孩子感冒发烧后，小心继发分泌性中耳炎

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 胡琼珍 柳依萌

近日由于昼夜温差大，感冒发烧、肺炎、流感等呼吸道病人增多。南方医科大学珠江医院耳鼻咽喉科主任医师张宏征提醒，在感染呼吸道疾病之后，要当心分泌性中耳炎的发生，尤其是婴幼儿。因为细菌、病毒会引起咽鼓管轻型感染，阻塞咽鼓管而诱发中耳炎。

图/视觉中国

8个孩子就有1个分泌性中耳炎

张宏征说，分泌性中耳炎作为一类常继发于上呼吸道感染的疾病，在临床上并不少见。其实，上呼吸道感染、变应性鼻炎、咽鼓管功能不良、腺样体肥大、既往急性中耳炎病史、人工喂养、吸入二手烟、同房间的孩子数量多等均可能会诱发分泌性中耳炎。资料显示，同样是2岁的孩子，进入托儿所日托的孩子比在家照顾的孩子分泌性中耳炎发病率高5倍！

频繁抓耳，小心分泌性中耳炎

据统计，在6个月时婴幼儿第一次分泌性中耳炎发作的累计发病率为35%–85%，1岁时为50%–96%。其中5%–10%的患儿分泌性中耳炎持续1个月以上。但大部分分泌性中耳炎无明显临床症状，不像急性中耳炎有急性发作的症状和中耳炎症感染的体征易被发现。

专家指出，分泌性中耳炎可能引起轻微的间歇性耳痛，耳胀满感。年龄稍大的儿童可以清楚地指出耳部不适，婴儿则表现为频繁抓耳，容易激怒，哭闹和睡眠易醒。

值得注意的是，分泌性中耳炎会导致鼓室内液体渗出，听力下降，婴儿可表现为对周围的声音反应差，不能将头准确地转向声源。

这种分泌性中耳炎导致的听力下降，即使孩子没有主动告诉家长，家长也可以通过观察孩子的日常行为来发现一些蛛丝马迹如：说话时表现得漫不经心、行为改变，对正常对话无反应，在看电视或使用听力设备时总是将声音开得很大。长此以往，孩子可能会出现学习成绩不稳定，在校表现差，平衡能力差，不明原因的笨拙，运动（如打羽毛球等）迟缓。还有孩子会出现语言发育迟缓的现象。张宏征说，分泌性中耳炎得不到及时的诊治，会导致部分患儿出现明显的听力障碍和交流困难，同时在行为上也可能出现退缩、注意力不集中、烦躁等不良状态。

预防中耳炎的发生如何做？

（1）规律运动，增强体质。

（2）避免上呼吸道感染，流感高发季节避免长时间停留人员密集地点。

（3）避免用力擤鼻。不适当的擤鼻动作，细菌可以循咽鼓管侵入中耳，引起中耳炎。

（4）保持双耳干燥，洗澡时尽量注意不要让水进入耳道。

针对哺乳期的婴儿，在喂奶的时候尤其要避免让乳汁进入耳道。专家认为，以下四点值得妈妈们注意。

（1）家长喂奶的姿势应正确，不要让宝宝平躺着吃奶，最好头略高，呈半卧位。

（2）喂完之后应尽量耐心给宝宝拍背，能拍出嗝最好。

（3）吃配方奶的宝宝，要注意奶嘴孔径大小，避免宝宝喝奶时过多、过急，因来不及吞咽而发生呛奶。

（4）如果宝宝发生呛咳，可使宝宝侧躺，上身抬高，头偏向一侧，使嘴角处于低处，让奶流出嘴角。

钟南山：板蓝根流感早期服用有帮助

文/记者 陈秋月

今年流感高峰期仍在持续。日前，国家卫生计生委发布最新的《流行性感冒诊疗方案》，并建议患者可使用疏风解表、清热解毒类的中成药，并推荐了一批药物。

《方案》中医药板块制定负责人强调，板蓝根在其包装上和功能主治中都明确提到“清热解毒 凉血利咽”，多年以来也是“清热解毒”类的代表性产品之一，符合《方案》所说的“疏风解表、清热解毒”类药品特征，对抗击流感有效。

