儿童全面发展。在后疫情时代,儿童健康管理的重要性更加凸显。

首先,儿童健康管理可以预防和控制儿童疾病的发生和发展。定期对儿童进行健康检查、评估儿童生长发育状况、及时发现和治疗潜在的健康问题,可以

有效预防和控制儿童疾病的发生和发展。

其次,儿童的身心发展是相互关联、相互促进的。通过健康管理可以及时发现儿童生长发育过程中的行为问题,纠正儿童生长发育过程中的不良习惯,促进儿童身心健康和心理健康的协调发展。同时,健康管理还可以为儿童提供科学的营养指导和运动指导等支持服务,帮助儿童建立健康的生活方式,培养良好的生活习惯。

儿童健康管理实践

1.建立健康档案

为每个儿童建立健康档案是儿童健康管理的第一步。健康档案应包括儿童的基本信息、家庭情况、既往病史、过敏史等内容。通过健康档案可以全面了解儿童的健康状况和家庭背景等信息,为后续的健康管理提供依据。

2.定期健康检查

定期健康检查是儿童健康管理的重要环节。通过定期健康检查可以及时发现儿童的生长发育异常、营养不良、贫血、视力及听力异常等问题,并进行相应的干预和治疗。同时,定期健康检查还可以评估儿童的心理健康状况,及时发现和处理心理问题。

3.营养指导

营养是儿童生长发育的基础。通过营养指导可以为儿童提供科学的膳食建议,帮助儿童培养健康的饮食习惯。营养指导是根据儿童的年龄、性别、生长发育状况等因素,为儿童制订个性化的膳食方案,确保儿童获得足够的营养支持。

4.运动指导

适当运动可以促进儿童的发育和身体健康。通过运动指导可以为儿童提供科学的运动建议,帮助儿童培养健康的运动习惯。运动指导是根据儿童的年龄、性别、身体状况等因素,为儿童制订个性化的运动方案。

5.健康教育

通过健康教育可以提高儿童及其家长的健康意识和健康素养,帮助儿童建立健康的生活方式,培养良好的生活习惯。健康教育应涵盖多个方面,如个人卫生习惯的培养、传染病预防知识的普及、心理健康教育的开展等。

如何开展健康教育?以心理健康教育为例:

首先,要认识到儿童心理问题的多样性和复杂性。这包括焦虑、抑郁、自卑、注意力不集中等。针对这些问题,需要制订个性化的心理健康教育方案。

其次,家长和教师应成为儿童心理健康的第一道防线,需要接受相关培训,学习如何识别儿童的心理问题,并提供基本的心理支持和帮助。例如,家长可以通过与孩子的日常交流,了解孩子的情绪变化,及时发现孩子的心理问题。教师可以通过观察学生的行为和学习状态(比如学生是否有厌学情绪),增进亲子沟通。

再次,学校和社会应设立专业的心理咨询室,配备专业的心理咨询师,为儿童提供心理评估、咨询和治疗服务。对于需要特殊关注的儿童,如留守儿童、单亲家庭儿童等,应给予更多的心理支持和帮助。

此外,学校可以组织开展心理健康知识讲座等,普及心理健康知识,提高学生的心理健康意识。家长也可以与孩子一起参加这些活动,增进亲子关系。

疫情前后儿童疾病谱的变化提示我们,儿童健康管理的重要性不容忽视。未来,我们应继续加大儿童健康管理的力度,提高儿童健康管理的水平,为儿童的健康成长保驾护航。

(作者供职于河南省新乡市中心医院,文章为新乡市政府决策咨询研究课题)

婴幼儿在成长的过程中免不了会发生头痛脑热。宝妈们在带婴幼儿到医院做相关检查时,经常会听医生说人巨细胞病毒(HCMV)感染。那么,什么是人巨细胞病毒感染?今天,我为宝妈们详细讲解一下人巨细胞病毒的相关知识。

人巨细胞病毒是什么

人巨细胞病毒是疱疹病毒家族中的重要一员,它的规范名字叫人类疱疹病毒5型(HHV-5),是最大的人类疱疹病毒。根据基因型和表型特异性的不同,人巨细胞病毒可分为多种毒株,虽然毒株之间存在一定的抗原变异,但是并不具有临床重要意义。

