

为患儿提供优质高效的医护服务

——记召陵区召陵镇卫生院儿科



儿科主治医师关超（左一）带领护士查房。

■文/图 见习记者 李慧莹
“医生，非常感谢你，孩子不咳嗽了，可以出院了。”10月17日，在召陵区召陵镇卫生院儿科，一名患儿家长握着医生的手激动地说。

原来，患儿乐乐（化名）被咳嗽困扰了14天。入院前，他曾在当地诊所接受治疗，效果不尽人意，咳嗽严重影响孩子每日的学习和睡眠。10月11日，家长带着乐乐到召陵镇卫生院儿科

就诊。经该科医生诊查，确认乐乐为支原体感染，并为其开出标本兼治的药方。治疗2天后，乐乐咳嗽症状明显好转。10月17日，患儿咳嗽治愈出院。

“肺炎支原体是人类支原体肺炎的病原体，主要经飞沫传播，潜伏期为2周至3周，发病率先以学龄儿童青少年最高，病程时间长，且具有传染性。”召陵镇卫生院儿科主治医师关超说，轻症肺炎支原体感染病例可在门诊治疗，以阿奇霉素为首选的大环内酯类抗菌药物是抗MP感染的一线药物，可以缩短症状持续时间。重症支原体肺炎及难治性支原体肺炎首选甲泼尼龙或泼尼松。当患儿确定存在混合感染时，应在基础治疗的同时及早给予经验性抗菌治疗。

“肺炎支原体感染后，症状轻重不一，以发热、咳嗽为主要临床表现，可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等。发热以中高热为主，持续高热者预示病情加重，

咳嗽较为剧烈，部分患儿有喘息表现。若出现相关症状，应及时就诊。”据关超介绍，近期，支原体感染患儿明显增多。对于学龄儿童来说，预防支原体感染非常重要。家长应加强儿童防护，如戴口罩、勤洗手、保持社交距离等，以降低感染风险；避免前往人群密集的场所，如果必须前往，应佩戴口罩并做好防护措施；在日常生活中注意卫生习惯，作息规律、适当锻炼，增强身体免疫力。

在召陵镇卫生院，这样的病例并不罕见。多年来，该院坚持创新发展，勇于探索中西医结合的特色诊疗技术，为儿童的健康成长保驾护航。关超告诉记者，为了给患者提供一流的就医服务，该院始终注重医护人员业务能力的提高，组织医护人员不定期开展理论和业务知识、疑难杂症的学习探讨。在紧张的工作之余，儿科科室还注重强化团队建设，充分调动医护人员的工作积极性，提高团队的整体素质，

树立开拓创新、务实高效的新形象。

据了解，召陵镇卫生院儿科成立于2011年，是集儿童疾病预防、儿童保健、疾病诊断及治疗于一体的以中西医结合为特色的专科。目前科室有医护人员7人，设有病床24张，病房内各种设施齐全，环境舒适。“近年来，召陵镇卫生院儿科承担着周边村庄儿童各种常见病的治疗工作，具有丰富的临床经验和先进的诊疗水平。”关超说，他们运用中西医结合、绿色疗法等治疗哮喘（肺炎）、泄泻（腹泻病）、内分泌（生长发育）等疾病，疗效突出。同时，还常年邀请市级医院儿科专家来院坐诊，让患儿不出家门就能得到市级医院专家的诊治。

召陵镇卫生院儿科全体医护人员将始终坚持“一切以病人为中心”的服务理念，遵循“急则治其标，缓则治其本”的治疗原则，竭力为患儿提供优质、高效的医护服务。

市妇幼保健院 开展世界更年期关怀日 全国联播活动

10月18日，市妇幼保健院（市三院）生殖遗传科更年期保健团队开展了世界更年期关怀日全国妇幼身心健康联播活动。本次活动以更年期科普知识与全民八段锦为主要宣传内容。

该院妇产科主任医师白素霞致开幕词后分享了题为《健

康更年 魅力女人——更年期》知识讲座。她以通俗易懂的语言，围绕更年期的相关症状、治疗原则以及MHT治疗的最新指南，为大家一一进行了阐述。本次活动不仅帮助更年期女性了解正确的更年期保健知识，还引导大家以更加科学健康的心态面对更年期生活。 赵艳红

