

伴随痉挛性咳嗽和鸡鸣样吸气吼声、咳嗽持续时间长，专家支招——

# 如何有效防治百日咳

伴随痉挛性咳嗽和鸡鸣样吸气吼声、咳嗽持续时间长……近日，作为急性呼吸道传染病的百日咳备受关注，部分医院儿科已出现相关病例。什么是百日咳、如何传播？临幊上有什么症状？如何预防和治疗？

## 何为百日咳？

百日咳鲍特菌引起+飞沫传播

百日咳是常见的儿童疾病之一，也是全球婴幼儿死亡的重要原因之一。中国疾病预防控制中心免疫规划中心细菌病疫苗室副主任郑徵介绍，百日咳是由百日咳鲍特菌引起的急性呼吸道传染病，传染性强，病程较长，主要通过呼吸道飞沫传播。

根据《百日咳诊疗方案(2023年版)》，百日咳潜伏期一般为7至14天，有的可达21天。从潜伏期末开始至发病后6周均有传染性，尤以潜伏期末至出现症状后2至3周传染性最强。

首都医科大学附属北京儿童医院呼吸中心办公室主任徐保平介绍，百日咳一般分为卡他期、痉咳期和恢复期等3个阶段，如果不加干预，3个阶段加起来通常要持续100天左右。

专家介绍，卡他期主要表现为流涕、打喷嚏、咽痛等上呼吸道感染症状，多无发热或初期一过性发热；痉咳期通常从第2周开始，标志性症状为痉挛性咳嗽，即一连串、严重剧烈的咳嗽，在痉挛性咳嗽后伴有深长吸气，高调鸡鸣样声音，俗称“回勾”，昼夜加重，睡眠期间痉挛性咳嗽更为突出，影响睡眠；恢复期一般持续1至2周，咳嗽频率和严重程度逐渐降低。

## 如何治疗？

一般治疗+抗感染治疗+对症治疗

徐保平介绍，百日咳治疗方式包括一



新华社图表

## 百日咳需重视 疫苗接种及对症治疗

般治疗、抗感染治疗和对症治疗。其中，一般治疗包括给孩子提供良好舒适的环境等；对症治疗则包括祛痰、平喘等，若孩子出现并发症要及时送医就诊。

“孩子患上百日咳，主要是气道里有痰黏稠，越咳不出来越会刺激气道咳嗽，需要帮助患儿祛痰。”首都医科大学附属北京中医院儿科主任李敏介绍，根据孩子体质不同，需分清证型，如果是寒证则加温药，如果是热证则加清热的药。临幊上常用清肺化痰尤其是用清肝的方法进行治疗，常用药物包括小儿癫痫咳丸等。

百日咳一般病程较长，后期如何更好护理？李敏表示，孩子有寒热虚实不同体质之分，后期主要分为气虚型和阴虚型。气虚型体质的孩子痰液较黏，咳嗽起来痰

较少难以咳出，且大便可能较干，可服用梨水或银耳水等；阴虚型体质的孩子看起来白白胖胖，痰液相对多一些，容易腹泻，可给孩子服用陈皮水等。

## 怎样预防？

接种疫苗+良好卫生习惯

郑徵介绍，接种含百日咳成分疫苗是预防百日咳最经济最有效的手段，对降低百日咳感染后的重症和死亡有较高的保护效果。

按照国家免疫规划程序，儿童应在3、4、5月龄和18月龄各接种1剂次含百日咳成分疫苗。适龄儿童应及时、全程接种含百日咳成分疫苗，未接种儿童应尽快补种。

郑徵表示，百日咳通过自然感染康复

或疫苗免疫获得的保护性抗体并不能持续终生，随着时间延长抗体的保护效果会衰减，因此各年龄段人群均可见百日咳发病，其中婴幼儿发病风险更高。患儿年龄越小，出现并发症和重症的风险越高。小月龄患儿易合并肺炎，还有部分患儿可能会合并百日咳脑膜炎，对于婴幼儿来说，感染百日咳的父母或其他家庭成员是主要传染源，有孩子的家庭要加强防护。

专家建议，在日常生活中，公众要保持良好的个人卫生习惯，勤洗手，咳嗽或打喷嚏时遮掩口鼻；注意劳逸结合，合理作息，适当参加体育锻炼，增强自身抵抗力；在照顾婴幼儿时，成人出现咳嗽等症状时，应及时佩戴口罩，加强手卫生，避免传染给孩子。

据新华社电

## 花式减肥容易伤胃

专家呼吁重视胃部健康

据新华社电 用液体饮料代替正常饮食的“液断减肥法”、每周戒食一天的轻断食、过午不食……这些在社交媒体上走红的减肥攻略吸引了不少年轻人效仿。然而，这些花式减肥法可能会花样伤胃。4月9日是国际护胃日，专家呼吁重视胃部健康，科学减肥。

