

宝宝怎样在家做雾化治疗

■宋靖荣

雾化吸入是儿科医生经常建议宝宝使用的一种治疗方法，从未满月的宝宝到青春期的孩子都可以使用，药物直抵下呼吸道，相比其他用药途径，用药量少，安全性高。并且，它可以在家中进行，减少了跑医院的麻烦和交叉感染的风险。但在临床工作中，一些家长对家庭雾化心存疑惑。

雾化这么好，我的孩子能做什么？

雾化吸入在儿科主要用于呼吸道疾病治疗，包括哮喘、感冒后咳嗽、肺炎支原体感染、急性喉炎、毛细支气管炎，对于缓解咳嗽有较好的作用，可用以抗病毒、化痰。医生会根据孩子的不同症状，选用不同的药物进行雾化。所以宝宝不适合雾化，用什么药雾化，需要咨询专业的儿科医生。

如何选择雾化机？

雾化机种类繁多，建议选用压缩泵驱动的雾化机，购买前要了解雾化机输出微粒的大小，因为这和治疗效果有关，雾化机打出的药物颗粒太大或太小都不能有效沉积于我们的下呼吸道，导致疗效不佳。而超声雾化机不适用于哮喘等喘息性疾病的治疗。

在喷头的选择上，口含式喷头可使药物更多地沉积在呼吸道深处，如果孩子能配合，建议首选使用。面罩式喷头适用于年幼不能适用口含式喷头的宝宝，要尽量选择密闭性好的面罩，减少药物对面部及眼睛的刺激。

新开启的雾化机如果有异味，要注意散味，避免诱发喘息及不适。每次使用完雾化机，要注意做好清洁工作。



雾化前该做什么？

宝宝做雾化前应清洗面部，不要抹油性护肤产品。雾化前30分钟不要再吃东西，注意漱口，清理口腔，如果孩子有痰，可先拍背咳嗽，小婴儿可以用纸巾从口中擦出痰液，这样利于药物顺利地进入下呼吸道而起作用。

雾化时间越长越好吗？

雾化作用明显，但不是每次多做一些时间为好。建议每次雾化药物用量为3-4毫升，若药物容量不足，可用生理盐水稀释，每次雾化吸入时间为5-10分钟即可。

孩子可以躺着做雾化吗？

建议宝宝最好坐着做雾化，这样有利于药物在下呼吸道沉积起效。很小的婴幼儿可以抱在父母怀中，半坐半卧。如果宝宝醒着哭闹太厉害，只能趁睡着做，适当抬高宝宝的头部。如果采用面罩雾化，必须紧贴口鼻部，避免漏气造成疗效下降。

孩子哭闹时可以做雾化吗？

雾化治疗最好是宝宝平静呼吸，间断配以深呼吸，因为宝宝哭闹时吸气短促，药物微粒主要存留在口咽部，起不到作用。

雾化结束需要做什么？

雾化结束后，同样需要清洁宝宝的面部，除去附着在面部的药物，用清水漱口，减少咽部不适及药物在口腔中的残留，防止真菌感染。对不会漱口的婴幼儿，可用0.9%的盐水沾棉签擦拭口腔进行护理。

为什么孩子雾化时咳嗽反而加重了？

宝宝的呼吸道组织仍在发育中，咽喉及鼻毛的缓冲作用有限，如果一开始就将雾化量调到很大，大量冷空气快速进入气道可能引发咳嗽。所以如果出现剧烈咳嗽，建议停止雾化，待咳嗽停止后，继续雾化。再次雾化时，先让雾化面罩距离宝宝面部一段距离，适应一下后再慢慢靠近脸部，让宝宝逐渐适应雾化液的温度，减少刺激性咳嗽。

没有用完的药可以再用吗？

药物开启后，如有剩余的药，建议弃去不要。如果觉得浪费一定要用，建议在8℃-30℃的环境下保存，不超过24小时，同时避免被污染。
【小贴士】有些宝宝在雾化时，因为呼吸过快过深出现了头晕、恶心，我们要停止雾化，平静呼吸，待不适消失再继续。如果宝宝在雾化时出现面色青紫或苍白，特别剧烈哭闹，应立即停止雾化，症状仍无好转，立即就医。

