

家长课堂

有种哮喘“藏”在雷雨后

□记者 冷嘉



哮喘是小儿常见病之一,发作的诱因有很多,如感染、接触过敏原、运动、气候等,其中就包括雷暴。复旦大学附属金山医院儿科张婉莹和龚敬宇医师介绍,雷暴哮喘是指在雷暴天气中发生或者紧随其后出现的哮喘急性发作。其发生难以预测,会增加哮喘患儿的死亡风险。

雷暴为何诱发哮喘

雷暴是夏季多见的局地性强对流天气。雷暴时,短时间强风骤雨,气温、气压骤变,把地面上的花粉、霉菌孢子等卷入云层底部的高湿度处,完整花粉颗粒经过粉碎、吸收水分膨胀破裂成更小的颗粒,更容易进入人体呼吸道,其再随着降雨和下降气流沉降至地面,强风助细小颗粒远距离播散,造成空气中花粉或者霉菌浓度迅速增高。如果哮喘患儿在雷暴天气后接触到空气中的高浓度过敏原,就会导致哮喘的急性发作或加重。

雷暴哮喘多是局部聚集性发病,其症状常在雷暴开始后30分钟左右出现,表现为喘息、咳嗽、气促或胸闷等呼吸道症状,可伴有眼、鼻及皮肤等部位的过敏症状。雷暴后,孩子如果出现上述症状,家长需提高警惕,必要时立即就诊。

合理用药缓解症状

张婉莹介绍,治疗雷暴哮喘,首选吸入性速效 β_2 受体激动剂,如沙丁胺醇气雾剂,或雾化吸入沙丁胺醇、特布

他林溶液,同时给予吸入性糖皮质激素。若家中备有上述药物,家长需及时给患儿使用,同时,密切观察患儿病情变化,可间隔1~4小时重复给药。若治疗后症状改善不明显甚至加重,需及时就医。

高危人群及时防范

龚敬宇提示哮喘患儿家长,夏日应多关注天气预报,注意防范雷暴天气。当雷暴发生时,室内要关紧门窗,雷雨后再不要让孩子立即外出。此外,有以下高危因素者日常要提高防范意识。

花粉过敏:在花粉浓度较高时期,尽量减少外出,若外出需佩戴口罩,回家后应清洗鼻腔、洗掉衣服或者皮肤上的花粉。也可提前给予吸入性糖皮质激素等控制药物。

霉菌过敏:在雨季保持室内干燥,及时更换干燥洁净衣物。雷暴天气后,减少室外活动。

过敏性鼻炎:在花粉季节来临前,可应用H1受体拮抗剂、白三烯受体拮抗剂和鼻用糖皮质激素等预防治疗。

哮喘:日常遵医嘱,规律合理使用哮喘控制类药物。

父母须知

每年暑期,腺病毒感染病例都会有所增加,因其常发生在消毒不合格的室内泳池而被称为“游泳池热”。

腺病毒可引起呼吸道、消化道和眼结膜等感染,主要通过空气飞沫、粪口途径及接触传播,人群普遍易感,尤其是儿童、老年人以及免疫功能低下者。夏天室内泳池温度高、湿度大,适合细菌、病毒等繁殖,消毒不合格的室内泳池更是近年来传播、感染腺病毒的主要场所之一。

这些症状需警惕

腺病毒感染后,主要表现为急性上呼吸道感染,多数以急性发热起病,体温常常高于39℃,同时伴咳嗽、咽炎、扁桃体炎,个别出现腹泻等胃肠道症状。

如果孩子在游泳后出现上述症状,家长应立即带其就诊。

一旦确诊也不必过于恐慌,腺病毒感染属于自限性疾病,一周左右多可自愈。感染后的临床症状轻重,与个体年龄、体内病毒载量、感染病毒亚型及自身免疫功能状态有关。患慢性基础疾病和免疫功能低下者,则要警惕胃炎、结肠炎、膀胱炎、肺炎等重症情况的发生。

