

别让牙列拥挤成为口腔健康的“隐形杀手”

□尹晓明 当涂县人民医院口腔科

牙齿不仅仅是为了咀嚼食物，还扮演着许多重要的角色，如帮助发音、塑造面部形态等，但在现代社会，越来越多的人因为遗传、生活习惯或者其他原因，面临着牙列拥挤的问题，此种“隐形杀手”不仅影响外貌，更可能给口腔健康带来诸多隐患。那么，牙列拥挤究竟是什么？又如何危害我们的口腔健康呢？

一、什么是牙列拥挤？

牙列拥挤通俗讲就是牙齿排列不整齐，存在间隙不足、牙齿交错、重叠的情况。正常情况下，牙齿应该排列得井井有条，每颗牙齿之间有足够的空间，既不太拥挤，也不太松散。但在一些情况下，因遗传、牙齿发育不良、早期掉牙未及时更换或生活习惯等原因，牙齿可能无法按正常位置长出，导致牙齿挤在一起，形成牙列拥挤。

二、牙列拥挤的常见原因

遗传因素：有些人天生就有牙齿较大或下颌骨较小的情况，这使得牙齿无法有足够的空间排列整齐。早期掉牙未及时更换；如果乳牙过早掉落，恒牙的生长空间可能受到影响，导致恒牙排列混乱。不良习惯：长期吮乳、口呼吸、咬唇等，都会对牙齿的正常发育和排列产生影响。牙齿发育异常：如智齿的生长，也可能造成牙齿的重新排列，增加拥挤

的可能性。

三、牙列拥挤对口腔健康的影响？

（1）清洁困难，易导致蛀牙和牙龈问题：

牙齿重叠、交错会使得牙刷难以触及牙齿的所有表面，特别是牙齿间的缝隙，一旦这些区域清洁不彻底，细菌和食物残渣就容易积聚，进而导致蛀牙、牙龈炎等口腔问题。如果长时间未解决，还可能引发牙周病，甚至导致牙齿松动。

（2）咀嚼功能受影响：当牙齿没有正确对齐时，咀嚼力量不能均匀分布，可能导致一些牙齿过度磨损或负担过重，增加牙齿损坏的风险，长时间错误咀嚼可能还会导致颞颌关节疼痛和不适。

（3）影响发音：特别是当上前牙或下前牙位置异常时，可能会造成发音不清、漏音等问题，影响日常交流。尤其是在孩子的语言发育期，牙列问题可能导致言语障碍，影响语言正常发育。

（4）加剧口腔病变：牙列拥挤会增加牙齿损伤的机会，例如：牙齿拥挤可能使得牙齿切割或磨损变得不均匀，从而增加牙齿破裂或掉落的风险。此外，长时间错位咬合可能引发颌关节疾病，甚至导致面部不对称等问题。

四、牙列拥挤该如何预防？

（1）保持良好的口腔卫生习惯：

良好的口腔卫生习惯是预防牙列问题的

基础。坚持每天早晚刷牙，并使用牙线或牙间刷清洁牙齿间隙，避免食物残渣堆积。此外，定期去牙科检查，及时发现和解决牙齿问题，避免牙齿生长不顺畅。

（2）养成正确的口腔习惯：有些口腔问题来源于不良习惯，例如长期的口呼吸、咬唇等。家长可以从小培养孩子的正确口腔习惯，避免这些行为对牙齿的生长和排列产生不良影响。

（3）早期干预，及时矫正：对于儿童和青少年来说，早期发现牙列不整齐并及时采取矫正是十分重要的。

（4）正畸治疗（牙齿矫正）：通常在牙齿发育过程中进行，越早矫正，治疗效果越好，且矫正难度和治疗周期也会相应减少。

（5）饮食注意：避免过多摄入糖分和酸性食物，这些食物容易引发蛀牙，影响牙齿的正常发育。同时，摄入充足的钙和维生素D，保证牙齿和骨骼的健康。

（6）定期口腔检查：每年一次的口腔检查是发现牙齿问题的最佳时机，尤其是对儿童，定期的口腔检查能够帮助牙医及时发现牙列问题，并建议适当的矫正措施。

五、如何改善牙列拥挤？

（1）牙齿矫正：牙齿矫正是治疗牙

列拥挤的最常见方法。传统的金属托槽矫正、隐形矫正、舌侧矫正等技术，能够通过逐渐调整牙齿的位置，恢复牙齿的正常排列。根据个人情况，牙医会为你量身定制适合的矫正方案。

