健康青岛 少年行
青岛市卫生健康委员会 青岛晚报 联合主办

咳咳咳!它是儿童咳嗽里的“常客”

咳嗽超过4周伴鼻塞流涕、清嗓子、夜间打鼾应尽早就医评估

进入秋季以来,青岛市城阳人民医院儿科门诊接诊了不少咳嗽的小患者,其中比较多的是咳嗽变异性哮喘、过敏性咳嗽以及感染后咳嗽。青岛市城阳人民医院儿科主任吴晓平提醒广大家长,除了上述引起咳嗽的疾病外,还有一种咳嗽同样高发,也需要引起广大家长的注意,那就是上气道咳嗽综合征。

近期,4岁女童圆圆(化名)时不时就咳成“震动”模式,已经持续一个多月,嗓子里呼噜呼噜的,感觉痰很多。家长此前带她查过血、拍过片子,没发现什么大问题,止咳化痰的药也吃了,却不怎么管用。带着疑问,家长带圆圆来到青岛市城阳人民医院儿科就诊。

接诊的副主任医师刘维克仔细询问病史,查体发现圆圆鼻黏膜明显水肿,咽后壁有较多分泌物附着,双肺听诊无明显异常。经过相关检查,圆圆最终确诊为鼻涕倒流引起的咳嗽,也就是上气道咳嗽综合征。

圆圆家长有些纳闷:“鼻涕也能引起咳嗽吗?”刘维克解释,上气道咳嗽综合征是一类特殊类型的咳嗽。简单说,就是孩子有鼻炎、鼻窦炎等鼻部问题,鼻腔里的分泌物不往前流,反而倒流到鼻子后面和咽喉部位,持续刺激咳嗽感受器,于是咳个不停。这个病以前也被叫做“鼻后滴漏综合征”。经过对症治疗,一周后复查,圆圆的咳嗽症状得到了明显缓解。类似圆圆这样的情况,在青岛市城阳人民医院儿科并不少见。刘维克介绍,秋季以来,门诊接诊的上气道咳嗽综合征患儿明显增多。


吴晓平为患儿看诊。资料图片

儿科医生提醒家长,如果孩子咳嗽有以下几个特点,就要高度怀疑是上气道咳嗽综合征:一是咳得时间长,持续时间超过4周,属于慢性咳嗽,常用止咳药效果不明显;二是晨起及体位改变时咳得厉害,早晨起床时和体位变化时,积在鼻腔和咽部的分泌物容易刺激咳嗽;三是嗓子里有异物感,有些孩子会清嗓子,或者老做“吸鼻涕”的动作;四是鼻子有症状,多数孩子伴有鼻塞、流涕。过敏性鼻炎多为清水样鼻涕,感染性鼻炎或鼻窦炎多为黏稠或脓性鼻涕。

有数据显示,上气道咳嗽综合征在儿童慢性咳嗽病因中占比相当高。如果长期不规范干预,不仅孩子遭罪,还可能影响睡眠、学习和生长发育。

上气道咳嗽综合征的发生通常与以下因素有关。首先是慢性鼻炎,其中过敏性鼻炎最常见,孩子接触花粉、尘螨、动物毛发等过敏原后,鼻黏膜会出现炎症反应,产生大量清涕,鼻涕向后倒流刺激咽部引发咳嗽。此外,感染性鼻炎也不少见,反复病毒、细菌感染导致鼻黏膜充血、水肿,分泌物增加,引发咳嗽。其次是慢性鼻窦炎。儿童鼻窦发育不完善,鼻窦开口相对较大,且鼻道狭窄,一旦发生感染,炎症容易蔓延,因此很多鼻炎的孩子容易合并鼻窦炎,鼻窦内脓性分泌物增多,不能顺利排出,就会倒流至咽部,刺激咳嗽。第三是腺样体肥大。腺样体是位于鼻咽部的淋巴组织,在儿童期会生理性增生,当受到反复炎症刺激时,腺样体会过度肥大。慢性鼻炎—鼻窦炎的孩子经常合并腺样体肥大,腺样体肥大不仅会阻塞鼻腔后部,影响鼻腔通气,还会导致鼻腔分泌物引流不畅,从而引发咳嗽。

很多家长一见孩子咳嗽,就只想着止咳。但上气道咳嗽综合征的根源在鼻子,光止咳是治标不治本。治疗的核心是解决鼻部问题,减少分泌物倒流。

在治疗上,首先要进行病因治疗。针对不同病因采取相应措施:过敏性鼻炎要避免接触过敏原,在医生指导下用药缓解过敏症状,减轻黏膜炎症;感染性鼻炎或鼻窦炎,根据病原体类型选择合适的药物;腺样体肥大严重者,应到耳鼻喉专科就诊,评估是否需要手术。其次是对症治疗。用生理盐水或海盐水冲洗鼻腔,可以清除鼻腔分泌物、过敏原和炎性介质,减轻鼻黏膜水肿,改善通气和引流。这是非常安全有效的方法,家长可以在医生指导下学会给孩子洗鼻。日常护理同样重要,要保持室内空气清新、湿润,可使用空气加湿器;勤晒被褥,外出戴口罩,减少过敏原接触;避免接触二手烟及刺激性气体;鼓励孩子多参加户外活动,增强体质,预防呼吸道感染。