(作者为上海交通大学医学院附属第九人民医院儿科主治医师)

体检套餐没有它 胃肠到底要不要检查

■熊文坚 喻文龙

人们越来越重视健康，体检成了一种时尚，但体检套餐很少涉及胃肠道检查。它到底重不重要？

消化道恶性肿瘤高发 早期发现能救命

中国是食管癌、胃癌、肠癌高发的国家之一，上海地区的发病情况也不低。在上海，前五位恶性肿瘤为肺癌、胃癌、肝癌、肠癌、食管癌，消化道占三席。

相比其他器官的恶性肿瘤，早期消化道癌的手术治疗五年生存率达95%以上，不过，晚期消化道癌的五年生存率仅30%左右，所以早期发现是根治消化道癌的唯一方式。遗憾的是，我国早期癌发现率仅占10%左右。医生都很清楚，胃肠道早期肿瘤的症状是“没有任何症状”，因此，早期发现胃肠肿瘤的重要手段就是胃肠道健康体检。

跟家人说一些我们遇到的真实病例。55岁的贺女士在50岁第一次胃镜检查时发现慢性萎缩性胃炎，此后她听从我们的建议每年接受胃镜检查。今年3月胃镜复查时发现她的胃体有一个微小病灶，经手术证实是粘膜层早期印戒细胞癌、无淋巴结转移。贺女士及时做了内镜下微创切除手术。

相似案例还发生在65岁的孙女士身上，她在家人的劝说下第一次接受肠镜检查，发现了直肠早期肿瘤，经腹腔镜手术完整切除了病灶。孙女士说正是“健康体检”救了她。

《健康上海“2030”规划纲要》征求意见稿提出“常见恶性肿瘤诊断时早期比例大于30%”，胃肠道的健康体检是提高早期消化道肿瘤检出率的必由之路，为防病治病起到非常重要的作用。所以，我们要逐渐改变理念，扭转健康体检“遗漏”胃肠道的这个现实。

胃肠道检查没那么可怕

人们忽视胃肠道体检，还有一个原因是：大家认为这类检查很可怕——粗大的胃镜穿喉而过，恶心的反应叫人难以忍受。也因此，很多人有胃部不适，却不愿做检查，谈胃镜色变。

可否减轻胃镜的不适？首先，可选择无痛胃镜检查。

做此类胃镜检查时，医生会将静脉麻醉药注入静脉，几分钟后体检者会进入睡眠状态，检查时没有恶心、疼痛等感觉，整个检查在不知不觉中完成。这不但缩短了检查时间，医生的操作过程也更精准，检查完成后几分钟即可清醒。

人性化的无痛内镜大大提高了内镜检查的舒适性，对高血压、冠



心病或高龄长者也同样适用。

其次，普通胃镜检查也没有老百姓想象的那么难过。

胃镜检查一般3-5分钟，胃镜进入咽部时会有短暂的恶心反应，但大部分人能耐受，如果能较好配合医生的体位要求，加之医生技术到位，不舒适感会大大减轻。很多患者朋友接受了胃镜检查后会说，“没我原来想象的那么可怕，早知这样早就来做做了”。同样地，非麻醉肠镜也没有明显的不适感。

第三，超内镜的舒适感更高。此类内镜的直径只有5毫米，约为普通胃镜的一半，检查时同样具有高清晰度，恶心等不适会大大减轻。市北医院内镜中心已配有一系列相应设施，从临床反响来看，这些新技术的应用显著改善了患者的体验。