沈阳市第四人民医院消化内科主任医师韩笑认为，当下流行的多样减肥方法打乱了进食规律，是变相的断食减肥，普通人要谨慎选择。

“每日三餐的进餐模式符合人体正常的生理需求。”韩笑表示，胃部食物4至6小时排空一次，三餐一般是每隔4至5个小时进食一次。规律的进餐让人没有饥饿感，又能保证营养物质对身体各器官的供应。液断、轻断食让胃液没有足够食物消化，过午不食让胃部至少18个小时处于空虚状态，但胃酸却在持续分泌并且在夜间分泌量达到高峰。

“胃内没有食物中和胃酸，一方面会损伤胃黏膜，长此以往会出现烧心、胃部疼痛等症状，甚至会出现胃炎、胃溃疡、消化道溃疡等问题。另一方面可能会造成胃肠功能减退，引起消化不良。”韩笑说，现代人生活节奏快、精神压力大，变相断食可能造成能量和营养摄入不足，出现低血糖、头晕、抵抗力下降、情绪问题等。

韩笑建议，减重人群要靠“少食多动”，三餐均匀地减少食物摄入，且保持清淡饮食。同时她提醒，采用极端的进餐方式，即使暂时“掉秤”，减掉的也不是脂肪而是水分，反弹的概率会更大。

## 七旬老人不开胸切除食管癌

# 全市首例充气式纵隔镜食管癌切除术完成

“谢谢你们！老人这几天恢复得很好，精神气十足，也能进食了！”在通大附院胸外科病区，成先生（化名）的家人对前来查房的医生十分感激。近日，通大附院院长、胸外科主任医师史加海教授领衔的超微创团队，为患有食管癌的成先生实施了我市首例充气式纵隔镜食管癌切除术，该手术的成功开展为重度肺功能障碍食管癌患者带来了福音。

两个月前，75岁的成先生感觉到吞咽困难，特别是在进食较硬的食物时有明显的哽咽感，且症状逐渐加重。察觉不适的他随即在家人的陪同下前往当地医院就诊，胃镜检查后确诊为食管癌。

食管癌是我国常见的消化道肿瘤，早期症状并不明显，在恶性肿瘤的发病

癌患者。”

陈建乐的介绍让成先生及家人重新燃起了希望，“我以为自己失去手术机会了，但陈主任的话像是给我吃了定心丸。”得知自己可以术后，成先生很激动。

在充气式纵隔镜下手术，仅有不到5厘米的可操作空间，空间狭小、止血困难，这对医生的操作手法和解剖技巧均提出了更高的要求。术中，陈建乐和主治医师朱俊先是通过颈部的切口，利用充气式纵隔镜游离大部食管，接着从腹部自下而上游离胃和胸下段食管，并在纵隔通道内完成病变食管切除和淋巴结清扫。

在麻醉医生的密切配合下，手术顺利完成。术后成先生直接返回普通病房，各项生命体征稳定，第一天就下床活动，术后一周食

管造影显示良好，经口进食顺畅，已顺利康复出院。

据了解，史加海教授领衔的超微创团队在常规进行单孔胸腔镜手术、机器人手术的基础上，形成了南通大学附属医院独有的技术特色：通过电磁导航精准定位、三维重建指导肺段肺亚段精准切除、射频消融有力补充的肺结节综合治疗技术体系，重症肌无力合并胸腺瘤的多学科诊治体系，中晚期食管癌的微创化、个体化、精准化、系统化治疗体系。该团队每年手术量已超千台，微创手术率95%左右，去年开展了国内首例单孔机器人肺联合亚段切除术，今年相继完成我市首例单孔胸腔镜肋骨骨折切开复位内固定手术、充气式纵隔镜食管癌切除术等手术。

·吴昱 李波·

编辑：杨楼 执编：濮丛洲 美编：王忆 校对：周玲 组版：王亿



南通名医团·健康大家谈

市四院内分泌科专家面对面讲解  
教你看懂血糖血脂化验单

体检报告中的血糖和血脂指标是评估个体糖代谢和脂质代谢情况的重要参数，不少市民表示对其中的一些项目不太了解。

南通四院内分泌科主任王燕介绍，体检报告上的血脂主要涉及甘油三酯、胆固醇、低密度脂蛋白、高密度脂蛋白、载脂蛋白以及脂蛋白A，血糖的指标主要涉及空腹血糖和糖化血红蛋白。“对于一般人群，只要是体检报告上没有箭头，就说明血糖血脂是正常的。”王燕表示，对于重点人群，如糖尿病人群及有糖尿病家族史、高血压、肥胖的人群，需要更加关注血糖血脂指标。

“这部分人群血糖和血脂的达标范围和正常人群是不一样的。比如低密度脂蛋白，正常人群在3.6mmol/L以下就属于正常了。但对于发生过心梗或心脑血管不良事件的人群，低密度脂蛋白也许要控制在1.4mmol/L以下。对于糖尿病人群，也许指标要求是1.8mmol/L以下。所以，这些都需要专科医生来指导用药以及药物调整。”王燕说。