（2）牙齿修复：对于牙齿已经发生部分损坏或不整齐的患者，可以通过瓷贴面、牙冠等修复方法，改善牙齿外观并恢复正常功能。

（3）拔牙：在一些情况下，牙医可能会建议拔除某些牙齿，以给其他牙齿腾出足够的空间。拔牙后，通过正畸治疗，有助于改善牙列拥挤问题。

（4）口腔手术：对于一些复杂的牙列问题，尤其是涉及下颌或上颌骨的问题，通过专业医师评估后，可采用手术调整骨骼位置，并配合牙齿矫正治疗，有助于改善口腔功能及面部形态。具体治疗方案需结合临床检查结果由医师制订。

牙列拥挤虽然看似是一个小小的口腔问题，但可能带来许多健康隐患，包括蛀牙、牙龈病、咀嚼不畅、发音问题等，通过早期预防和干预，可以避免这些问题的发生。如果你已经有了牙列拥挤的问题，及时寻求专业牙科医生的帮助，通过矫正、修复等手段可以在恢复牙齿的健康和美观方面起到积极影响。让我们一起关注口腔健康，从现在开始，别让牙列拥挤成为口腔健康的“隐形杀手”。

颌骨囊肿术后康复：

骨质修复周期与饮食禁忌

□李沛 砀山县人民医院口腔科

颌骨囊肿手术较为复杂，需细心康复才能顺利恢复，术后除了定期复查外，正确饮食习惯和了解骨质修复的周期至关重要。接下来，将一起聊聊颌骨囊肿术后的康复过程，帮助患者更好地管理术后恢复期。

一、术后康复：从现在开始关注

1.术后骨质修复周期

颌骨囊肿手术后恢复期较长，需几个月到一年的时间，骨质修复和术后愈合过程也会因人而异。术后恢复过程不只是减少疼痛，还包括恢复颌骨正常功能及外形。

初期阶段（1个月以内）：主要关注减少感染风险和术后出血，这个阶段患者颌骨依然非常脆弱，需特别小心，医生会建议患者戴上固定装置以保持术区稳定，此时颌骨修复刚刚开始，骨愈合速度相对较慢。

中期阶段（1个月-3个月）：这个阶段骨质开始修复，但依然需要避免剧烈运动和过度咀嚼食物。颌骨的愈合已经有所进展，但仍处于相对脆弱阶段，通常医生会定期复查恢复情况，采用X光检查来评估骨质愈合进度。

后期阶段（3个月-6个月）：恢复期颌骨开始稳固，虽然此时大部分骨愈合已完成，但依然不建议进行过于剧烈的活动，尤其是影响到颌骨的运动。患者可以逐渐恢复正常咀嚼活动，但还需特别小心。

完全恢复（6个月至1年）：

颌骨基本完成修复，虽然骨质愈合过程较长，但大多数患者可以恢复正常的生活和工作，此时颌骨强度已接近术前水平。

2.康复过程中的注意事项

（1）保持口腔卫生：术后口腔清洁非常重要，每天早晚刷牙，避免食物残渣堆积，防止感染。

（2）避免用力咀嚼：术后初期，尽量避免大力咀嚼，最好食用软食或流质食物，减少颌骨压力。

（3）定期复查：术后按医生建议定期进行复查，及时发现任何问题并进行处理。

二、饮食禁忌：如何吃得更好，恢复得更快

术后饮食不仅要确保营养摄入，还应避免加重颌骨负担，以下是一些饮食禁忌和建议，帮助患者更好地康复。

（1）避免坚硬的食物：术后头几个月，咀嚼功能有限，食用过硬食物会给颌骨带来不必要的压力，可能会影响愈合，甚至导致术区不稳定。因此，坚硬的食物（如坚果、硬糖、骨头等）应避免。