哪些人群需要接受 胃肠道健康检查

根据消化道肿瘤高发的国情，参考日韩等国的胃肠健康体检指南，提醒市民：年龄大于40岁、有胃肠道肿瘤家族史、有胃肠道症状的高危人群，应半年或一年做一次胃镜健康体检。如果胃镜检查没任何问题，可以每5-10年再复查。如果有胃癌前病变，如萎缩、肠化生、不典型增生、食管鳞状上皮增生等，需要定期复查胃镜。如果有肠息肉，需内镜下切除，切除后两三年再定期复查。

研究表明，胃肠肿瘤的发病原因均和吃密切相关。饱和脂肪酸、动物油过多摄入可致大肠癌发病，一定程度上可以说，爱吃肉是肠癌

发生的重要危险因素。因为肉类中一些物质可使大便肠溶性不够，导致大肠蠕动慢，并积压在肠中，刺激肠粘膜，产生癌变。不良饮食习惯也是胃肠肿瘤诱因。偏爱麻、辣、酸、咸、煎、炸、熏、烤等重口味，这些刺激会加重胃肠道的负担，增加肠癌风险。爱吃腌制食品，长期喝酒、抽烟以及长期吃快餐等，均是胃肠疾病及肿瘤的诱因。

我们建议，饮食中宜低脂肪、高纤维素，注意补充维生素和矿物质，适当吃些燕麦、麦麸，能有效预防腺癌变。这类食品还能增加粪便量，减少致癌物质浓度，减少粪便在肠内滞留时间，净化肠道环境，以预防肠息肉发生。

要强调的是，对40岁以上，或出现排便习惯改变、便血的人群应定期做肛肠镜检查。因为肠癌和痔疮大便带血症状极为相似，很多肠癌患者往往在初期误诊为痔疮，等到确诊时已经到了中晚期。

痔疮能发生在任何年龄的人身上，大肠癌则多数是在中老年人身上。痔疮患者的便血颜色鲜红，与粪便不相混，血多随大便排出后滴下。而大肠癌患者便血颜色较暗，多混在大便中，晚期还会出现排便习惯的改变，并且在排便过程中带有粘液，还有下坠的感觉。如果发现粪便外周附着线条样血液、但肛门不痛，或便血像腹泻样泻出，要注意这种情况很少是因痔疮、肛裂所致。为了健康，建议给胃肠做个“健康体检”!

(作者熊文坚为上海市静安区市北医院消化内科主任、内镜中心主任，专家门诊时间为周一、周三上午)

暑期热点关注，医生最全解答——

小孩玩闹磕碰，皮外伤如何处理不留疤

■邓丹

暑假里，衣服穿得少了，户外活动增加，皮外伤成了孩子们的家常便饭。家长应该如何应对？

孩子磕伤没有破皮，需要处理吗？

如果孩子磕伤了，但没有破皮，一般而言可以自行简易处理。要注意，严重撞伤、剧痛甚至伴有意识障碍等情况除外!

处理方法建议迅速冰敷，可用纱布或薄毛巾包裹冰块或冰箱里的冻品，对受伤部位进行冰敷，每几秒钟交替，以免冻伤。冰敷能紧急控制皮下血管扩张和破裂，达到减少出血、加速止血的效果。每次持续敷10-20分钟，24小时内多次冰敷。48小时后可热敷，活血化淤。

请注意，一些老人会抱起宝宝迅速揉搓，但此时的揉搓会让本来可能并未破裂的皮下血管破裂、出血，鼓出大包，加重伤情。

孩子磕破皮还出血了，怎么办？

如果只是擦伤渗血，可以消毒后用无菌纱布或创口贴覆盖，迅速冰敷，待出血止住后外用少量云南白药、百多邦、金/银霉素眼膏等抗菌药预防感染。但如果出血较多，或伤口较深，需要用干净纱布或毛巾覆盖压迫伤口至少5分钟，迅速止血，并简要消毒，及时送医进一步处理。

