

一场军训后， 竹竿男孩爆肺了

医生提醒：15—35岁、高瘦身材的年轻人最危险

今日女报 / 凤网记者 李诗韵 通讯员 周毅 汤雪

都说“生命在于运动”，尤其是对于刚进大学的青年学子来说，军训训练是必不可少的经历。可近日，长沙一名大一男生却因为军训进了医院——站军姿、齐步走，一整天的训练后，19岁的他突然胸闷气喘，当大家都以为他中暑的时候，医生的解释让人惊呆：“小伙子的肺‘炸’了！”

9月16日，今日女报全媒体平台报道了大一男生张鑫宇（化名）的故事，一时间，有近12万名网友关注到他的病情。不少网友好奇：“胖子运动不是比瘦子更难吗？为什么高瘦的男生反倒更容易病倒在体育场？”

带着大家的疑问，今日女报 / 凤网记者来到长沙市中心医院，请专家来进行解析。



军训半个月，瘦高男孩“爆肺”了

身高175cm，体重60公斤。今年19岁的张鑫宇是班上同学公认的高瘦身材。不久前，刚进大学的他被通知需要进行为期15天的军训训练。当时恰逢长沙高温天，不少同学直呼“受不了”。

“怎么也要撑过前几天吧！”冒着烈日，张鑫宇经历了一整天的军姿训练。傍晚时，教官要求班上的男生负重行走。虽然有点吃不消，他不好意思请假，就扛了过去。

回到寝室时，张鑫宇突然感觉胸闷，身体一动，还会有种刺痛感。一开始，他以为自己是平日缺乏锻炼，没告诉同学和老师。谁知，第二天下午，他的症状急速加重，胸口痛到呼吸困难，无法忍受。

最终，张鑫宇被送入长沙市中心医院接受检查。

“患者入院后，我们立即安排了胸部CT检查，发现他右侧肺大疱，右侧气胸，肺被压缩了30%，需进行手术治疗。”长沙

市中心医院胸外科、心脏大血管外科副主任医师彭建明介绍，男生这种自发性气胸主要是靠近肺表面的肺大疱破裂或因原有肺部疾病使肺组织和脏层胸膜破裂，使肺内的空气进入胸腔导致的。

彭建明说，这种疾病多见于男性青壮年或者曾经患有肺部疾病的患者，一般只要及时就医，治愈率很高。但如果肺大疱破裂，撕脱血管造成血气胸，则很可能危及生命。

15~35岁高瘦身材的年轻人最危险

“人的肺部，有很多小小的肺泡，它们就像我们的加氧机，通过气体交换给身体的血液供氧。但是年轻人正处于生长发育期，瘦高的人胸廓比较大，肺部为了适应胸廓的容量也会随之增大，肺弹力纤维发育不良导致肺泡弹性减退，扩张后就会引起肺大疱。”彭建明告诉记者，气胸多见于15到35岁之间、体

型瘦长胸廓扁平的年轻人，尤以“竹竿男”居多。剧烈咳嗽、高强度运动、用力解大便等情况，都可能引起肺泡内压力增大，造成肺泡破裂。

彭建明表示，每年开学高校都会进行军训，由于运动强度较大，其中不乏出现气胸、中暑、晕厥、胸闷等各种突发情况的学生。有数据显示，仅9月

15日一天，医院急诊科就收治了20余例军训后身体不适的学生。

彭建明提醒，年轻学生平时要多加强体育锻炼，注意营养摄入，如果有明显肺大疱或有自发性气胸病史的学生，建议尽量不要参加军训，要避免高强度的剧烈运动。若出现胸闷、胸痛等不适症状，不要强忍，应及时就医明确诊断。

小科普 >>

孩子流鼻血，多喝这东西

文 / 蒋盾（湖南省儿童医院人力资源部）

小孩流鼻血可能是上火了，天气干燥、闷热就很容易引起上火。平时一定要注意小孩的居住环境，温度与湿度要适宜，衣物也要根据季节和气温合理搭配。小孩皮肤层较薄，水分流失速度快，要多注意补水，平时可多给小孩喝清热降火的绿豆汤，或给小孩喝小葵花露金银花露。金银花的主要组成是绿原酸及木犀草苷，而木犀草苷具有较强的消炎杀菌、疏风散热的作用，所以能清热解毒、消暑去火。而且小葵花露采用地道金银花为原材料，单方制剂高纯度提取，药食同源，瓶装药用聚酯材质，无毒、无味，耐90℃蒸馏不变形，不仅安全，还方便携带。

孩子发烧，温水擦浴真的好吗

文 / 覃芳华（湖南省儿童医院感染科）

当孩子发烧时，家长尽量不要给孩子使用冰敷，也不能洗冷水澡降温。那么能给孩子使用温水擦浴吗？对此，国内外的专家至今都没有统一说法。一部分专业人员认为，给孩子温水擦浴，可以让孩子感到舒服，但不能帮孩子退烧；另一部分专业人员则认为，温水擦浴既不能帮孩子退烧，也不会让孩子感到更舒服。所以说温水擦浴并不是给孩子降温的首选方法，但如果能让孩子感到更舒适，家长给孩子擦一擦也没有关系。不过，在过程中，家长要注意观察孩子的反应，如果孩子对温水擦浴十分反抗，或者是有寒颤的表现，应该立即停止温水擦浴。