诚信二院·健康万家

胎儿心室强光点是怎么回事

近年来，随着超声诊断仪器越来越先进、图像越来越清晰，以前看不到、看不清的一些小的结构变化也慢慢被发现，现在检查中孕妇听到较多的大概就是心室强光点了。好多孕妇一听到胎儿心室发现强光点，便立即变得紧张、焦虑、不知所措。那么，胎儿心室强光点究竟是怎么回事？

为什么会出现心室强光点？多数学者认为，出现点状强回声可能与乳头肌或腱索的微钙化和纤维化有关，也可能是发育过程中的一种变异。心室强光点会消失吗？通常在妊娠后期或胎儿出生后消失。心室强光点出现意味着什么呢？中孕期唐氏综合征胎儿心室内点状强回声的发生率约占五分之一至四分之一，中孕期正常胎儿心室强光点的发生率约为5%。从上面的数据可以看出，心室强回声对于染色体异常风险的提示意义更大，但并不是出现心室强光点就一定有问题，所以准妈妈们不要过于焦虑。

出现胎儿心室强光点并不是胎儿心脏结构有问题，它跟先天性心脏病没关系。但它的出现与胎儿染色体的异常有关系，检查中提出来更多的是引起临床医生的重视，利于临床医生结合其他指标对下一步诊疗进行判断。如果胎儿之前的

一系列检查中还存在其他的如NT增厚、鼻骨缺损、脉络丛囊肿等一过性的异常，那临床医生高度重视其染色体异常的可能就较没有这些异常的胎儿要高。

如果胎儿心室强光点合并有血清学筛查高风险、超声检查异常或其他如早期NT增厚、鼻骨缺损、脉络丛囊肿等，医生会建议孕妇进一步检查。胎儿心室强光点对其心脏结构没有影响，如果后期消失了对染色体检查结果也没有影响，因此不需要复查。孕期的正常产前检查，希望孕妇每个阶段都能够重视。 张艳艳

■专家链接



乡镇卫生院风采展

超声检查的诊断价值

超声检查具有简单方便、无创、及时等特点，现已被广泛应用于临床。超声检查作为妇产科临床主要的检查方法之一，在妇产科临床工作中起着重要作用，可为妇科疾病的诊断和鉴别诊断、产科胎儿畸形的筛查、胎儿发育的评价提供大量信息，也是监测优生优育的重要方法。超声检查不仅能够及早发现和及时治疗妇科疾病，降低死亡率，还能对遗传性或先天畸形胎儿进行筛查，是当前广泛应用于产前筛查的有效诊断手段。

当在胎儿妊娠中期（18孕周至24孕周）及后期（32孕周至36孕周）再进行全面超声检查，以便更加准确、细致地筛查胎儿畸形情况。

在妇科方面，超声检查为妇科疾病的鉴别诊断及肿块的良好性、恶性判断提供了重要的血流动力学及血流形态学方面的信息，对妇科常见的急腹症也有非常高的诊断价值。 李莹莹

■专家链接



李莹莹，女，召陵区万金镇卫生院超声科主治医师，本科学历，临床医学专业，从事超声诊断17年。她擅长腹部超声、心脏超声、浅表超声、乳腺超声、甲状腺超声、妇科超声及胎儿产前诊断、四肢血管超声，尤其擅长妇科超声、胎儿产前诊断及甲状腺超声、乳腺超声等。她多次在市中心医院、市六院等进修。

漯河市召陵区万金镇卫生院

诊疗科目

预防保健科、全科医疗科、内科、外科、妇产科；妇科专业；产科专业、妇女保健科、儿科、医学检验科、医学影像科；X线诊断专业；超声诊断专业；心电图诊断专业、中医科、耳鼻咽喉科、麻醉科。

