

家长课堂

精准诊断助患儿破除“呼吸枷锁”

□记者 吉双琦

4年辗转求医,治疗却始终无效,7岁男孩深陷顽固性哮喘的困境。好在上海市儿童医院呼吸科钱莉玲教授凭借火眼金睛,精准揪出幕后“真凶”——嗜酸粒细胞性哮喘,仅用2周时间,实现肺功能指标奇迹逆转,困扰患儿多年的哮喘症状完全消失。

反复喘息,久治难愈

涵涵自3岁确诊“哮喘”以来,始终规范接受吸入糖皮质激素联合孟鲁司特钠口服治疗,可一旦吸入剂量减量,反复喘息便如期而至。即便多次更换治疗方案(包括沙美特罗替卡松、布地奈德福莫特罗等药物),病情仍顽固不愈,每年咳嗽发作6~7次,肺功能长期仅维持在正常值的60%左右,不仅严重干扰日常生活,更成为阻

碍生长发育的隐形枷锁。家长带着涵涵辗转多地求医,却始终未能揭开病因谜团,治疗之路陷入僵局。

捕捉线索,明确诊断

最近,当涵涵症状进一步加重时,家长慕名来到上海市儿童医院求助呼吸科钱莉玲教授,转机由此出现。

凭借丰富的临床经验,钱莉玲在细致检查中捕捉到关键线索:患儿不仅外周血嗜酸性粒细胞和IgE(免疫球蛋白E)水平异常升高,而且进一步肺泡灌洗检查中发现嗜酸性粒细胞比例高达30%。在排除其他可能的疾病后,嗜酸粒细胞性哮喘得以明确诊断,正是这种特殊类型的过敏性疾病一直在“暗中作祟”。

明确病因后,钱莉玲迅速为患儿

制定个体化治疗方案。短短2周,奇迹悄然发生——涵涵的肺总量从70%恢复至113%,各项指标完全恢复正常。伴随肺功能改善,困扰其多年的哮喘症状消失,这个曾经被呼吸问题束缚的孩子,终于挣脱枷锁,重新畅享自由呼吸。

“对于规范治疗后仍控制不佳的难治性哮喘患者,若同时出现嗜酸性粒细胞升高,需高度警惕嗜酸粒细胞性哮喘可能。”钱莉玲特别提醒,治疗这类疾病的关键在于早期精准诊断,通过肺泡灌洗等专项检查明确病因后,针对性使用激素或生物靶向制剂,能快速逆转肺功能损伤。正如涵涵的诊疗经历所证明的,精准识别“真凶”、实施个体化治疗,才能让更多顽固性呼吸疾病患者重获健康。

父母须知

儿童青少年久坐不动,不仅埋下肥胖隐患,还会使体能下降、心肺功能减弱,更可诱发近视。家长要在日常生活中鼓励孩子“动起来”。

根据《中国人群身体活动指南》推荐,6~17岁儿童青少年每天进行至少60分钟中等强度到高强度的身体活动,且鼓励以户外活动为主;每周至少进行3天肌肉力量和强健骨骼练习(如跑步、跳绳、篮球、网球、俯卧撑等);每次静态行为持续不超过1小时;每天视屏时间累计少于2小时。

对于活动强度的判定,有个简易的方法:如果进行身体活动时可以连贯地说话和唱歌,此时为低强度;若活动时能说话但无法唱歌,则为中等强度;当活动中已经不能说出完整的句子时,则达到高强度。

建议将身体活动融入每天的日常生活中,例如,短距离出行时选择步行替代乘车;上低楼层时,选择爬楼梯而非乘电梯;减少看电子屏幕时间,转为开展多种亲子活动等。

徐汇区疾病预防控制中心
(徐汇区卫生健康监督所) 胡曼
审阅:主任 施建华

让孩子们「动起来」

使用电子产品,注意科学护眼



如今,不少儿童青少年沉迷于各种电子产品,紧盯屏幕,短期可导致视疲劳、视物模糊,长期积累便容易引发近视。而且,电子屏幕发出的蓝光会抑制人体褪黑素的分泌,引发睡眠障碍,长期睡眠不足又会进一步影响眼睛的健康,形成恶性循环。那么,该怎样让孩子更合理使用电子设备呢?

如何选择电子产品

选择:尽可能选择屏幕大的电子产品,优先次序为投影仪、电视、台式电脑、笔记本电脑、平板电脑、手机。

同时,应选择屏幕分辨率高、清晰度适合的电子产品。使用时,把亮度调节到眼睛感觉舒适的程度,不要过亮或过暗。

摆放:电子产品摆放位置应避开窗户和灯光的直射,屏幕侧对窗户,防止屏幕反光刺激眼睛。电子产品(如电

脑)摆放时,应保证其屏幕上端与眼水平视线平齐。

使用投影仪时,观看距离应在3米以上;使用电视时,观看距离应在屏幕对角线距离的4倍以上;使用电脑时,观看距离应在50厘米(约一臂长)以上。

光线:儿童青少年卧室不摆放电视、电脑,夜间使用避光窗帘,不开夜灯睡觉。夜间应减少或避免暴露在高亮度、富蓝光的电子产品光线下。

育儿宝典

记住五个护眼妙招

优化用眼环境:保持适宜的光线,避免过亮或过暗;调整屏幕亮度和对比度,减少蓝光辐射;使用电脑时,保持屏幕与视线齐平;写字及使用电脑时,保持正确的坐姿,身体端正,不歪斜,不托腮,不单手支撑,双手都放在桌面上。

增加户外活动:每天保证2小时以上的户外活动时间。天热时,要注意防晒防暑、防蚊虫、及时补水、穿戴适合的装备等,做到健康适量。

保证充足睡眠:对于每日睡眠时间,小学生不少于10小时,初中生不少于9小时,高中生不少于8小时,并且就

寝时间不宜过晚。

均衡饮食营养:多吃富含维生素、叶黄素等对眼睛有益的食物,如牛奶、蛋黄、猪肝、深海鱼类、胡萝卜、菠菜、橙子等,养成良好饮食习惯,为视力健康筑牢根基。

定期检查视力:定期进行视力检查,以便及时发现和干预视力问题。可以结合平常检查情况和孩子视力状况,在假期增加检查。

上海市疾病预防控制中心
尹灿灿 高心妍
审阅:罗春燕 主任医师

本栏目由上海市预防医学会提供支持

欢迎订阅2026年

上海大众卫生报

★ 每周两期 | 周二、五出版

★ 每期4开8版

2026年
全年订阅价
97元

健康长寿益友、医学信息窗口,《上海大众卫生报》由上海市健康促进中心主管主办,面向大众,致力打造具有海派特色的健康科普传媒品牌,是全国优秀卫生报刊,1982年创刊。

邮发代号:3-23

发行咨询电话:54031290、34198141

邮政上门收订电话:11185

地址:上海市静安区陕西南路122号6楼 邮编:200040