降糖药的主要注意事项除了各种药物的不良反应外，最需要关注的就是低血糖事件。其次，要关注血糖是不是按照病情达标了。降脂药方面，尤其要注意服用降脂药以后有没有出现一些不良反应，包括肝功能异常以及肌肉的一些损害。

综合分析血糖和血脂指标，可以评估个体的糖尿病、心血管疾病等风险。如果报告中任何指标偏高或偏低，建议咨询医生以获取专业建议和进一步检查。健康的饮食、适量运动、情绪管理以及定期体检等综合措施，可以有效降低血糖和血脂水平，预防并控制慢性病风险，保持身体健康。 ·汤蕾·



扫描二维码  
了解更多内容

## 重症病患返乡求医获新生

启东市三院外科团队获点赞

近日，患者吴先生及家属将一面大红锦旗送到启东市第三人民医院外科五病区，感谢该病区医疗团队的精心治疗和暖心服务。

一个多月前，吴先生因腹痛、呕血被家人送往外地某医院就诊，被诊断为胃穿孔、上消化道出血。由于吴先生患有严重基础疾病，治愈希望渺茫而被这家医院劝返。无奈之下，吴先生一家只能回到启东，来到启东市三院求医。

入院时，吴先生的身体情况很差，反复呕血，呈休克状态，多项化验结果显示明显异常。启东市三院外科五病区主任杨海荣带领团队第一时间予以心电监测、氧气吸入、抗休克等紧急处理。同时，在仔细查看吴先生的各项检查结果后，杨海荣告知吴先生家属目前病情的严重性。家属表示，哪怕只有万分之一的希望也不愿放弃治疗。经过充分沟通后，医疗团队立即制定并实施系统的治疗方案。经过医护人员的全力救治，吴先生的病情暂时稳定了下来。

此后，杨海荣团队每日多次查房，仔细询问吴先生的恢复情况，细致解答家属的各种疑问，叮嘱吴先生饮食禁忌等注意事项。治疗期间，吴先生因病情反复导致意志消沉，心理状态很不稳定，护理团队在日常护理的同时，每天都会耐心地和吴先生及其家属沟通，安抚他们的情绪。经过一段时间的精心治疗和护理，吴先生的消化道出血停止了，血压逐渐平稳，各项检验结果逐渐趋于正常，精神也逐渐好转。

“真的太感谢你们了，在我们如此绝望的时候，用精湛的医术和温暖的服务给予我们希望和力量。”出院时，吴先生的家属激动地握着杨海荣的手表示。

·朱佳美 李波·

## 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

## 问 光子嫩肤能解决哪些皮肤问题？

答 范向华

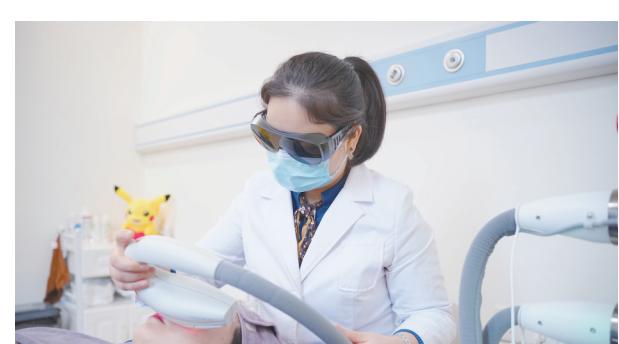
南通市第一人民医院皮肤科主任医师

光子嫩肤实际上就是强脉冲光，强脉冲光作用于皮肤组织，产生光热和光化学作用，可以使皮肤的胶原蛋白和弹力纤维重新排列并恢复弹性，从而达到消除或减轻皱纹、缩小毛孔的嫩肤效果，因此常被称为“光子嫩肤治疗”。

M22及飞顿DPL光子嫩肤均为可进行光子治疗的多功能平台，有多种模式可淡化、祛除面部色素性疾病，如雀斑、老年斑、黄褐斑、痘痕、色素沉着等。同时，对于皮肤的暗沉、毛孔粗大，以及皮肤上的痘坑、痘痕都有一定的改善效果。

光子嫩肤通常一个疗程包含6—8次治疗，每次治疗之间一般间隔3—4周，以确保皮肤保持在最佳状态。完成一个疗程后，后期可以进行巩固治疗，根据个人情况，每2—3个月进行一次。光子嫩肤治疗并没有一个严格的年龄限制，因为它适应证很广泛，所以适合的年龄段跨度较大，从十几岁的孩子到六七十岁的年长者都可以进行。

需要提醒的是，暴晒后一般不宜打光子。由于在这个阶段，皮肤吸收了大量紫外线，黑素细胞异常活跃。如果选择在这个时候进行光子治疗，部分人可能会出现“返黑”现象，或者由于日光和光子产生的热能叠加造成皮肤水泡的出现。因此，在暴晒后不建议进行光子治疗。



美容医生使用仪器进行光子嫩肤治疗。CFP供图