目前消毒伤口首选碘伏。注意是碘伏，不是碘酒! 因为后者含有酒精成分，对伤口刺激性大。

紫药水即甲紫溶液，在八九十年代曾广泛用于家常消毒，如今建议尽量少用。

被铁锈刀切割伤，一定要记得打破伤风针，注入破伤风抗毒素或破伤风免疫球蛋白。

伤口缝还是不缝? 用胶水粘好吗？

所谓“胶水”，是指用于伤口粘合的生物胶，原理类似于生活中应用的普通胶水，可粘合伤口，达到闭合作用。对于浅层裂伤、边缘整齐的清洁伤口，应用生物胶具有防水、防感染、防针脚的优点。但对于深层伤口，比如伤及肌肉层甚至深达骨髓，则必须缝合，进行分层修复和对位，才能达到全层修复。感染伤口则需彻底清创，必要时甚至延期闭合伤口。

为减少疤痕的形成，建议拆线前后配合使用减张贴布、减张器、抗疤痕药物。但是请注意大多抗疤痕药物需要在伤口完全闭合后使用。

伤口怎么处理? 能洗澡吗？

术后伤口应该保持清洁，尽量不碰水，洗澡时可用防水贴进行保护，以免污染伤口。

可使用一些促进伤口愈合的药物，比如外用生长因子、壳聚糖，必要时配合抗菌素软膏，以及可吸收渗液的敷贴。

能吃酱油、晒太阳、涂芦荟胶吗？

术后伤口主要在于防晒，还要少吃辛辣、烟酒等刺激食品，多补充优质蛋白如鱼、虾、牛肉等，补充维生素，如新鲜水果。酱油对于

伤口的色素沉着影响没有科学依据。芦荟胶具有清热解毒、镇痛、促进伤口愈合和淡疤的功效，可用于轻度晒伤的修复。但由于其制作工艺不一，天然芦荟容易产生过敏等，且大多数芦荟胶的产品不是无菌的，因此建议少用，尽量到医院购买医用修复凝胶。

涂牙膏、抹香灰、洒石灰等“土方”更不可取，常常适得其反。

什么时候拆线? 涂祛疤药有用吗？

皮肤缝线拆除过早容易导致伤口裂开，过晚则易产生缝线异物反应，一般皮肤伤口位于面部7天左右、躯干10天左右，四肢10-14天拆线，张力大的部位需适当延长。

拆线一般不痛，只是像蚂蚁咬的轻微痛感，针脚少量渗血属正常。为减少疤痕的形成，建议拆线前后配合使用减张贴布、减张器、抗疤痕药物。但是请注意大多抗疤痕药物需要在伤口完全闭合后使用。

已经留疤了怎么办？

一旦留下疤痕，需要看治疗疤痕的专科医生了，选择适合的方法进行淡化、阻断其进一步进展。目前可采用药物涂抹、激光、射频、手术、放疗压力等方法，总体疗效较为满意。

其中激光淡化近些年大放异彩，尤其是点阵激光 (FL)、脉冲染料激光、等离子体等已成为临床预防和早期新鲜疤痕的重要手段，一般建议及早干预。

(作者为上海交通大学医学院附属新华医院皮肤科主治医师)

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whh.cn

问 大热天适宜吃点啥？

答 马莉

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科副主任医师

如今作为全年温度最高、阳气最盛的时节，养生的关键要除湿。饮食上应多吃五谷杂粮健脾补气，多喝茶水和绿豆汤来清热解暑。此外，眼下也是江南江北一年中潮气最旺的时期，这样的天气不仅使人萎靡不振，食欲也大减，可多吃冬瓜、薏米、茯苓、山药等。