人巨细胞病毒为什么是婴幼儿不可小觑的健康危险

人巨细胞病毒可导致人群广泛感染,一旦感染将终身携带。研究数据公认的人群感染率为70%~100%。其中,孕妇感染率高达95%左右,婴幼儿感染率达60%~80%。人巨细胞病毒对婴幼儿造成健康危害的重要原因在于,人巨细胞病毒原发感染多发生于婴幼儿期。对于免疫功能正常的婴幼儿,多数呈隐性感染,没有临床症状;对于生理性和病理性免疫功能低下的人群,感染后可出现疲劳、发热、畏寒、肌肉疼痛、头痛、咽痛、吞咽困难、食欲不振、腹泻、胸痛等症状,甚至可影响婴幼儿的听力、视力及肺脏、肝脏等多个器官,严重者可引发肺炎、肝炎等婴幼儿全身性疾病。

婴幼儿是如何感染人巨细胞病毒的

人巨细胞病毒通常通过口腔、生殖道、胎盘、哺乳、输血或器官移植等多种途径传播。

1.先天性感染

在妊娠期,人巨细胞病毒可通过胎盘传播给胎儿引起先天性感染,少数可造成早产、流产、死产或新生儿黄疸、肝脾肿大、血小板减少性紫癜、溶血性贫血甚至死亡。

2.围产期感染

产妇产时,人巨细胞病毒可经产道传播给新生儿,多数无临床症状或症状轻微,极少数有轻度呼吸障碍或肝功能损伤。

3.体液接触传播

婴幼儿可通过哺乳、亲吻、输血等活动,或者通过乳汁、唾液、血液等体液接触传播。

感染人巨细胞病毒的产妇能进行母乳喂养吗

既然人巨细胞病毒人群感染率高达70%~100%,且能通过乳汁传播,那么感染人巨细胞病毒的产妇还能进行母乳喂养吗?尽管专家们对此有分歧,但是建议尽量坚持母乳喂养。母乳是婴儿最理想的食物,其含有的营养成分和免疫活性物质是配方奶无法比拟的。因此,只要母乳喂养利大于弊,我们仍然建议继续母乳喂养。

1.健康的足月儿:不需要检测母乳中的人巨细胞病毒感染数量,可直接母乳喂养。

2.极低出生体重儿:建议常规检测母乳中的人巨细胞病毒数量。若母乳中入巨细胞病毒拷贝数<10³/毫升,建议将母乳冷冻至少24小时;若母乳中入巨细胞病毒拷贝数>10⁷/毫升,建议对母乳进行不少于3天的冷冻消毒或短时间的巴氏消毒(在72摄氏度下持续5分钟),以减少感染机会。

3.免疫缺陷患儿:建议常规检测母乳中入巨细胞病毒数量,并对母乳进行巴氏消毒处理后再哺乳。

婴幼儿感染人巨细胞病毒后需要治疗吗

因为人巨细胞病毒婴幼儿感染率较高,且多为无症状感染,再加上药物治疗有副作用,所以人巨细胞病毒感染的临床治疗仅限于人巨细胞病毒复制活跃的有症状感染者。常见的人巨细胞病毒复制活跃的指标有:血中人巨细胞病毒DNA(脱氧核糖核酸)定量阳性或人巨细胞病毒PP65阳性,可通过完善相关抽血化验检查明确。因人巨细胞病毒感染常累及婴幼儿的神经系统,故可重点监测婴幼儿的听力是否受损,来明确婴幼儿有没有感染症状。若听力正常,血中人巨细胞病毒DNA定量为阴性,则不需要治疗;若听力正常,肝功能、肾功能正常,仅血中人巨细胞病毒DNA定量为阳性,可动态复查,不用着急进行药物治疗,避免药物应用引起严重不良反应。

孕期如何预防人巨细胞病毒感染

先天性感染和围产期感染是婴幼儿感染人巨细胞病毒的主要途径,且经这两种途径感染人巨细胞病毒的感染者症状更重,危害更大。这就要求孕妇在孕期要做好预防工作。

1.建议育龄妇女孕前检测人巨细胞病毒DNA和IgM(免疫球蛋白M)抗体。若检测结果为阳性,应先进行抗病毒治疗,需要注意的是,治愈前避免怀孕。待人巨细胞病毒DNA、IgM抗体检测结果为阴性,宫颈分泌物检测人巨细胞病毒结果为阴性时,方可受孕。