对此，国家呼吸系统疾病临床医学研究中心主任钟南山院士也发表了自己的看法：板蓝根是民间长期使用药物，在流感早期使用，不仅有抗病毒作用，还能够通过调节宿主过度免疫反应“抑制病毒介导炎症”起到作用。

钟南山：板蓝根可抗病毒 调节免疫 抑制炎症

冬季是流感高发季，过去三周在我国以及很多国家和地区的流感病例明显增加，在受感染人群中，乙型Yamagata病毒明显增多。钟院士表示，“在疫情早期使用抗流感病毒药物，能减少病毒传播。”结合临床研究，板蓝根对病人患病早期使用是有帮助的；目前的动物实验还表明，板蓝根可通过调节宿主过度免疫反应“抑制病毒介导炎症”，也就是说有抗炎作用。

板蓝根长期以来被人们广泛用于防治感冒，特别是流感。流感早期使用有帮助。钟南山院士团队经过多年研究发现，白云山板蓝根多糖可抑制流感病毒血凝素活性（通过抑制病毒对宿主的黏附而抑制流感病毒的复制，发挥抗病毒作用）及抑制病毒介导的炎症反应。该研究成果已申请到专利，并于2017年获得“第十九届中国专利优秀奖”。该团队还发现，流感病毒主要通过上呼吸道入侵人体，而白云山板蓝根含有抗病毒吲哚类化合物，抗病毒抗炎并重，对上呼吸道系统如鼻和咽部的流感病毒感染有非常好的疗效，早期使用效果更显著。

妊娠期糖尿病，这些高危人群更要警惕

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 麦婷婷 白恬

图/视觉中国

据统计，全球有超过1.99亿女性糖尿病患者，而与女性密切相关的糖尿病类型——“妊娠期糖尿病”，其发病率也是日益增高。广州医科大学附属第三医院内分泌科主任医师张莹介绍，妊娠期糖尿病（GDM）是孕妈妈独有的一种疾病，一般是在妊娠晚期（孕24～28周）发生糖耐量异常。我国GDM患病率约12-18%。很多孕妈咪在产检时会发现，平时正常的血糖值会突然变高，但自己并没有明显不适；也有一些孕妈咪空腹血糖检查正常，没有明显症状，因此妊娠期糖尿病很容易误诊。

妊娠期糖尿病对母婴的不良影响

张莹介绍，妊娠期糖尿病对母婴都会产生不良影响。对胎儿/新生儿的危害可导致胎儿死亡率增高；形成巨大儿（体重≥4千克）；导致胎儿畸形；导致新生儿黄疸；导致新生儿呼吸窘迫综合征；导致新生儿低血糖。

对孕妇也会造成不同的危害，如自然流产率增加，尤其是孕早期血糖高时；易导致妊娠期高血压疾病、早产；易感染，特别是无症状性菌尿及肾盂肾炎等泌尿系感染；羊水过多；各种分娩期的并发症（如妊高症、妊娠子痫、羊水过多等）概率增加，此外还可能导致产程延长、宫缩乏力、产后出血等。

虽然，随着分娩的结束，多数妊娠期糖尿病患者的血糖可以逐渐恢复正常；但妊娠期糖尿病的患者及子代是2型糖尿病的高危人群，这些人群同时存在肥胖、高血压等代谢综合征的风险。根据研究报道，至产后10年，约70%的GDM有可能成为2型糖尿病患者。

这些高危人群需要警惕

那么，妊娠期糖尿病的高危人群是哪些？

1、身体过胖者。若怀孕前体重指数在24以上（体重指数=体重公斤数/身高厘米的平方），应提高警惕。

2、年龄在30岁以上，尤其是35岁以上的孕妇。

3、有多囊卵巢综合征、甲减、糖耐量异常的病史。张莹解释，育龄期女性出现的糖尿病可能与导致不孕不育的多囊卵巢综合征相关。多囊卵巢综合征与胰岛素抵抗、雄激素代谢障碍密切相关，与妊娠期糖尿病、2型糖尿病的发生拥有着共同的病理生理机制。