张素转换酶抑制剂或血管紧张素II受体拮抗剂降压，可以降低肾小球内压，减少尿蛋白，保护肾功能，使用期间需监测肾功能、血钾等，如血肌酐较基础值上升>30%需停用，双侧肾动脉狭窄或孤立肾伴动脉狭窄患者禁用。根据血压水平，可联合使用钙通道阻滞剂、β受体拮抗剂、利尿剂等强化降压，血压一般控制<130/80mmHg。

（3）病因及介入治疗：如肾动脉狭窄引起的高血压可行支架植入术，严重尿急且介入无效时考虑泌尿外科手术治疗。

六、预防肾性高血压

肾性高血压是可以预防的，尤其对于那些有肾脏疾病家族史或者其他高血压危险因素的人来说，更应当重视。保持健康的生活方式，定期进行肾功能等检查，发现问题及早干预，才能有助于减少肾性高血压的发生。

总而言之，肾性高血压是由肾脏疾病引发的高血压问题，不仅影响血压，还可能加重肾脏的损害。因此，早期发现和及时治疗肾性高血压对维持健康至关重要。通过定期检查、合理的药物治疗和健康的生活方式，能够在控制血压方面起到积极作用，保护肾脏健康。如果你或你的家人有高血压或者肾脏疾病的症状，记得及时就医，避免错过最佳治疗时机。

如何正确对待肾性高血压

□周晟 马鞍山八十六医院内一科

在日常生活中，我们总听说高血压、心脏病等等，但提到肾性高血压时，很多人可能就会一头雾水。事实上，肾脏不仅仅是排尿的“工厂”，其还在调节我们体内的血压方面扮演着至关重要的角色。那么，如何正确对待肾性高血压呢？

一、什么是肾性高血压？

肾性高血压是指由肾脏疾病引起的高血压。肾脏是人体的“过滤工厂”，负责排除体内的废物、调节体内的水电平衡，同时也通过一系列复杂的机制来调节血压。正常情况下，肾脏通过调节钠盐的排泄、激素的分泌来保持血压的稳定。

然而，某些肾脏问题，比如慢性肾脏病、肾动脉狭窄、肾小管的损伤等，可能会影响这些机制，导致血压的异常升高。这种由肾脏疾病引发的高血压，就被称为肾性高血压。

二、肾脏与血压的关系

要理解肾性高血压，我们首先要知道肾脏是如何调节血压的。

肾脏的盐水平衡：肾脏通过调节体内的盐分和水，来影响血容量。如果肾脏排放过多的盐或水，血容量就会减少，血压下降；相反，如果排放不足，血容量增加，血压就会上升。

肾素-血管紧张素系统：肾脏还分泌一种叫作“肾素”的蛋白水解酶，

它通过一系列化学反应，最终生成“血管紧张素II”，这种物质能使血管收缩，从而提高血压。肾脏产生的一些激素，如前列腺素和内皮素，可以影响血管张力和血管收缩，进而影响血压。

