

秋季开学后咳嗽频发? 医生:明确病因不恐慌



今年因为一场新冠病毒,使得大家“谈咳嗽色变、谈发热色变”。刚刚开学,咳嗽的孩子就明显增多了,老师和家长的心又提了起来。

其实除了新冠病毒,秋季过敏、流感等都有可能引起咳嗽,北京顺义妇儿医院

儿科孙雪梅医生为您讲解一下可能引起咳嗽的原因。

咳嗽从病因上主要分为感染性和非感染性。感染性咳嗽主要包括支原体感染、细菌感染、真菌感染、病毒感染(特别是呼吸道合胞病毒、流感病毒、腺病毒,包括今年流行的新冠肺炎,都属于病毒感染)。这些因为感染引起的咳嗽,主要以抗感染及对症处理为主。非感染性咳嗽包括以下几种:

1.先天性疾病:如支气管肺发育不全、先天性纤毛结构异常、食道气管瘘、腭裂等。需要行支气管镜、气道重建、病理检测等明确诊断。

2.咳嗽变异性哮喘:咳嗽持续>4周,

常在夜间、清晨发作或加重,以干咳为主。临床无感染征象,或经较长时间抗生素治疗无效,抗哮喘药物诊断性治疗有效。同时排除其他原因引起的慢性咳嗽,支气管激发试验阳性。个人或一、二级亲属特应性疾病史,或变应原检测阳性即可诊断本病。治疗主要是回避过敏原,抗哮喘治疗。

3.上气道咳嗽综合征:常表现喉痒、疼痛、咳嗽、咯粘液脓性痰,部份患儿喉部有分泌物流动感,查体咽部淋巴滤泡增生,可呈鹅卵石样。原因主要是鼻炎、变应性鼻炎、鼻窦炎等。治疗主要是针对鼻部疾病。

4.胃食管反流:在婴儿期反流现象十分常见,年长儿及成年人也可出现。阵发性咳

嗽,有时剧咳,多发生于夜间,症状大多出现在饮食后,部分患儿伴有上腹部或剑突下不适、胸骨后烧灼感、胸痛、咽痛等。婴儿还可致窒息、心动过缓和背部呈弓形,可能会导致患儿生长发育停滞或延迟,食道24h PH值检测可确诊。治疗主要针对消化道疾病。

5.心因性咳嗽:在儿童和青少年较常见,日间咳嗽为主,专注于某件事情或夜间休息时咳嗽消失。常伴有焦虑症状,不伴有器质性疾病。诊断本病需先除外抽动感。

6.神经性咳嗽:如抽动感引起的咳嗽,需前往心理门诊诊治。

所以孩子出现咳嗽症状时,家长不要盲目用药,一定要先找到病因,根据病因选择适合的治疗方案。

心脏病发作易导致心脏骤停,如何提前预防猝死?

在导致心脏猝死的众多危险因素中,心脏病发作史是最高的一个。心脏病发作后的六个月是心脏骤停高发期,而75%的心脏骤停患者之前都有过心脏病发作。因此,心脏病发作后幸存者,一定要加强心脏猝死的预防工作。

Verywell网站发文指出,大多数心脏猝死的受害者在几周、数月甚至几年前曾出现过心脏病发作。心脏病发作的过程中,冠状动脉斑块破裂导致冠状动脉突然阻塞,部分心肌死亡。虽然心脏病发作后受损的心肌会逐渐愈合,但会留下永久的疤痕。这些疤痕会导致电信号不稳定,有可能出现威胁生命的室性心动过速,导致室颤。这种心律失常发生非常突然,没有任何警告,可导致心脏骤停乃至死亡。心脏骤停成功幸存的人

发病风险最高,心脏病发作症状很重,产生大量心肌疤痕的人发生猝死风险最高。

心脏射血分数是评估疤痕程度的重要指标,疤痕越多,射血分数越低。健康人群的射血分数在55%以上,心脏病发作后射血分数高于40%的人猝死风险相对较低。射血分数越低,猝死风险越大,35%是一个临界数字,低于这个值的人猝死风险最高。任何有过心脏病发作的人,都要测量射血分数,评估猝死风险。

有两类治疗方法可以降低猝死风险:

首先是药物治疗,包括β受体阻滞剂、ACE抑制剂和他汀类药物。这些药物是预防心力衰竭、冠心病的常用药物,可以降低心脏骤停和猝死风险。因此,所有心脏病发作后幸存的患者,都要在医生的指导

下服用此类药物。

尽管使用药物治疗,但部分患者的心脏猝死风险仍然很高,需要植入式心律转复除颤器(ICD)治疗。总的来说,如果有过心脏骤停、心脏病发作或室性心律失常病史,有长QT综合症,患有先天性心脏病或其他可能导致心脏骤停的疾病,都可以通过ICD治疗。

梅奥官网提示,还有一种心脏病发作是“无声”的,它不会导致心脏病发作特征性的胸痛气短,而是其他类似于消化不良、流感的症状。但是,无声心脏病发作同样导致心脏血流阻塞和心肌损伤,提高心脏骤停风险。高龄、三高、超重、心脏病家族史、缺乏锻炼和吸烟等,均为无声心脏病发作的高危因素。



虽然没有症状,但上述高危风险因素提示我们应当警惕无声心脏病的发作风险。在医生的指导下,做心电图或超声心动图测试可以发现心脏病发作的信号变化,提前做到心脏病二次发作以及心脏猝死的风险。

不吃主食可以变瘦? 长期不吃主食的人后来都怎么样了?