4、家族中有糖尿病患者，尤其是一级亲属（包括父母和兄弟姐妹）中有糖尿病患者时，本人孕期患糖尿病的危险性明显增加。

5、孕期的尿常规检查经常出现空腹尿糖阳性。

6、孕期反复患外阴阴道念珠菌病（或称霉菌性阴道炎）。

7、既往怀孕时出现过不明原因的反复自然流产、胎儿宫内死亡、胎儿畸形等情况。

8、曾分娩体重大于4公斤的胎儿。

9、之前有妊娠期糖尿病病史。

10、怀孕过程中发现胎儿比实际孕周偏大或者出现羊水过多。

11、维生素D缺乏。

此外，久坐、不良饮食亦是妊娠期糖尿病的高危因素。

由于大多数妊娠期糖尿病症状轻微或无症状，孕妇自身不易识别，因此具有上述妊娠期糖尿病高危因素的孕妇应警惕患病的可能性。张莹建议，应及时进行糖耐量筛查，以免延误治疗，同时通过孕期膳食指导、体重管理和运动，必要时及时启用药物治疗，使整个孕期血糖控制平稳，从而减少母婴并发症的发生。

TIPS 产后仍不能忽视

妊娠糖尿病母亲产后糖代谢异常多数能恢复正常，但将来患2型糖尿病的机会增加，患病率比正常人群要高几倍。张莹建议，妊娠期糖尿病患者产后6周应行75克葡萄糖耐量试验。此外，至少每3年也应进行1次糖耐量检查。而高危人群，如肥胖患者更应每年检查1次。

找准诊断监测金标准，提升糖尿病管理水平

文/羊城晚报记者 余燕红

近年来糖尿病发展趋势迅猛、防控难度不断增加，已成为继肿瘤、心脑血管疾病之后第三大严重威胁人类健康的慢性疾病。近日在厦门举办的一个国际诊断学术会议上，复旦大学附属中山医院检验科主任潘柏申教授表示，准确监测血糖水平、及时进行早期干预并将其控制在理想范围内延缓糖尿病并发症，实现有效诊治至关重要。

据了解，目前临床普遍应用的糖尿病诊断指标是口服葡萄糖耐量试验（OGTT）和空腹血糖（FPG）。但多项研究发现，由于个体差异以及操作标准不同，OGTT与FPG诊断糖尿病的符合率存在明显差异，可能造成漏诊。

与OGTT、FPG直接检测血糖水平不同，HbA1c是葡萄糖与血红蛋白结合缓慢形成的非酶促反应产物，可反映过去2–3个月的血糖平均水平，是目前国际公认的糖尿病血糖监测金标准。复旦大学附属中山医院内分泌科副主任卞华教授指出，相较于传统诊断指标，HbA1c不受急性的血糖波动影响，因此患者无需空腹或特定时间采血，可更准确地反映关于糖尿病的存在和严重程度的信息，对于糖尿病的筛查、诊断、监测及预估糖尿病患者慢性并发症的风险等方面有着重要的作用。

2010年，美国糖尿病学会（ADA）指南将HbA1c≥6.5%正式纳入糖尿病诊断指标；2011年，世界卫生组织（WHO）也建议在条件具备的国家和地区采用这一切点诊断糖尿病。

在我国，HbA1c检测的临床应用也越来越受到重视。中华医学会糖尿病分会发布的《中国2型糖尿病防治指南（2017年版）》将HbA1c作为指导临床调整治疗方案的重要依据。卞华教授强调，尽管如此，HbA1c检测在中国仍未得到广泛的临床应用。研究显示，中国仍有超过8.7万糖尿病患者不检测HbA1c。

易喝又好用的预防流感方，快快收起！

受访专家/广州中医药大学第一附属医院治未病科主任 陈瑞芳 & 儿科主任 许华
文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

这一波流感来者不善，不少广州市民都中招了。据广州中医药大学第一附属医院急诊科统计显示，从2017年12月20日起，该院急诊病人剧增，最高峰达900多人次/日。其中急诊儿科病人高达400多人次/日，占了急诊量一半以上，患儿数同比非高峰期增长100%–150%。针对来势汹汹的流感，该院治未病科主任陈瑞芳主任医师、儿科主任许华教授为广大市民及时开出易喝又好用的预防流感方。

成人篇 流感预防方

广州中医药大学第一附属医院治未病科主任陈瑞芳主任医师介绍，自立冬以来，广大市民忙于进补，羊肉、鹿肉、牛肉等肉类的食入量增加，导致积滞和内热，是这次流感的重要病因。加上近期广东雨水少，天气比较干燥，所以预防流感原则是辛凉甘润、消食导滞，读者可以选用以下方法预防性服用。

