

咳嗽“难断根”？听专家支招

健康新知

老人喝茶“早少淡”

很多老人都有喝茶的习惯。虽然喝茶有益健康，但老人喝茶应该讲究“早、少、淡”。

首先，以早上喝茶为宜。经过一夜的新陈代谢，人体消耗大量的水分，血液的浓度大。喝一杯淡茶水，不仅可以补充水分，还可以稀释血液。老人早起后喝一杯淡茶水，对健康非常有利。茶叶中富含的咖啡碱具有兴奋作用，这种作用会维持一段时间，而午后或晚上喝茶，会引起夜晚失眠。特别是新采的绿茶，兴奋作用很明显，更可以让老人一上午都比较精神。

其次，喝茶要少。大量液体进入血管，本身就会加重心脏负担，再加上茶中的咖啡碱、茶碱都是兴奋剂，可以使人心跳加快，血压升高。老人心功能较差，特别是患有冠心病、高血压的老人，喝茶量多，会产生胸闷、心悸等不适症状，造成心力衰竭。另外，大量饮茶后会稀释胃液，降低胃液的浓度，从而产生消化不良、腹胀、腹痛等症状。患有十二指肠溃疡的老人尤其要注意。

最后，喝茶要淡。茶叶中含有鞣酸，鞣酸可以与食物中的铁元素发生反应，生成难以溶解的物质。当人体大量饮用浓茶后，鞣酸与铁质的结合就会更加活跃，给人体对铁的吸收带来障碍，老人常可表现为缺铁性贫血。同时鞣酸还能与食物中的蛋白质结合生成一种块状的、不易消化吸收的鞣酸蛋白，对有便秘的老人，会加重症状。

脑胶质瘤能否切除干净

脑胶质瘤是脑内最常见的原发性恶性肿瘤。

胶质瘤没有包膜，常呈浸润性生长，肿瘤细胞像树根一样深入到正常脑组织中，术中很难辨别肿瘤与正常组织之间的边界，这就是人们常说胶质瘤很难切除干净、像韭菜一样割了还长的原因。而且，脑胶质瘤对传统的放疗化疗都不是敏感，放疗化疗几乎都不能使肿瘤消失。虽然脑胶质瘤很难切除干净，但也并非完全不可能，这与多种因素有关。

第一，要看肿瘤的生长部位。额极、颞极、枕极没有重要功能，又称“哑区”，这些部位的胶质瘤如果体积不是很大的话可以彻底切除。大脑半球有些部位有重要功能，又称功能区，损伤后会出现神经功能障碍如偏瘫、失语等，这些部位的胶质瘤就很难切除干净。

第二，要看切除方式和技术。对额极、颞极和枕极胶质瘤，连同肿瘤一起作脑叶切除者，效果最好；其次是非功能区肿瘤整块切除；最不容易切除干净的是接近或位于功能区的胶质瘤，切少了肿瘤没有切除干净，切多了容易引起神经功能障碍，这时需要借助神经导航、术中磁共振超声等设备进行切除。

加湿器应使用纯净水

使用加湿器最好添加纯净水，而不是自来水。自来水中含有钙和镁，会导致白色粉末产生，污染房间里的空气，还可能诱发哮喘、支气管炎等疾病。

(本报综合)

困难、睡眠饮食差等情况，要及时到医院就诊。

手把手教你给娃叩背拍痰

“孩子不会咳嗽，怎么办？”

对于学龄期、配合度较好的儿童，家长可以叩背帮助孩子拍痰。呼吸内科主管护师黄晶向记者演示了如何帮助孩子叩背拍痰，“五指并拢，手指微微蜷起呈杯状，形成中空状，用腕关节的力量拍背，在两肺的上、下、左、右、前、后拍，从下往上，由外向内，有节律的进行叩拍，避开脊柱及肾区。”

“拍背促排痰是最有效也最安全的方法。”黄晶介绍，小朋友咳嗽反射以及纤毛运动功能差，痰液排不出将会延长康复周期，这时就需要家长的帮助。在拍背的过程中，利用重力及震动，可以帮助粘附在气管壁上的痰液松脱，同时促进器官纤毛摆动，让痰液从远端小气道转移到大气道，更容易排出。

