

医生的建议和指导

感冒与病毒性流感

mimi No. 37

天津市民病院呼吸器科医生 中西 雅樹

「一般感冒与病毒性流感的不同」

一般感冒是以嗓子痛、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等为中心很少有全身性症状出现而病毒性流感除嗓子痛、流鼻涕以外，会有明显的发高烧（39度以上）、头痛、筋肉痛、关节痛等全身性症状。严重时还有并发支气管炎、肺炎、幼儿还有并发中耳炎、热痉挛、脑炎、脑病等死亡情况。

「病毒性流感的治疗」

早期治疗至关重要，这样不但有利于自己的身体健康而且也可以避免传染他人。最近已经开发出可以控制病毒在体内繁殖的新药，此药对减轻症状缩短病期比较有效果。如果发病以后立即服用会更有疗效。因该流感的病毒有在体内快速繁殖的特点所以治疗进行得越早对控制病毒繁殖早日治愈越有利。因此一有症状应尽快就医。药店出售的感冒药可以缓解发烧、流鼻涕、鼻塞等症状，但是那些药对病毒性流感的病毒、细菌并无直接效果。

「病毒性流感的预防」

空气干燥乃容易患病毒性流感。出去戴口罩、房间里用加湿器保持空气有适当的湿度，平时注意饮食营养也很重要。在此我也提醒大家外出归宅后应先漱口、洗手。这样不仅可以预防病毒性流感同时也可以预防一般性感冒。另外，打预防针不仅可以减轻发热症状还可以减少由合并症而入院和导致死亡的人数。特别是65岁以上的高龄老人和患有支气管哮喘等呼吸道疾病（慢性心力衰竭、先天性心脏病等循环器疾病、糖尿病、肾机能障碍、免疫机能不良）的各位患病毒性流感会更严重，所以我劝上述各位应该打预防针。

「误诊的种种理由」

1. 认为是一般性感冒而只服用一些药店出售的常用感冒药。
2. 因工作忙而忽视了发病时的症状
3. 在感到极度发冷时只以一些解热药顶
4. 认为忍耐一下，睡一晚上就好了，结果更糟。

各位读者读了上文以后，心中有谱了吗？得病以后且不可自己判断，一定要尽快去医疗机构咨询、就医。



幼儿发烧

mimi No. 39

天津市民病医院小儿科医生 中嶋 敏宏

幼儿经常突然发烧使父母很担心。其实，发烧并没有那么可怕。烧不到 42 度是不会伤害大脑的，所以冷静对待即可。

幼儿的正常体温本来就是容易变高，所以体温升到 38 度是需要观察，若 38 度以上也许什么病了，应让其安静。这时，不要给孩子穿得太多。在体温快速升高时孩子会感到冷甚至发抖，手脚发凉，此时可给病儿加些衣服或多盖一些。但是在体温升至一定高度病儿感到很热时及时减衣服很重要。

发烧是多汗而没有食欲是常见的，所以要多给病儿补充水分。一次给的太多会引起呕吐，切记要少量多次。

呕吐、拉痢疾严重时会引起呼吸困难、神志不清或发生痉挛，这时一定要去医院。相反，虽然发烧但是精神很好的话，在家观察半天或一天再去医院也无妨。然而，6 个月未了的婴儿多数情况症状判断比较难，因此尽早去医院诊察比较好。

幼儿发烧多为病菌感染即感冒而引起。体内免疫力在 38 到 40 度时最强，发烧有助于杀死病菌。所以尽可能不使用退热药，通过腋下或足根散热，补充水分并使其安静等方法护理孩子会很快恢复健康。当然在病儿很痛苦时也可以用退烧药，但一定要和医师商量服用哪一种合适。因为有些退烧药幼儿是不宜服用的。



关于儿童的过敏症

mimi No. 40

天津市民医院小儿科医生 木原明生

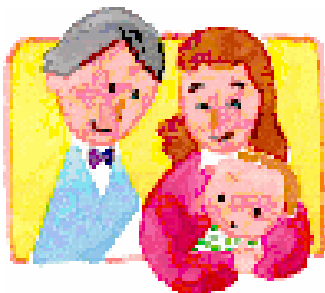
说起小儿过敏症，可能会有许多人联想到过敏性皮炎或支气管哮喘等。但是，同样患有过敏性皮炎或支气管哮喘的患者，每个人的症状和发病治疗过程都是有所不同的。比如过敏性皮炎主要是指皮肤弱，干燥性皮肤的儿童所容易患有的一种皮肤病。可是在这当中有因为皮肤受感染而引起恶化的，也有因为饮食而引起恶化的。还有，支气管哮喘也分多种类型。如感冒时的呼哧带喘和气候条件恶劣而造成的身体不适，对灰尘或扁虱产生敏感反应等，每个儿童发病都有一定的原因和特征。