(漯)医广[2023]第05-30-015

地址：漯河市召陵区万金镇万金村 15936605976

科学把控运动负荷

运动负荷是影响运动效果的重要因素之一。如果运动负荷过大，很容易造成过度疲劳甚至出现运动损伤；如果运动负荷过小，则起不到显著健身效果。

专家提示，运动负荷就是运动量，由运动强度、运动时间和运动频次共同构成。由于每个人体质状况、运动习惯等不同，身体对运动负荷的反应及运动后的恢复也不同。这就是为什么同样跑5公里，有的人跑起来很轻松，有的人要跑不下来，要么咬牙坚持跑下来第二天却起不来床。科学运动一定要学会根据自身情况把控运动负荷。

专家建议，一要了解自己适宜的运动强度区间，可通过极限强度确定运动强度。如果将极限强度定义为自身100%运动强度，一般采用60%至70%的极限强度作为日常锻炼强度即可。由

于极限强度的测量难度较大，一般采用运动心率来推算运动强度。运动心率可以通过测量运动后或运动中15秒脉搏来确定。二要把握好运动时间。在相同运动强度下，运动时间越长，身体消耗的能量就越多，运动对身体的刺激就越明显，运动后恢复的时间也就越长。所以，要根据自身体质状况和运动习惯选择合适的时间。三要控制每周的运动频次。刚开始运动的人群，建议每周运动2次，运动习惯养成后，在运动强度不变的情况下，适当增加运动频次，进一步提升运动效果。

要特别注意，调整运动负荷时，运动强度、运动频次和运动时间三者不能同时调整。因为三者中任何一个因素变化都会影响运动对身体的刺激。 据《中国体育报》

什么是矮小症

矮小症是指儿童的身高低于同性别、同年龄、同种族儿童平均身高的2个标准差或3个百分点。通俗地说，就是指如果有100个年龄、性别、种族以及相似生长环境条件的儿童站成一排，最后3个儿童就属于矮小症。

生长长期分为三个阶段：一是婴幼儿期，这时孩子的生长是最迅速的。二是儿童期，这时的生长速度呈下降趋势，每年身高增长5cm至7cm。三是青春期，这时的男孩增长25cm至28cm，女孩增长约25cm。若

婴幼儿期3岁以下生长速率小于每年7cm，儿童期到青春期生长速率小于每年5cm，青春期生长速率小于每年6cm，家长需重视。

身高不仅受遗传影响，还与各种后天疾病及环境、饮食、生活习惯、心理因素等有关。同时，性早熟也会让孩子长不高。

儿童生长发育异常家长常见误区：晚长也是有可能的，但随着生活水平及营养水平的提高，晚长已经越来越少，80%的矮小都存在疾病因素。家长一定要早检查、早治疗，不可大意，以免

错过最佳的治疗时机。

有助于长高的方法：一是营养充足。饮食方面应平衡饮食，荤素合理搭配，粗粮细粮均衡摄入，保证每天一杯牛奶、一个鸡蛋。二是睡眠充足。生长激素是人体长高的最主要激素，人体生长激素的分泌主要在深睡眠时，因此保证较充足的睡眠也很重要。学龄期儿童要保证每天8小时至9小时睡眠时间，尽量保证晚上9点半前入睡。三是适当运动。运动也是促进生长激素分泌的一种方式，适当运动有利于长高。 漯河市中医院儿科 王莉

如何防治秋季呼吸道疾病

咳嗽、咽痛……不少人近期反映自己出现一些呼吸道疾病症状，部分医院呼吸科、小儿内科等科室就诊量有所增加。秋季昼夜温差较大，是呼吸道疾病的多发季节，该怎样做好疾病防范和诊治？