她提醒，拍背选择餐前或餐后1-2小时进行，每日3-4次，每次10到15分钟，期间间隔2小时；避开骨凸处，在肺部区域移动性叩击；期间密切观察患儿

面部情况，有口鼻分泌物时立即擦拭，有呼吸不畅时要留心窒息的风险。此外，在孩子生病期间，可以适当多喝水，降低痰液粘稠度，促进痰液更容易排出。

“雾化器用前先开水涮涮更卫生？”

外出就餐时，很多人吃饭前喜欢用开水涮涮碗筷，“雾化器在使用前，用开水涮涮是不是更卫生？”

“千万别这么做，用开水涮涮不仅起不到消毒的作用，反而可能损坏不耐高温的雾化设备。”该院呼吸内科主管护师袁芷君说。此外，使用雾化设备要保证设备的干燥，设备如果是湿的和药物混在一起，会导致气道过分湿化，影响雾化的效果。

袁芷君提醒家长，应尽量让孩子坐着做雾化，即使睡着了也可以抱着坐着做，这样药物进入肺部沉降的效果更好。

有的家长认为，用面罩紧紧捂住孩子的鼻子和嘴巴效果更好。“其实，将雾化面罩轻扣在脸上，接触皮肤就可以了。在做完雾化后家长应给孩子清洁面部，避免药物的残留。”袁芷君提醒。

莫名背痛胸闷 脊柱侧弯惹祸

静脊柱侧弯的情况已明显好转。

康复医学科主任技师游非介绍，脊柱侧弯的原因有很多，除了先天性原因和特定疾病外，长期不良的坐姿、站姿、睡姿等，都有可能引起脊柱侧弯，特别是瘦高个的孩子容易出现。脊柱侧弯的早期无明显的症状，最容

易被忽视，但随着年龄的增长，脊柱侧弯程度会逐渐加重，不仅对孩子的体态造成不良影响，如出现高低肩、长短腿、骨盆倾斜等，出现胸腰背部酸痛外，严重者甚至会影响到心肺功能，导致胸廓畸形，出现胸闷、心慌心悸，呼吸不畅等不适，严重影

响孩子的生长发育和身心健康。

专家提醒，对于脊柱侧弯，我们一定要早发现、早治疗，一旦发现双肩不等高、双下肢不等长等异常体态时，应及时到医院就诊，一旦错过了最佳的治疗时机便难以纠正，严重者甚至需要进行手术。

胆囊结石当胃病“拖”成肝损伤

小便都变成了深茶色，四肢肤色呈黄铜色。警觉之下，程女士来到长江航总医院·武汉脑科医院普外II科看病。

仔细查体结合既往病史，发现患者腹痛较为剧烈，曾发生呕吐等明显消化系统不适，且小便颜色深，皮肤、巩膜黄染，精神萎靡。“考虑胆囊结石掉入胆管形成梗阻性黄疸！”经检查，前述确诊结果验证了医生的推断，且病

人出现急性重度的肝损伤。

将胃痛与胆结石混为一谈的人并不少见。该科主任曾翔副主任医师指出，胃病引起的疼痛通常表现为隐痛、胀痛，在空腹或者进食辛辣刺激性食物后出现，而胆结石引起的疼痛主要为绞痛，在进食油腻食物、暴饮暴食后出现。胃病常发生在中腹部，而胆结石引起的疼痛多发生在右侧腹或右肩。胃病一般在服

用抑酸药或胃粘膜保护药后可减轻疼痛，胆石症则效果不明显。

曾翔提醒，日常反复发作为上腹部疼痛，经过胃镜检查排除胃、十二指肠问题后，需考虑胆石症可能。一旦阵发性腹部疼痛转为持续性，程度加重，伴有恶心呕吐，发热，精神萎靡，小便发黄，皮肤、巩膜发黄等症状，需尽早就医明确胆结石梗阻的可能。

