

孩子反复咳嗽老不好？ 元凶或不在肺部

近日，一位妈妈带着6岁儿子走进舟山医院儿科门诊。妈妈满脸焦急地介绍，近两个月孩子反复咳嗽，此前当地医院按支气管炎治疗1周，通过抗生素、雾化等方式处理后，症状一度好转，可没几天，咳嗽又卷土重来。

详细问诊后发现关键线索：孩子咳嗽多集中在晨起和夜间躺下时，日常伴有鼻塞、鼻痒，睡觉偶尔打鼾、张口呼吸等情况。综合临床经验，判断患儿咳嗽并非肺部问题，疑似鼻窦炎引发的相关症状。后续副鼻窦CT检查结果显示，患儿双侧上颌窦、筛窦存在炎症，鼻腔有大量分泌物潴留，确诊为鼻窦炎引发的上气道咳嗽综合征，这也是孩子反复咳嗽的真正诱因。

明确病因后，治疗方案也迎刃而解，经过针对性规范的治疗，患儿咳嗽、鼻塞等不适症状明显缓解。

上气道咳嗽综合征，简单来说就是鼻腔、鼻窦分泌物倒流至咽喉，刺激咳嗽感受器，引发慢性咳嗽。屋顶漏水，水顺着墙壁往下流，墙壁总是湿漉漉的。你不去修屋顶，光擦墙壁，水永远擦不干。上气道咳嗽综合征就是“屋顶漏水”——病根在鼻部，咳嗽只是外在症状。它也是儿童慢性咳嗽常见病因，临床中常被误诊、漏诊。

为什么孩子会得上气道咳嗽综合征？儿童鼻窦发育尚未成熟，窦口相对狭窄，感冒、鼻炎发

作时，鼻腔黏膜易肿胀堵塞窦口，导致分泌物淤积、继发鼻窦炎症。炎性分泌物持续倒流刺激咽喉，便会造成反复咳嗽、久治不愈。

提醒家长，孩子出现相关症状需及时就医评估：咳嗽超2周不见好；晨起、夜间躺下时咳嗽加重；频繁清嗓、揉鼻，说“喉咙有东西”；夜间打鼾、张口呼吸；反复鼻塞、流涕，尤其流黄涕等。

特别提醒，孩子反复咳嗽，千万不要擅自给服抗生素。抗生素只对细菌感染有效，对过敏性鼻炎、病毒感染等引起的咳嗽不仅无效，反而可能引起肠道菌群紊乱、耐药等问题。孩子长时间咳嗽一定要找医生明确病因，对症治疗。

特别要提醒的是，孩子反复咳嗽，千万不要擅自给孩子服用抗生素。抗生素只对细菌感染有效，对过敏性鼻炎、病毒感染等引起的咳嗽不仅没用，反而可能引起肠道菌群紊乱、耐药等问题。长时间咳嗽一定要找医生明确病因，对症下药才有效。

儿童慢性咳嗽病因很多，上气道咳嗽综合征最为常见极易被忽视。家长只需要记住一个核心规律：孩子咳嗽有没有规律？什么时候最重？可能帮医生高效甄别病因，让孩子少受折腾。

（舟山医院儿科 杨煜锦）

医生手记

为什么冰淇淋吃猛了 容易“脑壳儿疼”？



炎炎夏日，吃上一口冰冰凉凉的冰淇淋，是很多人最过瘾的时候。但也有不少人大口吃冰淇淋时，容易“脑壳儿疼”。一般情况下，痛感不会持续太久，几十秒到一两分钟内便会自行消失。这是什么原理？

奉化区人民医院神经内科主任康君芳表示，这种现象称为“冰淇淋头痛”，又称冷刺激性头痛，大多可自行缓解。

最近，就有患者因“冰淇淋头痛”的问题专程来到奉化区人民医院神经内科就医。偶尔一次头痛，一般人都不會太在意，但几乎每次吃都中招，难免让人有些担心。

康君芳表示，冰淇淋吃猛了导致的头痛，并不是颅内实质性病变。她解释，从血管层面来看，大口吞食冰淇淋时，上颚黏膜突然遭受强烈冷刺激，迅速传导至三叉神经末梢，进而引发交感神经反射，导致大脑血管急剧收缩。随后又快速扩张，产生头部血管搏动性疼痛。