材料：桑叶15克、北杏10克、浙贝10克、玄参15克、杷叶10克、桔梗10克、神曲15克、布渣叶15克、千层纸10克、葛根30克、甘草6克

煎法：用5碗水，煎煮15至20分钟，适合于2至3人服用（适用于预防）。

提醒：如果已经出现感冒症状，将此方加3碗水（一人量），煎煮15分钟，熄火前加薄荷6克，青蒿15克后下，再煎5分钟，熄火焗15分钟后温服。一天2次。服后喝热粥，连服3天。

陈瑞芳解释该方中桑叶、杷叶疏散风热而泄肺热，并起到透邪的作用；北杏、浙贝宣肺止咳；玄参、桔梗养阴利咽；葛根升阳解肌透湿；神曲、布渣叶消食导滞。全方药性平和，适合于不同体质的人预防流感。

预防流感食疗方

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开处方”，进入冬季以后，白萝卜又脆又甜，且价格便宜，也是食疗防病的好处方，建议每周吃两次白萝卜，也有预防流感的作用。

做法：将白萝卜切片，用少量油和蒜蓉热锅后将白萝卜下锅，用大火炒软，加少量盐和水焖煮至熟烂即可。此烹调方法，既有清热消食导滞之效，又不显寒凉，适合于各类体质的人群。

儿童篇 流感预防方

广州中医药大学第一附属医院儿科主任许华教授介绍，今年流感发病时间比往年提前，这是因为广东天气反常，高温持续，导致高峰期较以往提前。儿童发病除流感外，轮状病毒（俗称秋季腹泻）也不少。

材料：金银花5克、桑叶5克、葛根10克、藿香5克、生苡仁10克、淡豆豉5克。

煎煮方法：将中药加水两碗（约500毫升），浸泡5分钟，中火煮开15分钟左右，煎出液约150—200毫升，过滤取汁；第2煎加水一碗半（约350毫升），直接在火上煎煮10分钟，煎出液约100—150毫升，过滤取汁，与第1煎药液合并后，分次饮用。

服法：每日1剂，连续服用3—5天。3岁以内婴幼儿每次50毫升，每日2次；3—6岁每次100毫升，每日2次；6岁以上每次150毫升，每日2次。

提醒：请在医师的指导下服用；本品为预防用药，不宜久服。

“爱与你同在”香雪·立丰杯广场舞总决赛顺利闭幕！

文/杨广

为了丰富中老年人的业余生活，弘扬健康的生活理念，1月17日下午，由普宁市体育局主办，普宁市老体协承办，香雪制药和立丰药业联合冠名的“香雪·立丰杯”广场舞大赛总决赛在普宁广场正式开幕。

本次大赛吸引了上千名广场舞爱好着参与，最终有22支队伍共300多名选手经过2天的初赛角逐，有8支队伍晋级决赛。

进入决赛的8支队伍分别登台竞技，向评委和观众展示优美的舞姿和团体风采，他们优美婉约的舞步和激情澎湃的舞蹈为观众们带来了一场视觉盛宴，更是舞出了中老年人的坚强自信和奋发向上的精神面貌，让大家感受到广场舞的魅力！

比赛依据参赛队伍音乐舞感，舞蹈动作等方面进行打分，最终评选出2支优越奖，3支优胜奖，3支优秀奖和1支最佳网络人气奖经过激烈的角逐，梅塘镇集美健身队和洪阳镇德安里健身舞队获得优越奖。

本次“香雪·立丰杯”广场舞大赛得到了广大市民的热情支持和参与，比赛期间，香雪制药贴心的为现场的观众和参赛者进行免费的血压、肺动力测试等健康检查，并为在场的市民免费派发香雪抗病毒口服液和橘红痰咳液等防治流感药物。在感冒初期使用效果佳，可明显改善感冒和流感引起的头痛、鼻塞、发烧等症状，有效缩短感冒和流感病程。

“今年1月份，全国很多地区流感爆发，令不少市民纷纷中招，我们希望通过本次活动，一是向市民传递更多流感防治知识，二是倡导市民多运动、多锻炼的健康生活理念。”香雪制药的负责人表示。秉承“厚生、臻善、维新”的经营理念，香雪制药一直致力于全民健康和公益事业，将更好更优质的产品带给消费者的同时，让健康运动的生活方式走进千家万户。