三、肾性高血压的常见原因

肾脏问题有很多种，而某些肾脏疾病可能导致肾性高血压，以下是一些常见的原因：

慢性肾脏病：慢性肾脏病是一种长期影响肾脏功能的疾病，随着病情进展，肾脏无法有效排出体内的废物和多余的水分，最终可能引发高血压。

肾动脉狭窄：肾脏的供血动脉一旦发生狭窄，肾脏就会因缺血而分泌更多的肾素，引起血管紧张素II增多，从而导致血管收缩，血压升高，这是一种常见的肾性高血压的原因。

多囊肾：多囊肾是一种遗传性疾病，患者的肾脏上会长出多个囊肿，这些囊肿会逐渐破坏正常的肾脏功能，导致血压升高。

肾小管疾病：肾小管的损伤可能导致钠盐的排泄受限，水分滞留，进而导致血压升高。

四、如何诊断肾性高血压？

肾性高血压的诊断并不简单，需要通过一系列检查来明确：

血压监测：首先，患者的血压会被多次测量，确保其处于高血压范围。肾功能检查：通过检测血液中的肌酐、尿素氮等指标，评估肾脏的过滤功能。如果这些指标异常，可能说明肾脏功能受损。影像学检查：肾脏超声、CT或MRI检查可以帮助医生发现肾脏的结构性问题，比如肾动脉狭窄或多囊肾等。肾素-血管紧张素系统检查：通过测定血液中的肾素、血管紧张素II等激素水平，帮助了解患者的肾素-血管紧张素-醛固酮系统功能，以及是否存在肾上腺皮质功能亢进等情况，从而协助诊断高血压的病因。尿液检查：通过尿液分析，了解是否存在蛋白尿等肾脏损害的迹象。

五、肾性高血压的治疗

对于肾性高血压的治疗，首要目标是控制血压，同时保护肾脏功能。具体治疗方法包括：

（1）生活方式的调整：低盐饮食：减少盐的摄入有助于降低血压。增加运动：适当的运动有助于维持正常体重，控制血压。戒烟戒酒：烟酒对血管的损害是不可忽视的，戒烟戒酒有助于降低高血压的风险。定期随访：由于肾性高血压可能会随着时间进展，定期检查血压、肾功能以及尿液等指标是十分必要的。

（2）药物治疗：优先选用血管紧

张素抑制剂，如ACEI或ARB类药物，它们不仅能降低血压，还能保护肾脏功能。

（3）减轻由炎症引起的肿胀和不适：NSAIDs不仅能缓解疼痛，还能减轻由炎症引起的肿胀和不适，这也是为什么NSAIDs常常用于运动损伤和关节炎患者的原因之一。

（4）缓解经期疼痛：对于许多女性来说，月经期可能伴随着腹痛、腰痛等不适，NSAIDs能够有助于缓解这些症状，通过减少前列腺素的合成，减轻子宫的收缩，从而对缓解痛经起到积极作用。

四、非甾体抗炎药的副作用

非甾体抗炎药：

解热镇痛的好帮手，了解它如何缓解你的不适

□朱凤岗 宿州市立医院药剂科

大家是否在头痛、牙痛、发烧或者肌肉疼痛时，随手拿出一片非甾体抗炎药来缓解不适？非甾体抗炎药几乎是大家家庭药箱中必备的常用药之一，无论是感冒、炎症还是偶尔运动损伤，非甾体抗炎药似乎总是能迅速缓解症状。那么，非甾体抗炎药究竟是如何发挥作用的？又需要注意哪些使用事项呢？今天，就来聊聊这位解热镇痛的好帮手——非甾体抗炎药。

一、什么是非甾体抗炎药？

非甾体抗炎药(NSAIDs)广泛用于缓解各种轻度至中度的疼痛，如头痛、牙痛、关节痛、肌肉痛等，还能用于退烧和减轻炎症，其在20世纪60年代由英国药理学家发现并投入使用，并迅速成为全球最常见的解热镇痛药之一，NSAIDs不仅被医生推荐，也被许多人视为家庭药箱中的“常备药”。

二、非甾体抗炎药如何缓解不适？

NSAIDs能够缓解不适的原因源于它如何在体内发挥作用，其主要功能是通过抑制环氧合酶(COX)，减少体内“前列腺素”的合成。

前列腺素是体内产生的化学物质，其与疼痛、发热以及炎症密切相关，当身体受到伤害或者感染时，前列腺素的

产生会增加，导致疼痛、红肿和发热等症状，而NSAIDs通过抑制环氧合酶(COX)，减少前列腺素的合成，从而缓解这些症状。简而言之，NSAIDs就像是一个“管道工”，其作用是把体内的“疼痛信号”抑制住了，从而缓解不适感。