预防应该这样做

目前尚无可供普通人群使用的腺病毒疫苗和特效药,对于泳池引起的



消暑戏水,当心『游泳池热』

腺病毒感染以预防为主。建议家长日常关注以下重点。

1. 一旦孩子出现急性发热、咽痛、咳嗽、腹泻等症状,切记不要进入公共泳池游泳,并及时就医。

2. 前往正规游泳池游泳。查看泳池有无卫生许可证、水质公示等材料,选择卫生状况好、使用循环水的正规游泳场所。

3. 遵循并严格实施泳池行为规则。

游泳前:检查身体是否有伤口,避免在有伤口的情况下游泳。

下水前:带孩子上厕所,如厕后规范洗手。

游泳前后:使用流动水和肥皂清洗身体,并且认真清洗会阴部。

游泳时:穿戴泳镜、泳帽,避免眼部接触池水,不要用手揉眼睛,尽量不要吞咽池水。

游泳后:换上干净透气的衣服。

希望大家提高卫生意识,了解防病知识,安全享受游泳带来的快乐。

上海市疾病预防控制中心
尹灿灿 崔晓青 任慧

本栏目由上海市预防医学会提供支持

育儿宝典

预防近视 护眼有方(下)

叶黄素能减缓近视进展吗

孩子近视,家长通常都很关心吃什么能帮助眼睛减缓近视,其中被提及最多的就是叶黄素。

叶黄素是一种含氧类胡萝卜素,有很强的抗氧化活性和清除自由基的能力。叶黄素不直接参与视觉的形成,但视网膜黄斑区域有较多的叶黄素和玉米黄质,影响着精细视觉,能够有效过滤对眼睛造成伤害的蓝光,从而保护眼睛。人体自身无法合成叶黄素,需要从外界摄取,近视的孩子可以适度摄入叶黄素保护视网膜和精细视觉。

那么,哪些食物含有叶黄素呢?

绿色蔬菜中叶黄素含量较高,其中深色蔬菜的叶黄素含量更加可观,如菠

菜、油菜、莴笋、韭菜等。南瓜、芒果、柑橘等黄色食物中含有丰富的“叶黄素酯”,是叶黄素的前体。谷物中的玉米也是叶黄素很好的来源之一,含有多种维生素和玉米黄质,对眼睛的黄斑感光区特别重要。

此外,尽管鸡蛋黄中叶黄素的含量不多,但其利用率较高,建议采用蒸、煮、卤的方式,让孩子一天吃一只鸡蛋即可。

需要提醒大家的是,叶黄素不宜过量补充,否则会对肝脏造成负担,还会导致皮肤呈现黄色。对于不挑食的孩子而言,日常饮食即可满足每日所需叶黄素,一般不必额外补充。

眼药水可以长期使用吗

“网红”眼药水,通常含有薄荷、冰片成分,使用后会让眼睛暂时感觉清凉、舒适,因此不少人把它当作一种“润眼剂”长期使用,有些家长也会购买并让孩子使用。

虽然短期内这种眼药水能让眼睛感觉舒服,但若是频繁、长期使用,可能会加重眼睛干涩,破坏泪液正常分泌,导致干眼症,甚至诱发角膜炎等其他眼部疾病。

在此提醒家长,购买和使用眼药水前,一定要了解其成分和作用,以及用法、用量和使用时间。对于近视的孩子而言,更要注意使用安全、有效且不含



防腐剂的的眼药水,最安全的方式就是至专科医院寻求专业医生,对症、遵医嘱使用眼药水。

综上所述,在儿童青少年近视防控工作中,广大家长要积极行动起来,引导、陪伴孩子一起参与户外活动,生活中合理护眼、避免误区,共同守护孩子的光明未来。

上海市眼病防治中心 马慧 审阅:视光中心 王敏 副主任医师