专家表示，秋冬季节本就容易发呼吸道感染性疾病，加上支原体肺炎有其流行规律和趋势，今年不排除正好赶上一个流行高峰期，导致当前有呼吸道疾病的患者人数增加。

面对呼吸道疾病，如何做好预防，保护好儿童、老人等重点群体？专家建议，与感染呼吸道疾病的患者要保持距离，勤洗手、勤通风，尽量少

去人员密集的封闭场所，必要时佩戴口罩。

专家特别提示，注意休息非常重要，不主张感染后或出现发热、咽喉疼痛、流鼻涕、咳嗽等呼吸道感染性疾病症状的孩子带病上学。另外要鼓励孩子们积极开展体育锻炼，增强体质。

怎样鉴别孩子感染肺炎支原体后的症状？专家表示，儿童支原体肺炎最典型的症状是发热和咳嗽，咳嗽有一定特点，初期是阵发性、刺激性干咳，随着病情进展会出现咳嗽咯痰，部分症状严重的孩子会出现喘息、呼吸困难等症状。孩子若出现这些症状，一定要

高度警惕，尽快赴医院就诊。

秋天的气候特点是干燥，容易引起咳嗽、咽干等症状。如果有了呼吸道感染性疾病症状，应当及时服用药物治疗。如果嗓子没有疼得特别厉害，有点儿口干鼻燥的，也可以通过调整生活方式和饮食自行调理。

做好秋季呼吸道养护，应少吃辛辣食物，多饮水，还可以多吃些中医认为能够润肺的食物。作息上建议早睡早起，进行适当的体育锻炼，出汗后要及时更换衣物。同时，还要注意室内通风换气，秋季气候转向寒冷，通风的同时要注意保暖。 据新华社

科学防治骨关节炎

关节僵硬、肿胀、疼痛；活动时常会感觉到关节的摩擦，有时甚至可以听到“咔嚓”声或其他摩擦音……当身体出现这些症状时，可能患上了骨关节炎。

专家表示，关节炎类型多样，骨关节炎是关节炎中最常见的病种之一，公众要增强健康意识，关注全生命周期骨骼健康，做到早预防、早诊断、早治疗。

骨关节炎是一种退行性的疾病，又称骨性关节炎、骨关节病等。骨关节炎是老年人常见的一种缓慢进展的慢性骨关节炎疾病，好发于负重关节及负荷活动较多的关节。专家介绍，骨关节炎的主要症状表现在关节疼痛、肿胀、活动度减少等。其中，关节疼痛是骨关节炎最常见的临床表现，也是临床患者就诊的最重要原因，发生率为36.8%至60.7%。疼痛可在各个关节出现，以膝及指间关节最为常见。

具体而言，膝骨关节炎严重时会出现内翻畸形或外翻畸形、关节肿胀、活动时摩擦感或“咔嚓”声。手骨关节炎的症状常表现为指间关节疼痛

和轻度肿胀、晨僵，一般活动几分钟后可缓解。腰椎间盘突出常引起下腰痛，颈、腰椎僵硬不适，骨质增生进一步发展可导致腰椎管狭窄症。目前，骨关节炎形成的病因尚不明确，与年龄增大、肥胖、炎症、创伤、关节先天性发育异常、关节畸形及遗传等因素有关。

如何做好骨关节炎的预防保护？骨科专家认为，临床实践证明，通过一些正确的预防措施，可以有效减少或延缓骨关节炎的发生。比如合理膳食，控制体重，多吃含钙及富含维生素D的食品；适当运动，选用一些相对温和的运动，如散步、太极拳等；保持健康生活方式，改变日常生活中不合理的姿势，如久蹲等。

专家提醒，关节对于外界温度非常敏感。老百姓常说的“老寒腿”就是指膝关节在秋冬和冬春季转换时容易发作，要做好关节保暖，及时根据天气变化增添衣物，晚上睡觉时可用保暖的护膝保持膝关节的温度，促进血液循环。

