

## 家长课堂

## 儿童哮喘认准四个特征

□记者 冷嘉

近年来,儿童哮喘的发病率逐年递增,控制情况却不甚理想。复旦大学附属儿科医院呼吸科主任王立波主任医师提示:认准儿童哮喘四个特征,早期做到规范治疗。

## 哮喘发生原因

王立波介绍,哮喘是儿童时期最常见的慢性呼吸道疾病之一,表现为发作性咳嗽、喘息、胸闷、气促。

哮喘的发生是遗传和环境因素共同作用的结果。父母一方有哮喘病史,孩子患哮喘概率为20%,较其他儿童高2~5倍;父母双方均有哮喘病史,孩子患病概率则达到50%。此外,接触环境中尘螨、霉菌和花粉等过敏原,烟草暴露及环境污染,对哮喘的发病都有影响。

## 哮喘典型特征

喘息、咳嗽、胸闷、气促是哮喘儿童的常见呼吸道症状,但不少家长无法分清究竟是不是哮喘。对此,王立波提示,典型的哮喘儿童呼吸道症状具有四个特征:反复发作性、季节性、时间规律性、可逆性。

**反复发作性:**具体“反复”是多少次,因人而异。“一般来说,哮喘患儿每

年可能发作3~5次,而不会每年只发作1次。”王立波表示。

**季节性:**哮喘发作有明显的季节性特点。比如在5~6月易过敏季节,或者呼吸道感染多发的季节,哮喘发作也会增多。

**时间规律性:**有些患儿白天很正常,可能只有运动后才会出现咳嗽、喘息,其他时间和正常孩子一样,但是晚上或凌晨,他们的症状就会发作或加重。

**可逆性:**哮喘药通常可以缓解症状,孩子在治疗后能恢复正常。

## 需要规范治疗

“儿童哮喘频繁发作与成年后的肺功能损害密切相关,家长一定要引起重视,尽早至医院听取专科医生意见,给予个体化治疗方案。”王立波提示,由于哮喘的本质是慢性气道炎症和气道高反应,所以抗炎和舒张气道平滑肌在哮喘治疗中十分重要。

吸入性糖皮质激素作为抗炎药物需要长期使用,而 $\beta_2$ 受体激动剂作为缓解药物则应根据症状按需使用。根据孩子哮喘的病情和初始用药后的控制情况,还可酌情使用其他药物。

## 育儿宝典

诺如病毒感染全年可见,一般10月到次年3月高发,孩子可能出现反复呕吐、腹泻。诺如病毒具有环境抵抗力强、感染剂量低、感染后潜伏期短、排毒时间长等特点。如果不能规范做好呕吐物的消毒处置,容易造成家庭成员之间的病毒传播。具体应该怎么做呢?

## 处置呕吐物

患儿呕吐后,家长应疏散周围其他家庭成员尤其是孩子,暂时远离呕吐物周围。

**备齐消毒物资:**负责消毒的家长,应规范佩戴口罩、手套,使用鞋套、一次性围裙等防护用品;取出常用消毒物资,备有呕吐物应急处置包最好,如果没有,可使用消毒干巾、消毒湿巾、垃圾袋、免洗手消毒剂等物品。

**消毒地面呕吐物:**用呕吐物应急处置包中的消毒干巾覆盖吸附呕吐物,作用时间5~10分钟;也可使用一次性吸水材料(如纱布、抹布等)沾取配制好的5000毫克/升含氯消毒液,完全覆盖污染物。将所有污染物包裹后丢入垃圾袋中。

**消毒残留污染物:**使用过氧化氢等高水平消毒湿巾,先向外向内擦拭一遍,消毒移除呕吐物后的物体表面,再“S”型擦拭消毒一遍被呕吐的表面。

**消毒厕所、马桶、便器内呕吐物:**可使用漂白粉覆盖,或使用5000毫克/升含氯消毒液浸泡消毒30分钟后,再彻底冲洗。

## 清洁周围环境和物品

处置完呕吐物后,对周围的地面和物体表面,可使用1%过氧化氢消毒湿巾或者1000~2000毫克/升含氯消毒液擦拭消毒,作用时间30分钟后,用清水擦拭去除残留。

过程中使用的消毒湿巾、一次性抹

## 诺如病毒引起呕吐 居家怎消毒



布等,应立即丢弃至垃圾袋。可重复使用的抹布等工具,需要用1000~2000毫克/升含氯消毒液浸泡消毒30分钟后,方可再次使用。

## 重视手卫生

消毒完成后,脱去个人防护用品,依次脱去手套、隔离衣或一次性围裙、鞋套,摘下口罩,丢入垃圾袋。用1000~2000毫克/升含氯消毒液喷洒垃圾袋外面后,再行丢弃。

脱卸个人防护用品时,每一步完成后都要进行手卫生。根据七步洗手法,使用流动水和洗手液洗手至少20秒,免洗手消毒剂不能替代洗手。

**特别提醒:**常用的75%消毒酒精短时间对诺如病毒效果不佳,推荐使用含氯消毒剂或过氧化氢等高水平消毒剂。消毒剂具有一定刺激性,配制和使用时应注意个人防护,如戴防护眼镜、口罩和手套等,并在通风处操作。消毒后的物品,记得用清水擦拭,去除消毒剂残留。

上海市疾病预防控制中心  
范俊华 何倩影

本栏目由上海市预防医学会提供支持

## 一妇婴好孕宝典

## 想生“龙宝宝”,先监测卵巢

如今,不少夫妻正在积极备孕,希望生个“龙宝宝”。对于想生育的女性而言,监测卵巢的功能情况至关重要。

**卵巢功能,**表示的是卵巢皮质区中卵泡生长发育、形成可受精卵母细胞的能力,简单来说,就是卵泡的数量与卵子的质量。评估卵巢功能,主要使用超声卵泡监测技术。

**评估卵巢情况:**超声检查不仅可以观察卵巢的大小,还可以评估卵巢周围间质动脉血流的情况。因为卵巢间质动脉可传递营养物质至卵泡内膜的毛细血管网,所以卵巢间质动脉的血流情况也是反映卵巢储备能力的重要评估

指标。

**评估卵泡情况:**超声检查可判断卵巢内卵泡的储备情况,也就是卵泡的数量和大小。通常需要周期性动态评估,确定其优势卵泡,预测排卵。超声检查不仅可进行二维单切面的径线测量,也可以进行卵泡三维容积测量。此外,卵泡周围血流的监测也同样重要,可反映卵子生长的微环境,有助于卵子质量的预测。

总之,备孕也好,爱美也好,女性朋友记得经常查查卵巢,看它是否在“勤勉工作”。

上海市第一妇婴保健院超声科 曹会会  
审阅:任敏 主任医师

# 历览前贤国与家 成由勤俭破由奢

唐·李商隐《咏史》

坚决制止餐饮浪费 切实培养节约习惯