如何正确使用芬太尼透皮贴剂？

及一下相关的知识：

首先，芬太尼透皮贴剂是通过皮肤的微循环将药物吸收入血液，进入血液循环系统发挥全身的镇痛作用，而不是通过皮肤来发挥局部的镇痛作用。其镇痛效果与血液中的药物浓度成正比，因此，那种将芬太尼透皮贴剂哪里疼就贴哪里观点是不正确的。

第二，由于芬太尼透皮贴剂里的药物为脂溶性，因此，贴在脂肪丰富的地方是有利于药物吸收的，建议使用的位置为胸部、背部、大腿，或上臂等有足够皮下脂肪的地方，才能保证有良好的效果。

但对卧床需要翻身的病人，要注意不要摩擦贴剂，以防贴剂卷边或脱落；对大小便失禁或在

床上大小便病人不宜贴在大腿内侧；对于出汗较多的病人不宜贴附在后背、前胸或腹部。

第三，选择粘贴部位的时候，要选择体毛少、平整、干净和皮肤没有破损的地方，以保证药物的吸收。

第四，芬太尼透皮贴剂在使用过程中应该避免接触热源。以免促进芬太尼释放，使药物的吸收增加，而出现严重的不良反应。

第五，芬太尼透皮贴剂的起效时间是贴上去24小时后，因此，我们在使用芬太尼透皮贴剂的前24小时，一定要使用其他的止痛药物控制疼痛。芬太尼透皮贴剂的药效可以维持72小时，72小时后，药物的浓度才开始下降，因此，芬太尼透皮贴剂更换后，是可以保持良好的镇痛

效果，除了发生爆发痛以外，是不需要另外加药的。

其实，前面的两例病人贴的部位并不错，也是推荐的部位，但芬太尼透皮贴剂和普通的止痛膏药不一样，哪里疼贴哪里观点是不正确的。而且第一例病人已经做了乳腺癌根治手术，胸壁的脂肪组织都已经切除了，胸壁只有凹凸不平的肋骨和疤痕皮肤，对于药物的吸收是不利的。

因此，正确的掌握芬太尼透皮贴剂的使用方法是保证病人获得满意疗效的前提。(纪光伟)



纪教授说医



本报讯(记者肖凯 通讯员高琛琛 薛源)“感染肺炎支原体肺炎后，咳嗽总‘断不了根’怎么办？”“孩子有痰咳不出，怎么叩背拍痰？”针对频上热搜的“肺炎支原体”，武汉儿童医院呼吸内科医护人员为家长们支招。

“孩子咳嗽难断根，怎么止咳才好？”

“孩子感染了肺炎支原体，为什么咳嗽总是不‘断根’？”针对家长们关心的“久咳不愈”问题，武汉儿童医院呼吸内科副主任医师王艳丽解释，咳嗽是呼吸

本报讯(记者肖凯 通讯员刘珊珊)18岁女孩莫名其妙经常感觉背部疼痛，甚至胸闷，开始以为是心肺疾病，后来来到武汉市中心医院后湖院区详细检查，才发现竟是患上了脊柱侧弯。

在康复医学科经过一段时间的手法矫正与康复训练后，小

本报讯(记者肖凯 通讯员周珊)37岁患者程冰(化名)体检查出胆囊结石至今已10年，由于症状不明显，仅把每年偶发1次的腹部不适当胃病，经充分休息、吃点止痛药也能扛过去，便未进一步就医明确诊断。哪知今年以来，发作次数明显增加，直至十天前，腹痛第三次“找上门”，休息、服药均缓解不明显，反而出现恶心、腹胀，甚至次日

芬太尼透皮贴剂是一种用于中重度疼痛的强阿片类止痛药物，因其使用方法简单，止痛效果好和持续时间长，而受到了医务人员和病人的欢迎，这类药物属于国家严格管制的药物，其管理也成为各项医疗检查的重点内容。

不久前，笔者到某机构巡查，在检查住院病历的时候，我发现医生将芬太尼透皮贴剂贴在一位经过左侧乳腺癌手术病人的手术部位，问其原因是贴在手术部位效果更好。

无独有偶，在另外一家机构医务人员将芬太尼透皮贴剂贴在腹部，原因是这位病人是结肠癌，我笑着说，结肠癌应该通过肠镜贴在结肠里面效果才好。面对这些误区，我觉得有必要普