三、非甾体抗炎药的常见用途有哪些？

（1）缓解头痛、牙痛、肌肉痛：缓解由于感冒、头痛、牙痛、关节痛等引起的疼痛，其能够通过减少前列腺素的产生，降低患者身体疼痛感知。

（2）退烧：发热是身体对感染的一种反应，常见于感冒或其他病毒感染，NSAIDs能够通过减少体内前列腺素的合成，达到退烧的效果。

（3）减轻由炎症引起的肿胀和不适：NSAIDs不仅能缓解疼痛，还能减轻由炎症引起的肿胀和不适，这也是为什么NSAIDs常常用于运动损伤和关节炎患者的原因之一。

（4）缓解经期疼痛：对于许多女性来说，月经期可能伴随着腹痛、腰痛等不适，NSAIDs能够有助于缓解这些症状，通过减少前列腺素的合成，减轻子宫的收缩，从而对缓解痛经起到积极作用。

尽管布洛芬普遍安全，但仍然可能会引起一些副作用，特别是在长期使用或者高剂量使用时，常见副作用包括：（1）胃肠不适：最常见的副作用是胃痛、恶心、消化不良等，这通常是由NSAIDs对胃的刺激所致。（2）肾脏问题：长期高剂量使用NSAIDs可能导致肾脏损害，表现为尿量减少、浮肿等症状。（3）过敏反应：少数人可能对NSAIDs过敏，表现为皮疹、呼吸急促、喉咙肿胀等症状，若出现这些反应，应该立即停药并寻求医生帮助。（4）心血管问题：长期高剂量使用NSAIDs可能增加心脏病和中风的风险，尤其是对于有心脏病史的人群。

五、使用非甾体抗炎药时的注意事项

虽然NSAIDs是常用的镇痛药物，但也不是完全没有副作用，因此在使用时需要特别注意一些事项：（1）避免长期高剂量使用：按照NSAIDs的推荐剂量服用，但1天的最大剂量不应超过1200毫克。（2）肠胃不适：为减少对胃的刺激，建议在饭后服用NSAIDs，如果出现持续胃痛、恶心或消化不良，应该立即停止使用，并咨询医生。（3）肾脏健康：NSAIDs在体内的代谢和排泄主要依赖肾脏，长期使用高剂量NSAIDs可能增加肾脏负担，尤其是对已经有肾脏问题的人群。（4）避免与其他药物相互

作用：NSAIDs与某些药物可能会发生相互作用，特别是抗凝药物、某些降压药物等，因此在服用NSAIDs的同时，如果正在使用其他药物，务必告知医生，以免药物相互作用带来的不良后果。（5）孕妇和哺乳期女性使用时需谨慎：怀孕或哺乳期使用NSAIDs需要特别小心，尤其是在怀孕的前3个月和后3个月，因为此时使用NSAIDs可能会对胎儿或婴儿造成影响。

总而言之，NSAIDs作为一种常见的解热镇痛药，凭借其能起到缓解疼痛、退烧以及抗炎等作用，成为我们日常生活中的常备药物之一，通过抑制体内前列腺素的合成，缓解疼痛和发热，有助于我们减轻不适。然而，NSAIDs并非完全没有副作用，长期或高剂量使用可能会对胃肠道、肾脏等产生影响，因此合理使用NSAIDs，遵循推荐剂量，避免滥用，才能更好地发挥其效用，同时保护我们的健康，使其成为帮助我们减轻不适和缓解疼痛的好帮手。

作用：NSAIDs与某些药物可能会发生相互作用，特别是抗凝药物、某些降压药物等，因此在服用NSAIDs的同时，如果正在使用其他药物，务必告知医生，以免药物相互作用带来的不良后果。（5）孕妇和哺乳期女性使用时需谨慎：怀孕或哺乳期使用NSAIDs需要特别小心，尤其是在怀孕的前3个月和后3个月，因为此时使用NSAIDs可能会对胎儿或婴儿造成影响。