“疼痛部位一般在前额或双侧太阳穴。吃得越猛，冷刺激越重，神经血管反应越重，痛感也越剧烈。”康君芳说。

康君芳表示，绝大多数情况下，这种疼痛几分钟内可自行缓解，一般不会对大脑造成实质性损伤，只是身体在提醒你：冷得太快、刺激得太

厉害了。因此，遇到这种情况，不必过度恐慌。

值得注意的是，冷刺激头痛存在明显的易感人群。康君芳总结，以下三类人尤其需要当心。

一是偏头痛患者，这类人群本身存在神经血管调节功能减退，冷刺激更容易诱发；二是神经系统发育未成熟者，如儿童、青少年，神经调节功能尚不完善；三是血管调节能力较差者，尤其是有心脑血管基础疾病的人群，受到严重冷热刺激后，血管舒缩反应剧烈。

对于突发的冰淇淋头痛，康君芳给出了简便易行的缓解方案：立即停止进食，或用舌头顶住上颚，用手捂住嘴和鼻子后快速呼吸，或喝几口温水，通过口腔内升温来缓解头痛。

若疼痛持续超过5分钟仍未缓解，或疼痛程度剧烈难以忍受，则可能诱发了偏头痛发作或其他脑血管问题，务必及时就医排查，不可掉以轻心。

此外，吃冰淇淋容易头痛的人，往往三叉神经比较敏感，这类人群在冬季同样需要警惕，避免冷风直吹头部或在寒冷天气中大口吸入冷空气，否则也可能诱发类似症状。

康君芳建议，高温天享用冷饮时不妨放慢速度，小口含化，让口腔逐渐适应低温，既能品味清凉，也能有效避开这“上头”的烦恼。

据《宁波晚报》

市妇儿医院 毛发专病门诊开诊

□通讯员 文品钰

不少市民将脱发简单归为压力大、遗传因素，常盲目使用生发偏方、频繁更换洗发水或选择非正规美容方式治疗。事实上，脱发病因复杂，包含雄激素性脱发、斑秃、休止期脱发等多种类型，与遗传、内分泌、免疫、毛囊环境等密切相关。盲目治疗不仅效果不佳，还可能延误最佳诊疗时机，造成永久性脱发，影响个人形象与心理健康。

为普及科学治发理念、规范脱发诊疗，近日，市妇女儿童医院新设毛发专病门诊。门诊依托专业医疗力量，告别传统“千人一方”模式。医护人员将对患者头皮、毛发情况进行全面评估，结合脱发类型、病程、毛囊状态及身体情况，制定个性化诊疗方案。通过药物调理、低能量激光、微针导入等物理治疗及健康指导相结合的方式，开展系统化诊疗，帮助患者科学防治脱发。

医疗新信息

同样是失眠 为什么你跟其他患者 用的药不一样？

□通讯员 周亚峰

睡眠是身心健康的基石，失眠既不能硬扛，也不能随意服药，不少患者交流时会发现同样是失眠，自己用的药却和别人不同。今天药师为您解答其中的缘由。

临床常用助眠药物分为多类，各自的适用人群有所不同。

苯二氮草类受体激动剂

苯二氮草类药物按作用时长分为：短效类（适用于入睡困难），如地达西尼胶囊等；中效类（适用于入睡困难及睡眠维持困难），如艾司唑仑片、阿普唑仑片、劳拉西泮片等；长效类（适用于睡眠维持困难），如地西泮片、氯硝西泮片等。

非苯二氮草类药物同样按作用时长分为：短效类：如扎来普隆胶囊、唑吡坦片、佐匹克隆片等；中效类：如右佐匹克隆片等。

新型助眠药物——食欲素双受体拮抗剂

如苏沃雷生片、莱博雷生片、达利雷生片等，适用于入睡困难和睡眠维持困难的患者。

褪黑素受体激动剂

以阿戈美拉汀为代表，具有抗抑郁、抗焦虑、调节生物节律和睡眠周期的作用。

具有镇静作用的抗抑郁药

如多塞平片、曲唑酮片、米氮平片等，尤其适用于伴有抑郁和（或）焦虑症状的失眠患者。

抗精神药物

如喹硫平片、奥氮平片等，主要用于伴有精神疾病的失眠患者，不推荐用于常规失眠症的治疗。

需要特别提醒的是，助眠药物连续服用超过4周，应每月复诊，切勿自行突然停药！所有药物调整都应在医师或药师的指导下进行。