【消暑汤】

原料：胡萝卜、嫩白菜、豆腐各50克、香菜末少许、植物油15克、高汤、盐2克。

制作方法：将胡萝卜、嫩白菜和豆腐分别洗净，切成块状，出水待用。

锅中倒入高汤，加入胡萝卜、豆腐，用大火烧开，放入白菜，继续用大火烧三分钟。

加入盐调味，撒上香菜末即成。

药膳功效：炎炎夏日，人们易受暑邪侵犯，且常饮食倦怠，往往喜欢食用生冷食物来祛暑增食欲，却常常发现效果不显著，甚至适得其反。究其原因，过食生冷，导致脾胃受寒有关。

一些传统的消暑汤不但能祛暑，还能生津止渴促食欲。营养学认为胡萝卜营养丰富，特别是胡萝卜素含量在蔬菜中名列前茅，胡萝卜素在高温烹饪下还

更易被人吸收。白菜富含维生素、粗纤维等。中医认为，白菜性味甘平，有清热除烦、解渴利尿、通利肠胃的功效。此款消暑汤，对于暑天食欲不振有较好的防治作用。

【什锦西瓜盅】

原料：西瓜1个，鸡丁、新鲜莲子各100克，龙眼肉、火腿丁各50克，胡桃肉30克，松子仁、杏仁各20克。

制作方法：将西瓜用清水洗净，在瓜蒂把下端切开为盅，挖去西瓜瓤后待用。

把鸡丁、火腿丁、洗净去心的莲子、龙眼肉、胡桃肉、松子仁、杏仁等材料放入西瓜内，盖好瓜蒂盖，待用。

将盛有材料的西瓜放入大瓷盆内，置于锅内，隔水用文火炖3-4小时，离火，即可食用。

药膳功效：从营养学角度上来看，西瓜含水量丰富，利于排毒利尿。从中医角度来看西瓜性凉，味甘，具有清凉解渴、消暑除烦功效。莲子性平味甘，入心、脾、肾经，主治脾虚久泻、多梦失眠等。龙眼性味甘平，归心脾经，养血安神。胡桃肉性温，具有补肾助阳、强腰膝、润肠通便等功效。故此菜适于暑热烦渴、热盛伤津的人食用。

问 冬病夏治有啥好食疗？

答 姚亮

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院呼吸内科副主任医师

所谓冬病，就是每到冬季会发作或加重的慢性疾病，主要是慢性呼吸系统疾病，比如支气管炎哮喘、慢性阻塞性肺病、慢性支气管炎、肺气肿、过敏性鼻炎、反复呼吸道感染等。另外还包括其他系列疾病，如慢性结肠炎、慢性腹泻等脾胃虚寒类疾病，以及类风湿、风湿性关节炎、肩周炎、颈椎病等骨关节疾病。这类疾病的共有特点就是手脚冰凉、畏寒喜暖、神倦易困、舌淡苔白。中医将这些疾病归于冬病范畴，多由于肺、脾、肾三脏亏虚。夏季可趁冬病未发之时辨证施治，以食疗养生，预防冬季旧病复发，或减轻其症状。

【黄芪当归乌骨鸡汤】

取黄芪60克，当归20克，乌骨鸡1只。将乌骨鸡洗净、去内脏、切块，与黄芪、当归放入瓦罐内共炖，加水适量，文火煮熟，待鸡肉熟烂后，加调味品，饮汤食肉。

此药膳适用于平素易于感冒、畏寒肢冷、痰液清晰的慢性阻塞性肺疾病患者。慢阻肺属中医“肺胀”“喘证”范畴，多因先天禀赋不足，或久病咳喘，并迁延失治，以致肺、脾、肾三脏气虚。黄芪味甘性微温，为补气诸药之首，有益气固本之功，并可增强机体免疫功能。当归性温，味甘辛，有补血和血、润燥滑肠的功效，黄芪与当归结成药对，组成当归补血汤，取其益气活血的功效。乌鸡含丰富的黑色素、蛋白质、B族维生素等多种氨基酸及微量元素，B族维生素等多种氨基酸及微量元素，尤适合体虚血亏、肝肾不足、脾胃不健的人群食用。脾生痰，肺储痰；脾

气健则痰自消。

【五味芡实粥】

取五味子10克、芡实及莲子各30克、山药20克、粳米100克、白糖20克。将五味子、芡实、莲子洗净，莲子去皮心；粳米洗净，山药打成细粉备用。再将粳米、五味子、芡实、莲子同放锅内，加水适量，置武火烧沸，文火