2.鉴于目前尚无可用于预防人巨细胞病毒感染的疫苗,宝妈们在照顾婴幼儿时应注意避免通过唾液、分泌物和尿液等接触人巨细胞病毒,在给婴幼儿换尿布和擦拭分泌物后仔细洗手,保持良好的个人卫生。

(作者供职于山东省青岛市妇女儿童医院小婴儿科)

不可小觑的人巨细胞病毒

□薛爱丽

反复霉菌性阴道炎的原因及预防措施

□徐英军

反复霉菌性阴道炎的原因

霉菌性阴道炎是一种常见的妇科疾病,主要是由假丝酵母菌引起。患者会出现阴道瘙痒、分泌物增多、外阴及阴道内部烧灼感等症状。然而,有些女性在治疗过程中容易出现霉菌性阴道炎反复发作的情况,这主要与以下几个原因有关:

免疫力下降:当女性的免疫力下降时,容易感染霉菌,从而导致霉菌性阴道炎的发生。免疫力下降的原因有很多,如长期疲劳、生活压力大、营养不良等。

不良的生活习惯:不良的生活习惯也是导致霉菌性阴道炎反复发作的重要原因。如过度清洁阴道,使用不适合自己的卫生巾、内裤等。

性生活不洁:性生活不洁是导致霉菌性阴道炎的一个重要原因。在性生活中,如果男方携带有霉菌,则很容易传染给对方,从而导致霉菌性阴道炎的发生。

激素水平失衡:女性体内的激素水平失衡也容易导致霉菌性阴道炎的发生。如果雌激素水平过高,就会导致阴道内环境失衡,从而有利于霉菌的生长。

霉菌性阴道炎的预防措施

了解了反复霉菌性阴道炎的发生原因后,我们可以采取以下措施来预防和减少霉菌性阴道炎的发生:

保持良好的生活习惯:养成良好的生活习惯,如保持充足的睡眠、合理的饮食、适当的运动等,有助于提高免疫力,从而减少霉菌性阴道炎的发生。

注意个人卫生:注意个人卫生是预防霉菌性阴道炎的重要措施。要勤换内裤,尽量选择棉质、透气性好的内裤;避免使用香皂、洗液等刺激性强的清洁用品清洗阴道;性生活前后要注意清洁,避免感染。

合理使用抗生素:滥用抗生素会导致阴道内正常菌群失调,从而增加霉菌性阴道炎的发生。因此,在使用抗生素时,要遵医嘱,不要盲目使用。

调整激素水平:对于因激素水平失衡导致的霉菌性阴道炎,可以通过调整激素水平来预防,如使用中药调理、调整生活方式等。

霉菌性阴道炎的治疗方法

已经发生霉菌性阴道炎的患者可以采取以下方法进行:

局部用药:局部用药是治疗霉菌性阴道炎的主要方法。常用的药物有克霉唑、咪康唑等抗真菌药物。这些药物可以直接作用于阴道内的霉菌,从而达到治疗的目的。克霉唑和咪康唑都是广谱抗真菌药,对大多数霉菌有良好的抑制作用。患者使用这些药物时,需要将药物放入阴道内,一般每天1次,连续使用7天~14天。患者要注意在使用这些药物时,应避免性生活,以免影响治疗效果。

口服药物:病情较重的患者可以口服抗真菌药进行治疗。常用的药物有氟康唑、伊曲康唑等。这些药物可以从体内抑制霉菌的生长,从而达到治疗的目的。氟康唑和伊曲康唑都是强效的抗真菌药,对大多数霉菌有良好的抑制作用。患者在使用时,需要按照医生的指示进行,一般每天1次,连续使用7天~14天。患者要注意在使用这些药物时,应定期复查肝功能,以防药物对肝脏造成损害。

中医治疗:霉菌性阴道炎的中医治疗方法有很多,如中药熏洗、中药贴敷等。这些方法可以调节阴道内环境,从而达到治疗的目的。例如,可以使用黄柏、苦参、白鲜皮等中药进行熏洗或贴敷,这些中药具有清热、解毒、止痒的作用,可以有效改善阴道内环境,抑制霉菌的生长。患者要注意在使用中药治疗时,应遵循医嘱,以免出现不良反应。