支原体感染引起咳嗽咋办

文 / 谭一钊（湖南省儿童医院感染科）

孩子支原体感染，如果不是很严重，一般不会导致发高烧。刚开始是干咳，每天频率不固定，但每次咳嗽会连续咳嗽几声，咳嗽较剧烈。过敏性咳嗽往往是早晚咳嗽，这是跟支原体咳嗽在频率上的区别。支原体引起的咳嗽，往往在3天左右的时间可以进行检查，查出来为弱阳性，这时候虽然是弱阳性但仍然需要给与阿奇霉素治疗。一般这种情况医生建议吃3天停4天或连吃5天。吃3天停4天需连续2个疗程，就是希舒美一盒6包的量。支原体也反复，其实健康人口腔中也会有支原体，当宝宝抵抗力下降时也会造成支原体感染，这并不可怕，对症治疗就可以。

宝宝乳糖酶缺乏喝什么

文 / 熊小洁（湖南省儿童医院新生儿三科）

有些宝宝会出现缺乏乳糖酶的情况，如果宝宝天生乳糖酶缺乏，可在医生指导下喝“免敏奶粉”或“止泻奶粉”，这是一种特殊的婴儿配方奶粉，适用于少数先天对牛奶蛋白或乳糖过敏的，因乳糖无法耐受而引起腹泻的婴儿。这种特殊配方的奶粉主要是将普通奶粉中的乳糖以麦芽糊精或葡萄糖聚合物取代，且在蛋白质上做了调整。由于这些奶粉在营养上与其他婴儿奶粉并无差异，是婴儿腹泻期可以放心食用的特殊配方奶粉。依其水解成分特性可分为：部分水解奶粉，适用于较轻度的腹泻或过敏的婴儿；完全水解奶粉，适用于严重的腹泻、过敏的婴儿。

孩子头发黄可能患病了

文 / 夏艳（湖南省儿童医院危重病医学一科）

在宝宝生长发育的过程中，如果宝宝饮食不均衡，导致营养不良，就会造成头发偏黄。所以宝宝的饮食中要保证宝宝营养均衡，如果发现宝宝有挑食的坏习惯，一定要及时纠正。另外，发色也反映病情。贫血、伤寒、肝炎、结核等，也会造成宝宝头发生长缓慢，发黄干枯、无光泽。当然，爸爸妈妈不需要过于害怕，宝宝身体健康，只有头发黄的话，就没什么问题。如果宝宝除了头发枯黄，还常常伴随有体重增长缓慢、食欲差、面色没有光泽、睡眠不安、磨牙、大便不规律、情绪焦虑易惊等就得注意，要带宝宝及时就诊，了解宝宝健康状况。

小儿烫伤，你可这样护理

文 / 余银（湖南省儿童医院肾脏风湿科）

婴幼儿烫伤之后，父母不能疏忽大意，应尽快采取措施处理，以减轻烫伤对小孩的影响。那么该怎么处理呢？首先，立即将烫伤部位放入流动冷水中冲洗，时间不应少于15分钟，越快越好。脱下衣物，但不能强行撕扯，当脱下有困难时，应借助剪刀剪开衣物。然后，正确涂抹湿润烧伤膏，不能自行用红药水、牙膏、酱油等进行伤口的消毒。在恢复过程中，父母应积极配合，保持创面干燥清洁，定时换药，提醒孩子切勿抓挠，不能自行用针或者指甲挑破水泡。当然，我们应该正确评估烫伤程度，如果烫伤严重应及时就医，遵从医师意见。

气胸的高发人群有哪些？

1

高发人群大多是瘦高体型的年轻人，且男性居多。这类“竹竿型”人群可能存在先天弹性纤维发育不良的问题。

2

有慢性肺阻塞等基础病的人群，尤其是老年人。由于病变引起细支气管不完全阻塞，形成肺大疱破裂，或者肺部病灶引发漏气。

3

航空公司的工作人员或潜水爱好者。这些人常常从高压环境进入低压环境，肺部较为敏感，有时甚至在安静休息时也会发病。

链接 >>

女生跑完400米， 肺上突然破了个“洞”

17岁的琪琪正在上高三，长得高高瘦瘦。某天，琪琪像往常一样去跑步，第一圈400米刚跑完，她突然感觉右胸口撕裂样疼痛，很快出现了胸闷、喘气困难等症状。妈妈把琪琪送到了武汉市第一医院。

接诊的普胸血管外科副主任医师罗东问诊后，开出了胸片检查，结果显示：右侧自发性气胸，肺部被压缩了70%。罗东告诉妈妈，琪琪肺部的肺大疱破裂，导致吸进肺里的空气跑进了胸膜腔，正是这些气体压迫到了肺部，令她感觉胸闷、气急。说的通俗点，就是肺破了个“洞”。