煮30分钟，撒入山药粉、白糖，再烧煮5分钟即成。正餐食用。

此药膳补肾虚、止泄泻，对脾胃阳虚的慢性腹泻患者食用尤为适宜。山药又称为淮山药、薯蓣，是药食俱佳的珍品。芡实含有丰富的淀粉及多种维生素和矿物质，有抗衰老的作用。五味子味甘、酸，性温，能益气生津、补肾养心、收敛固涩。粳米是大米的一种，味甘，性平，能补中益气，健脾和胃，除烦渴，止泻痢。米饭，是补充营养的主食；而米汤，又是治疗虚症的营养佳品。诸药合用，共取健脾补肾、涩肠止泻之功。

值得注意的是，山药与鲤鱼、甘遂相克，不宜同食，也不可与碱性药物同服。山药有降血糖的作用，对慢性腹泻的糖尿病患者尤为适宜。

【附片蒸羊肉】

取制附片10克，鲜羊腿肉500克，肉清汤250毫升，料酒15克，葱节6克，姜片6克，熟猪油30克。将羊肉洗净，放入锅中，加适量水煮熟，捞出，切块，与制附片同放入大碗中，并放料酒、熟猪油、葱节、姜片、肉清汤，隔水蒸三小时。食用时可撒葱花、味精、胡椒粉。食肉饮汤。

附子味是治痹症疼痛之圣药。附子有毒，不宜生用，以炮制后的附子为宜。羊肉为补阳佳品。二味相配可温阳散寒、攻补兼施，身寒阳虚的痹痛患者，食之最佳。此药膳中的附子与羊肉均属大热之品，可治疗风湿性关节炎属风寒湿痹者，临床表现为关节冷痛，关节处怕凉喜热，局部拘挛。风寒湿痹患者平时还可适当食用黑豆、葱、姜、胡椒、黄鳝、蛇肉、狗肉、羊肉等，慎食油腻碍湿食物，比如猪肉、蟹肉等。

这些药膳均只适合虚寒型的冬病患者，而如果病人属于热症，或者阴虚内热者，就不适宜用药膳进行冬病夏治。

问 牙龈出血与血液病有关？

答 丁洁颖

上海交通大学医学院附属第九人民医院检验科主管技师



理的治疗方案是摆在口腔科医生面前的问题，检验科提供的血常规和凝血功能检查恰恰能帮助医生厘清该类型事件的发生。血常规的血小板计数、血红蛋白浓度测定；凝血功能中血浆凝血酶原时间PT、活化部分凝血活酶时间APTT、凝血酶时间TT、纤维蛋白原含量Fbg等能筛查在血液凝固环节上的各种问题，保证医患更安全地进行手术。

临床上也存在一些情况，检验科需要重抽血复测血常规和凝血功能。

情况1：对于在血常规检验中有血小板重度下降的患者，为排除血小板异常聚集，需要重抽后立即上机检测。

情况2：血常规出现异常的细胞，特别是异形淋巴细胞或原幼稚细胞，就需要周围血涂片，就是涂片检测。但由

于人工计数，检测时间较长，请耐心等待。

情况3：凝血功能可能受到药物、抽血是否顺利等因素的影响，在出现异常范围的延长时需要重新抽血。

最后，在了解血常规和凝血功能检验意义及复测原则的情况下，特别要指出的是，在急性白血病患者中有一种中止，同样可以危及生命，手术后的慢性出血也会影响患者的健康。

如何避免这种情况，为患者选择合理的方案是摆在口腔科医生面前的问题，检验科提供的血常规和凝血功能检查恰恰能帮助医生厘清该类型事件的发生。血常规的血小板计数、血红蛋白浓度测定；凝血功能中血浆凝血酶原时间PT、活化部分凝血活酶时间APTT、凝血酶时间TT、纤维蛋白原含量Fbg等能筛查在血液凝固环节上的各种问题，保证医患更安全地进行手术。