免疫调节治疗:对于反复发作的霉菌性阴道炎,可以考虑进行免疫调节治疗。这是因为霉菌性阴道炎的发生与机体的免疫功能下降有关。因此,通过提高机体的免疫功能,可以有效防止霉菌性阴道炎的发生。免疫调节治疗的方法有很多,如注射免疫球蛋白、口服免疫增强剂等。这些方法可以有效提高机体的免疫功能,从而防止霉菌性阴道炎的发生。

总之,反复霉菌性阴道炎的发生与免疫力下降、不良生活习惯、性生活不洁、激素水平失衡等因素有关。要预防和减少霉菌性阴道炎的发生,需要保持良好的生活习惯、注意个人卫生、合理使用抗生素、调整激素水平等。对于已经发生霉菌性阴道炎的患者,可以采取局部用药、口服药物、中医治疗、免疫调节治疗等方法进行治疗。只有这样,才能有效预防和治疗霉菌性阴道炎,保障女性健康。

(作者供职于广西壮族自治区妇幼保健院)

乳腺结节需要手术治疗吗

□沈玲

乳腺结节是一种常见的妇科疾病,虽然大多数为良性,但是也会损害女性的身体健康。发病后,患者会出现乳房疼痛、乳头溢液等症状,给患者造成一定的心理负担。那么,乳腺结节究竟是什么?需要手术吗?接下来,我带大家一起来了解一下。

乳腺结节是什么

乳腺结节是一种肿瘤性疾病,主要是指乳房肿块或乳房肿块,多发生于20岁~40岁的女性,典型症状为乳房疼痛、有包块等,月经前后尤其明显。很多患者会将这些症状误认为是经期反应,容易忽略。乳腺结节的症状因良恶性不同而有差异,不是所有人的乳腺结节都可触及。造成乳腺结节的可能因素包括乳房感染或损伤、内分泌激素水平紊乱、基因突变等。

乳腺结节需要手术治疗吗

那么,乳腺结节需要手术治疗吗?答案是不一定,这要视情况而定。乳腺结节可分为良性乳腺结节与恶性乳腺结节,经乳腺超声、乳腺X线、乳腺核磁共振等检查可确诊。

良性乳腺结节通常直径小于2厘米,表面光滑、活动度良好、边界清晰。对于良性乳腺结节,定期复查,观察其是否发生变化即可,不需要做特殊处理,患者可在医生的指导下进行药物治疗。常见药物有头孢克肟颗粒、头孢克洛片、红金消结胶囊等。恶性乳腺结节的特点为边界不清晰、血供丰富、血管数目多,可能伴有层次消失、结构扭曲、皮髓质分界不清等情况。如果是生长速度较快的良性乳腺结节,疑似恶性乳腺结节或明确为恶性乳腺结节,应考虑手术治疗。常见的手术方法有传统手术、乳腺微创手术、乳腺癌改良根治术、保乳手术等,同时还可以配合放疗、化疗等治疗方法。医生会根据患者的检查结果,选择对应的手术方法。

乳腺结节患者治疗期间的注意事项

临床治疗乳腺结节的方法有很多种。在治疗期间,患者一定要注意以下生活细节:

注意休息:不规则作息会影响病情,导致内分泌紊乱、激素水平失衡,阻碍身体恢复,因此,建议乳腺结节患者注意

休息,不要熬夜,早睡早起,睡眠时间最好在6小时以上,避免提重物或过度劳累。

注意饮食:乳腺结节患者应以清淡、易消化、高维生素、低盐、低脂肪饮食为原则,控制雌激素含量高的食物的摄入量,比如豆制品、蜂蜜制品等,它们可能会促进乳腺增生,不利于病情。同时,乳腺结节患者应注意不要吃辛辣、刺激、生冷食物,减少不良诱因。

注意内衣的选择:因为乳腺结节位置比较特殊,所以建议乳腺结节患者穿舒适度、透气性好的棉质内衣;定期更换、清洗内衣,确保干净卫生;平时在家可以不穿内衣,可穿宽松睡衣,以减少摩擦。