建议进食流质食物，包括汤、果汁、奶昔等，这些食物容易吞咽且不会对颌骨造成额外压力，同时也应摄入软食，包括蒸蛋、炖菜、粥、米饭等，这些食物既易于咀嚼又能提供丰富的营养价值。

（2）避免辛辣刺激性食物：辛辣食物不仅会引起口腔刺激，还可能加重术后不适，例如口腔溃疡、肿胀等，尤其是初期恢复阶段，应该避免辛辣、酸性强的食物。建议食物：清淡蔬菜、果汁、温和的汤品，适量摄取易消化的蛋白质食物，如鸡肉、鱼肉等。

（3）少吃高糖食品：糖分过高的食物（如糖果、甜点等）不仅易影响口腔卫生，还可能增加感染的风险，过多糖分可能引发细菌滋生，影响术后伤口愈合。建议食物：富含维生素的水果，如苹果、香蕉、梨等，可以帮助患者增强免疫力。高蛋白食物，如豆腐、鸡胸肉、鸡蛋，助力骨质修复。

（4）避免烟酒：吸烟和饮酒会影响骨愈合进程，尤其是吸烟会减少血液流动，进而影响颌骨的修复，因此术后至少6个月内要避免烟酒。建议喝温水或天然果汁，既保持水分又能补充维生素，吃新鲜水果和蔬菜，帮助患者排除体内毒素。

（5）补充骨骼所需的营养：骨质修复需要大量的营养支持，尤其是钙、维生素D和蛋白质等，术后应注意补充这些营养成分，以促进骨愈合。建议摄入钙元素含量高的食物，包括奶制品、深绿色蔬菜（如菠菜、羽衣甘蓝）、鱼类，同时还需摄入富含维生素D的食物（鱼类、鸡蛋）和高蛋白食物，包括鸡肉、豆制品、坚果等，帮助患者修复受损组织。

三、恢复期间的生活习惯

除了注意饮食，术后恢复期还需要注意一些生活习惯，以加速骨质修复：（1）保证充足的休息，休息是康复过程中至关重要的一环，术后保持良好作息，避免过度疲劳，有助于加快恢复。（2）适度运动，在医生建议下，可以进行适度运动，如步行、轻量级的伸展等，避免剧烈运动和咀嚼负荷大的活动。（3）排解情绪，术后心理调整同样重要，保持积极心态，避免焦虑和抑郁，有助于恢复。与家人或朋友一起交流，分享内心想法，减少心理负担。

颌骨囊肿术后康复是一个循序渐进的过程，需要耐心和细致的护理，术后骨质修复不仅依赖于手术本身，合理饮食、良好生活习惯以及心理调适都是成功恢复的关键。遵循医生建议，耐心等待身体修复，患者的颌骨将恢复得更加健康和强壮。

儿童大叶性肺炎可以预防吗？

□柳昌宇 岳西县中医院儿科

大叶性肺炎，是儿童常见的呼吸系统疾病之一，很多家长都关心：这种肺炎能不能提前预防？答案是：可以！而且很有必要！这篇文章，我们就带大家搞清楚，大叶性肺炎是怎么回事，以及作为家长，我们可以做些什么，把孩子生病的可能性降到最低。

一、什么是大叶性肺炎？

肺是由多个叶组成的，而大叶性肺炎顾名思义，是指肺的某一个叶发生感染。最常见的罪魁祸首是肺炎链球菌，不过也可能是其他细菌或病毒引起。从中医角度看，大叶性肺炎属于喘咳、肺胀、风温范畴，多因正气不足、卫外功能减弱时感受外邪引起，外邪既可以是风热之邪，也可以是风寒之邪，初起侵犯肺卫，使肺失宣肃而引发疾病。