因此，过敏性疾病的患者每个人的恶化原因都有所不同。生活方式也不一样。所以我们小儿科医生必须为每一位病人提供负担尽量少而又具有效果的治疗方式，努力使患者能够轻松地接受治疗 and 坚持治疗。

另外，近年来免疫学的研究进步很快。过敏性皮炎和支气管哮喘等过敏性疾病的治疗也获得飞跃的进展。比如作为支气管哮喘的疗法，ステロイド吸入法（肾上腺皮质激素吸入疗法）安全性比较高，而且在小儿支气管哮喘早期治疗的可能性上得到关注，是最近正在快速普及的一种疗法。

此外，ロイコトリエン受容体拮抗（支气管哮喘治疗剂）的口服药使用方便，疗效显著，也受到注目。以后的几年里，这种药物可能会成为治疗小儿支气管哮喘的重要存在。关于小儿过敏性皮炎，以前主要是以控制饮食来治疗。而对肾上腺皮质激素涂剂的使用和认识不够充分。因此导致一段时期许多儿童和家长都不知道什么才是正确的治疗方式。但是现在这种混乱已经逐步地得到改善，过敏性皮炎的基本疗法确定为以下几项。①皮肤的护理②包括含有肾上腺皮质激素等涂剂的正确使用③对儿童只有在必要的情况下才实行饮食限制，而且是最低限度的。

过敏性疾病不是短期时间就可以完全医治的。所以儿童家长在焦急的心理状态下容易产生“不管什么疗法，只要能治好”的想法。可是在目前，治疗方式基本上已经得到确定。只要按照计划，耐心的接受治疗，病情就一定能够获得改善。最关键的是不要考虑的很严重，应该以积极乐观的精神进行接受治疗。



无论是对人还是对动物来说耳朵都是一重要器官。它具有听声音、和同伴取得联系、感知危险、保护自身等生活上不可欠的重要机能。

引起耳痛的原因是各种各样的。耳朵受伤、进入细菌会感觉很痛，气压变化也会引起耳痛。另外，耳朵本身没有问题时也有产生耳痛的情况。人们经历最多的是嗓子、下颚关节痛时引起耳痛。

首先我想介绍一下耳朵进入细菌时的情况。细菌侵入的地方不同其病名乃就不同。细菌进入耳穴时引起的耳痛叫外耳炎。侵入深部被称作鼓膜的膜内侧时叫中耳炎。引起外耳炎的原因很多。在自己清理耳垢时使耳朵受伤，开始时很轻，在伤口要愈合时会发痒，痒又会去触及使受伤面再扩大这样反反复复细菌侵入导致伤处肿甚至流脓。引起急性中耳炎的原因一般是患感冒鼻中的细菌通过耳道进入中耳引起炎症（耳道乃是连接鼻子和耳朵的管道。是调节中耳的气压使耳朵更容易听清楚的调节管道）

中耳炎多发于儿童。因儿童耳道粗而短所以细菌比较容易从鼻子进入耳朵。但是，成人若经常用力擤鼻涕的话，也有患中耳炎的可能性。

其次介绍一下由气压变化引起耳痛的情况。由于气压的突然变化上边提到的耳道来不及调节使鼓膜承受的压力过大乃会使耳朵产生疼痛的感觉。大家经历过的比如飞机起飞、着陆时、乘电梯时的耳痛就是如此。这时可以捏上鼻子闭上嘴呼气来缓解耳痛。

最后由于耳朵以外的疼痛影响到耳朵时是可以诊断出耳朵即没有炎症也没有伤的。这种情况多是受咽喉炎的影响。

无论是以上哪种情况，只要到耳鼻喉科去都可以诊断清楚。在此我劝各位如果觉得不适时请去医生。

有关耳朵的用语

耳朵:耳 (みみ)

鼓膜:鼓膜 (こまく)

耳垢:耳垢 (みみあか)

内耳炎:内耳炎 (ないじえん)

中耳炎:中耳炎 (ちゅうじえん)

外耳炎:外耳炎 (がいじえん)

耳鸣:耳鳴り (みみなり)

点耳药:点耳薬 (てんじやく)

耳鼻喉科:耳鼻咽喉科 (じびいんこうか)

助听器:補聴器 (ほちょうき)

耳内进异物:耳に異物が入った

(みみにいぶつがはいった)

鼓膜破裂:鼓膜が破れた (こまくがやぶれた)