说起减肥,说起排毒,应该是大家在现如今比较关注的一类问题;至于说到方法,有一种方法着实很搞笑,它就是“不吃主食”,有人说不吃主食可以变瘦,有人说不吃主食可以让人变得年轻,还有人说不吃主食可以让人长寿。然而,当您坚持一个月、两个月不吃主食之后,身体带给您的应该都是“哭泣”。

主食,餐食中不可取代的物质:

其一,各位要明确事理,导致人体变胖的原因是“能量摄入过多”,而不是“吃了主食”,单靠不吃主食并不会让你“健康变瘦、保持变瘦”。

其二,主食当中的碳水化合物是其他食物不能供给的,不吃主食很容易导致体内葡萄糖的缺乏,而葡萄糖则是给大脑供能的唯一物质,坚持不吃主食,一个月、甚至更长时间之后你的记忆力会减弱、大脑反应速

度降低,影响正常的思考能力。

其三,长期餐食缺乏主食,身体很容易被一些“营养素缺乏症”侵袭,例如由于B族营养素缺乏导致的“皮肤问题”等。

其四,在不吃主食一段时间后,人会失去对生活的乐趣。吃主食的过程是一个“吃糖”的过程,淀粉在进入身体之后会被分解为单糖,不吃主食就不会有这样的感受。另外,碳水化合物本身是一种给身体供能的物质,我们身体所需的绝大部分热量也都是来源于此,坚持不吃主食的你会变得没劲、没心情、没动力。

不吃主食,可以有减肥的作用吗?

坚持不吃主食,你可能会瘦一些,但这个“瘦”一定是暂时的,一旦还原“正常的餐食”,反弹的速度将远超过减肥速度。

另外,靠“单纯节食”去减肥并非明智之举,既伤身又伤心(没有好的减肥效果),应

绕道而行。

因此,“主食”是任何食物不可替代的物质,“好好吃主食”是对自己的一种负责。

健康吃主食,身体感激你:

粗细搭配,丰富种类:

吃主食,并不应该拘泥于一种。多样摄入主食,营养素方可均衡摄入,利于机体预防相关营养素缺乏症。

另外,现代人对于精细粮食的偏爱度有些过高,大米、白面经过了精细加工之后,其中很大一部分的维生素和矿物质都遭到了“巨大损失”,膳食纤维的量甚至损失殆尽。

主食中加入粗杂粮、豆类食品、薯类食品,营养素方面得到了升华,还可以增强机体的饱腹感、延缓血糖的剧烈波动、预防便秘和结肠癌,让心情变得美丽;所以,用粗杂粮占据你的一半主食,身体会感激你。

干稀搭配,收获幸福:

很多人的心目中是这样想的:主食就是馒头、米饭、烙饼等“干制食物”,其他的都不抗饿。

然而,这是个误区;为了让我们的胃肠更加舒服,为了让餐食更加丰富,推荐大家吃“干稀搭配”的主食,八宝粥、疙瘩汤、菜粥等稀食同样也是主食。

主食清淡点,还原胃肠健康:

无论是主食还是副食,“清淡”应该是基础原则。利于蒸、煮等健康烹调方式加工主食,减少食盐和油脂的摄入量,让主食变得多样和清淡,仔细品味谷物之香甜,降低胃癌、便秘等消化系统问题的发病风险。

主食,一日三餐中食用频次颇高的一种食物,不但是要吃,更应该好好吃;不吃主食是一种“摧残身体的行为”,明智的人不会触碰。健康吃主食,人安康、生活幸福。

欢迎新病人
前来就诊并有优惠!

孙元沛 牙医博士
Richard Sun, D.D.S.
美国植牙和美容牙齿学会会员(AAID, AACD)
芝加哥Illinois大学牙医博士,牙周病专科医师
西雅图美容牙科研究所人工植牙专家

主治:

- 🦷 牙科急诊
- 🦷 美容牙科
- 🦷 人工植牙
- 🦷 洗牙
- 🦷 固定假牙
- 🦷 各种牙科疑难杂症
- 🦷 活动假牙
- 🦷 牙齿本色填补
- 🦷 根管治疗
- 🦷 儿童牙科
- 🦷 牙周病、拔牙
- 🦷 数码X光

“Washingtonian Magazine-Top Dentist”

亚美牙医中心
Asian American Dental Center

Coupon

1, 免费咨询: free consultation /second opinion(X-ray 除外)
2, 牙齿漂白 特价\$175 (原价\$350)
3, 首次就诊特价:\$80 包括洗牙、检查和X光片。(原价\$180)

接受多种牙科保险
无保险者特别优惠!

胡李嘉莉 牙医博士
Kelly Hu (D.M.D.)
加州UCLA
马里兰大学牙医博士

管国恩 牙医博士
April Kwan(D.D.S)
德州大学牙医博士
美国牙医学协会会员

维州诊所: 571-313-1535
11872 Sunrise Valley Dr.Suite 101
Reston, VA 20191

马州诊所: 301-921-6338
9087 Shady Grove Court,
Gaithersburg, MD 20877

本诊所为
提供透明牙套
矫正治疗服务。