近期天气多变,稍不留神就容易引发感冒或病毒感染。吴晓平主任提醒广大家长:若孩子感冒后,咳嗽持续超过4周仍不见好,或者伴有鼻塞流涕、清嗓子、吸鼻涕、夜间打鼾等表现,建议尽快就医评估。家长不要一见孩子咳嗽就只盯着“止咳”,应关注鼻部症状,找到咳嗽背后的真正原因,进行规范治疗。

文/徐小钦

加拿大高危孕妈把信任留在青岛

异国妈妈一次偶然急诊 北大人民医院青岛医院多学科护航

语言不通时,一次就医就像一场未知的考试;高危妊娠叠加异国他乡,焦虑往往比病痛更先抵达。对于37岁的加拿大孕妇安安来说,怀孕31周的急诊,原本只是离家最近的选择,却意外成了她整个孕期最安心的转折点。北京大学人民医院青岛医院产科中心等多学科团队接住了一位异国妈妈的不安,也托住了一个新生命的平安。

安安来自加拿大,丈夫在青岛工作,她带着两个孩子,不会讲中文,平时在国际医院产检,要额外请翻译。

怀孕31周时,她突然头晕,左下腹和右上腹同时隐隐作痛,浑身没力气。症状来得突然,她找到了离家最近的北京大学人民医院青岛医院。那天,恰逢医院全院义诊日。

语言不通让她对就医流程充满顾虑,肚子疼在哪里、怎么个疼法,用中文说不清楚,越说不清越着急。医院很快协调了一位能用英语交流的同事陪在她身边,一项一项陪她做检查。

安安来院时头晕,且阑尾区域和胆囊区域同时有压痛,不能放松警惕。妊娠期子宫增大,阑尾和胆囊会被挤压移位,压痛点和普通人不一样,多学科一起把关才稳妥。医院迅速启动多学科会诊,产科、急诊科、神经内科、肝胆外科等多学科逐一评估。

产科中心首席专家解梅琳直接用英语和安安沟通,交代了病情、检查结果等,安安听懂了,也记住了这位能用英语和她说话的专家,以及为她保驾护航的多学科团队。在这里顺畅就医的体验,她决定把后续所有产检和生产都转到北京大学人民医院青岛医院。

产科团队对安安的孕期管理始终绷着一根弦。37岁属于高龄产妇,两次足月分娩史、反复流产史和胎盘植入史叠加在一起,从产检到分娩需要全程监测,不能有半点松懈。

后续产检过程中,解梅琳主任及产科团队用流利的英语同她沟通,仔细叮嘱注意事项。在产科全程护航下,近日她自然分娩,过程很顺利,第三个宝宝出生,体重约6斤。

产后发药时,护士在药袋上用英文写清楚每种药的用途、用法和用量,一件一件落在日常流程里,让安安感觉特别安心。多学科逐一排除风险、产科专家英文流利沟通、护士在药袋上的细心备注……一位异国孕妈把孕期和分娩交给这里,是对产科实力与综合救治能力的认可。

文/徐小钦

32年来累计献血189次 至今捐献全血5000毫升

市民麻骏坚持献血迎来60岁生日

近日,青岛市民麻骏迎来了他60周岁的生日,这意味着他的无偿献血之路圆满收官。2026年10月29日,他依依不舍地又一次来到了青岛市中心血站这个熟悉的地方,跟现场的医务人员道别,机采部主任范丽莉为他颁发无偿献血光荣退休证书。

提起麻骏人生中的第一次献血,时间得拨回到1994年6月15日。那天,麻骏满怀一腔热忱赶往青岛市中心血站,勇敢地无偿献血200毫升。每到献血间隔期满,只要身体允许,他总忘不了来血站献上一次血。

后来,麻骏听血站医务人员介绍,单采血小板是一种成分血,有止血和凝血的作用,保存期只有五天,对患者也是一种很重要的救命血。

2003年12月22日,恰好有患者急需他这个血型的单采血小板,他毅然决然地无偿捐献1个治疗量的单采血小板。献完血小板后他格外开心,因为捐献单采血小板的间隔期短,只有14天,这样他就可以多献几次血了。从全血到血小板,从初次挽袖到一次次奔赴,麻骏与无偿献血的缘分就此绵延开来。

从1994年到2026年,整整32年,他累计献血189次,捐献全血5000毫升、单采血小板233.5个治疗单位,先后获得全国无偿献血奉献奖金奖和终身荣誉奖。谈及坚持献血的缘由,麻骏的话朴素而真挚:“献血这件事儿利人利己,利国利民。献血后身体轻松,精神愉悦,对身体有好处;一袋检验合格的血液可以拯救一个人的生命,延续一家人的幸福,对社会也有好处。”正是这份朴素的信念,让他的热血与成百上千个生命紧密相连。

献血有年龄的终点,善意却永无止境。多年的献血经历,让麻骏真切感受到血液对于生命的意义,也更懂这份善意的重量。2019年3月7日,他走上街头、登上团体献血车,成为一名光荣的无偿献血志愿者,躬身为献血者真诚服务,把自己数十年的献血经历化作最生动的宣传,带动更多人加入无偿献血的队伍中。至今,他累计服务已达3759.5个工时。

文/周少凯 通讯员 刘海霞

■全国统一邮发代号:23-343 ■本报编辑部地址:青岛市崂山区株洲路190号 ■发行热线:82880022 ■商务咨询:82933112 ■青岛报业传媒集团法律顾问:琴岛律师事务所侯和贞、王书瀚、王云诚律师
■本地统一零售价1元 ■新闻热线:82860085 ■差错举报:82860085