二、如何预防？家长可以做到这6点

1、增强孩子体质，在中医看来，儿童属稚阳之体，阳气未充、脾肺娇嫩，最易受风寒之邪入侵。因此，中医强调养肺护脾是儿童防病的关键。首先，饮食调养是基础。家长可以适当为孩子准备些健脾益肺的小食，比如百合银耳粥、山药小米粥、南瓜粥等。这些食材不但容易消化，还可起到润肺、增强体力的作用。

2、中医外治法的预防，中医提倡春夏养阳，秋冬养阴。秋冬季节，可根据体质情况，在专业中医指导下进行小儿推拿，如推肺经、揉腹、捏脊等，通过促进气血运行，调和脏腑，增强抵抗力。还有些中医院会在秋冬交替时节推出冬病冬防项目，对反复呼吸道感染的孩子有辅助预防作用。

3、远离病毒高发、寒冷场所，秋冬，是呼吸道病毒的活跃季节，尤其是每年11月至次年3月。在这个阶段，家长更应提高防护意识，尽量避免带孩子前往人流密集、空气流通差的地方，例如商场、电梯、地铁等封闭空间。流感活跃时期出门时，给孩子佩戴合适大小的儿童口罩，家长也要佩戴口罩、避免交叉感染。如果家中大人感冒或有发热症状，应主动佩戴口罩，减少与孩子密切接触。除了少去密闭场所外，中医还特别强调避寒就温，慎风避湿。孩子在天气骤变、忽冷忽热时尤其容易感受风寒，诱发呼吸

道感染，进而导致肺炎。所以在寒冷季节，孩子光脚走路、穿衣单薄，都可能导致受寒，注意为孩子添衣保暖，尤其要保护颈部和足部，预防寒邪从表入里。

4、注重洗手和消毒，家长要从小教会孩子正确洗手的方法：在吃饭前、上厕所后、外出回来、接触宠物或玩具后都应认真洗手，使用流动水和肥皂搓洗不少于20秒。家里要定期开窗通风，保证空气流通；地板、玩具、桌椅也应定期清洁，避免病菌在家中滋生。此外，孩子的奶瓶、餐具要与成人分开，做到专人专用、勤清洗、勤消毒，避免病从口入。在清洁之外，也有中医外防之法，比如在流感高发期，可在孩子所处的房间熏艾条或佩戴中药香囊。

5、肺炎链球菌是引发大叶性肺炎的常见病原体之一。根据我国免疫规划建议，13价肺炎球菌多糖结合疫苗适用于婴幼儿群体，通过规范接种程序，可帮助孩子建立对该病原体的特异性免疫应答。家长可结合儿童健康状况，向属地预防接种门诊咨询疫苗接种事宜，遵循专业指导制订个性化接种方案。具体接种程序请以疫苗说明书及医师建议为准。

6、在流感高发季节，可以在中医师指导下使用一些清润宣肺的中药代茶饮调理体质，有助于润肺止咳、增强抵抗力。很多大叶性肺炎都是从感冒演变而来。孩子早期症状看似不重，只是发烧、咳嗽，家长容易误以为是普通感冒，往往会选择先观察，但如果两三天高烧不退、咳嗽加重，甚至出现胸膈、呼吸困难，就应提高警惕。家长要学会观察孩子的呼吸状况：是否呼吸急促？胸部有没有明显起伏？孩子是否表现出疲乏、嗜睡、不愿吃东西？这些都是肺炎早期的危险信号。一旦发现孩子出现以上症状，必须及时就医。不要让孩子硬扛过去，肺炎一旦加重，孩子受罪、家长也辛苦。

总而言之，我们无法替孩子免疫一切病毒，但我们可以进行更主动、更主动的预防，为他们打造一把坚固的健康保护伞。大叶性肺炎虽来势汹汹，但并不是无法抵挡，现代医学给予我们强大的盾牌，中医则提供细致入微的调理，掌握这些知识，有助于提高孩子的抵抗力，在一定程度上减少大叶性肺炎的发生和传播。