注意适当运动:适当运动有益身心健康,但是乳腺结节患者不能盲目运动,如果需要运动,一定要询问医生。病情轻微者可进行轻度的有氧运动,比如瑜伽、慢跑等;病情严重或手术后应避免剧烈运动,休息一段时间后锻炼。

(作者供职于青海省中医院乳腺科)

儿童慢性咳嗽 中医治疗有妙招

□马兰

儿童慢性咳嗽是指持续超过4周的咳嗽,是儿科门诊常见病之一。中医作为一种传统医学,在治疗儿童慢性咳嗽方面有着独特的优势。本文将围绕中医理论探讨儿童慢性咳嗽的中医治疗方法。

中医对慢性咳嗽的认识

中医认为,咳嗽的发生与外邪、脏腑功能失调密切相关。《素问·咳论》提出:“五脏六腑皆令人咳,非独肺也。”结合儿童“肝常有余,脾常不足;心常有余,肺常不足;肾常虚”的生理特点,儿童慢性咳嗽的主要病位在肺脏、脾脏、肾脏。

1.肺功能失调。肺主气,司呼吸,是人体气机升降的枢纽。外感风寒、外感风热或痰湿内阻,均可导致肺气失宣、肺失清肃,发生咳嗽。

2.脾功能失调。脾主运化水湿,若脾虚则水湿内停,湿聚成痰,上犯于肺,导致咳嗽。

3.肾功能失调。肾主纳气,肾气虚衰,气不归根,亦可导致久咳不愈。

中医治疗原则

中医治疗儿童慢性咳嗽,强调辨证论治,根据不同的病机,采取不同的治疗方法。

1.宣肺止咳是治疗咳嗽的基础。患者多表现为咳嗽声重、痰稠色白、鼻塞、流涕、舌苔白、脉浮紧,以辛温解表、宣肺止咳为主。常用中药有麻黄、杏仁等。

2.痰湿内阻型,症状为咳嗽痰多、痰白而黏、胸闷纳呆、舌苔白腻、脉滑。寒痰用温化,热痰用清化,湿痰用燥化,常用中药有半夏、陈皮、茯苓等。

3.脾虚生痰型,症状为咳嗽无力、痰白清稀、气短乏力、面色萎黄、食欲不振、舌淡苔白、脉细弱。健脾化湿、调理脾胃可防止痰湿内生。常用中药有白术、山药、茯苓等。

4.肾虚咳嗽多见于久病不愈的儿童,症状为久咳不愈、咳甚则气喘、痰少色白、生长发育迟缓,部分儿童可伴有小便增多甚至遗尿、舌淡苔白、脉沉细。补肾纳气可提高机体的抗病能力,是治疗的关键,常用中药有黄芪、党参等。

中医外治法

除了内服中药,中医还采用多种中医外治法治疗儿童慢性咳嗽,如针灸、推拿、穴位贴敷等。

1.针灸。通过刺激特定穴位,调节机体气血,增强免疫功能,达到止咳的目的,常用穴位有肺俞穴、膻中穴、列缺穴、合谷穴等。

2.推拿。通过按摩特定穴位,疏通经络,调和气血,改善肺脾功能,常用于儿童慢性咳嗽的治疗。常用手法有推三关穴、揉腹、捏脊等。

3.穴位贴敷。将药物制成膏剂或粉剂,贴敷在特定穴位上,通过皮肤吸收,发挥药物和穴位双重作用,常用穴位有肺俞穴、膻中穴、定喘穴等。

预防与调护

中医强调“治未病”,在预防儿童慢性咳嗽中同样重要。明代《育婴秘》指出:“若要小儿安,常须三分饥与寒。”寒冷季节要注意防寒保暖,尤其是胸背部,以防外感风寒。儿童的饮食应以清淡、易消化为主,避免过多摄入辛辣、生冷、油腻食物,这些食物易损伤脾胃,助湿生痰,加重咳嗽,同时增加蔬菜和水果的摄入,如梨、苹果、胡萝卜等,具有润肺、清热的作用,有助于防治咳嗽。并通过适当运动提高孩子的免疫力。

总之,中医治疗儿童慢性咳嗽强调辨证论治,采用内服中药、中医外治法相结合的方式,具有良好的疗效。

(作者供职于广东省梅州市五华县中医院儿科)