专家建议，冬季适当减少活动，避免关节负荷过多及关节活动不灵便造成跌倒骨

折。同时，注意不要突然激烈运动，否则容易引发关节损伤，导致膝关节退行性改变。

若患者一旦确诊为骨关节炎，医生会根据每个人的不同症状和疾病发展阶段，提出个体化和阶梯化的治疗措施，尽可能挽救每一个退化的关节。专家介绍，骨关节炎的治疗应全程管理，结合生物、心理、社会模式综合管理健康和疾病，以预防为主，非药物和药物联合治疗、手术治疗为辅，以降低患病风险和减缓疾病进展为目标，增加患者防治骨关节炎的信心。

骨关节炎的治疗目的是缓解疼痛，延缓疾病进展，矫正畸形，改善或恢复关节功能，提高生活质量。骨关节炎的治疗需要根据患者症状制订个体化治疗方案，鼓励老年患者积极参与到治疗中来。专家建议，早期轻度骨关节炎应避免加重疼痛、肿胀等症状的活动；中度骨关节炎可通过热敷理疗、功能锻炼、药物等缓解症状，延缓骨关节炎进展；重度骨关节炎可根据患者情况选择关节置换等手术治疗解除疼痛，改善关节功能。 据新华社



张艳艳，市二院超声科主治医师。她是漯河市超声医学工程学会第一届委员，曾在河南省人民医院及河南大学第一附属医院进修，发表论文十余篇。她擅长胃肠、心血管、甲状腺、乳腺、小儿颅脑等相关疾病的诊治以及产前筛查。

家有“呼噜娃” 别不当回事

幼儿园大班的豆豆是班上有名的“呼噜娃”，每次午休的时候整个午休房都回荡着他响亮又不规律的呼吸声，有时伴有持续20秒左右的呼吸停止。

由于豆豆和家分房睡，他打呼噜的问题一直被家长重视。

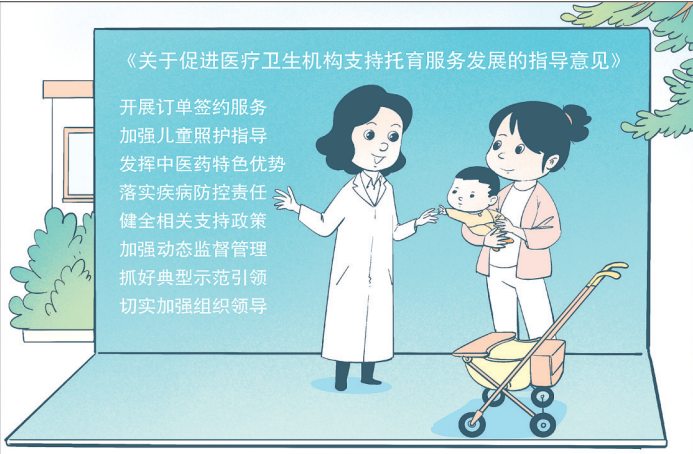
如果家中孩子有1周内超过3个晚上睡觉时发出响亮的呼噜声，睡觉时张着嘴巴，呼吸费力，白天困倦、注意力不集中、烦躁，脖子前倾，有时抱怨头痛，就意味着孩子可能患有儿童阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。这是一种睡眠呼吸问题，严重的会引起孩子认知行为障碍、心血管并发症、颅面发育异常，甚至导致生长发育迟缓，建议及时就诊。一般儿

童打呼噜多是腺样体、扁桃体肥大导致，可到儿童睡眠科、耳鼻喉科、呼吸科就诊。

虽然儿童由于呼吸中枢尚未发育成熟，容易出现呼吸节律的问题，但如果孩子入睡后呼吸动作停止超过20秒，就需要密切关注了。

评估儿童睡眠中呼吸暂停情况，需要详尽的病史、体格检查以及睡眠监测等辅助检查，以便于判断呼吸暂停的类型及其严重程度。特别是夜间呼吸暂停的次数较为频繁，甚至出现面色青紫、睡眠不安、觉醒等不适，建议尽早就医，及时获得正规的诊疗和随访。

据“学习强国”学习平台



托育服务

新华社发