



健康课堂

如何科学预防呼吸道疾病？

- 01 健康的生活方式是增强身体素质、提高身体抵抗力的重要保证。日常生活中,要保持充足的睡眠、充分的营养、适量的体育锻炼。
- 02 养成良好的个人卫生习惯,可减少感染的风险。比如咳嗽或打喷嚏时,要用纸巾、毛巾或用手肘遮住口鼻;注意手卫生,勤洗手,尤其是咳嗽或打喷嚏后要洗手;尽量避免触摸眼睛、鼻或口。
- 03 注意保持家庭和 workplace 环境清洁。室内定期开窗通风,冬季室外温度低,通风期间也要注意做好保暖。家庭中如果出现呼吸道感染患者,照顾患者时要佩戴口罩。
- 04 老年人、儿童、基础性疾病患者等高风险人群应尽量少去人群密集的公共场所,尤其是空气流通不畅的密闭场所,减少可能与患病人群的接触机会。前往环境密闭、人员密集场所或乘坐公共交通工具时,建议佩戴口罩,并注意及时更换。
- 05 一旦出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状,患者应居家休息,避免将病原传染给其他人员。如症状较重,应做好个人防护,尽早前往医院就诊,以及时获得有效治疗。

一组数字 让孩子“吃”出免疫力

- 每日摄入 12 种以上食物**
建议每日吃到 12 种以上食物,每周最好达到 25 种,包括谷薯类、蔬菜水果类、禽肉蛋类、奶类、豆类和坚果等。
- 每餐深色蔬菜占 1/2 以上**
多选择新鲜蔬果、全谷物、大豆类食物,做到餐餐有蔬菜,其中深色蔬菜占一半以上。适当多选择油菜、菠菜、芹菜、紫甘蓝、胡萝卜、西红柿等深色蔬菜,以及菇类、木耳、海带等菌藻类食物。
- 优质蛋白质的 5 个来源**
优质蛋白质是人体免疫系统构建的物质基础,鸡蛋、肉类、奶制品、鱼类、豆制品都是重要的优质蛋白质来源。
- 优选 5 种健康烹调方式**
合理选择烹调方式,有利于减少维生素、矿物质等营养素的流失,提升机体对各种营养物质的吸收效率,帮助维持免疫系统的正常运转。建议采用蒸煮炖或快炒、白灼等烹调方式,不建议煎炸烤。
- 三餐定时定量**
一日三餐最好定时定量,不要过饥或过饱。另外,可根据孩子的感受适当加餐,加餐要选择易消化的食物,如酸奶、豆粥、燕麦粥、小片的面包以及水果。量不要太多,没有饥饿感即可。
如果晚餐后加餐,最好离睡觉 1 小时以上,不要食用含水量太大的食物。
- 每次喝水 100 至 200 毫升**
足量饮水,可以保持机体处于适宜的水合状态,维护正常的生理功能和机体免疫。
建议:
6 至 10 岁儿童青少年,每日饮水 800 至 1000 毫升。
11 至 13 岁儿童青少年,每日饮水 1100 至 1300 毫升。
14 至 17 岁儿童青少年,每日饮水 1200 至 1400 毫升。
应主动、少量多次饮水,每次饮水约半杯或 1 杯,即每次喝水 100 至 200 毫升。

(综合新华社、人民网、中国新闻网)

我国进入流感季节,目前以甲型流感为主,也有乙型流感流行
老年人和有基础性疾病的人群更易出现多种病原体的混合感染

呼吸道疾病高发 专家建议这样预防

随着近期“断崖式降温”,呼吸道疾病也进入了高发季节,多种呼吸道疾病交织叠加。

11月13日,由国家卫生健康委举办的新闻发布会上,国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋说,要坚持多病同防同治,密切关注肺炎支原体、新冠感染、流感、登革热、诺如病毒感染等的流行情况,加强监测预警,掌握病毒活动强度、病毒变异等变化。

应对多种呼吸道病原体叠加流行的风险,哪些人群需格外注意?怎么在症状上进行区分?一起听听专家们的健康提醒。

此轮呼吸道疾病 是支原体感染还是新冠?

近期,冬季呼吸道感染性疾病高发,出现咳嗽、发热、肺部感染等症状,是病毒感染还是支原体感染成为公众关注的热点。

对此,北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖在 11 月 13 日的国家卫生健康委发布会上表示,肺炎支原体是我国社区获得性肺炎的重要病因之一。童朝晖公布了其所在医疗机构的检出率,成人感染支原体的为 5.59%、儿童为 40.34%,成人感染流感病毒的为 29.67%,儿童为 4.94%。

当前新冠病毒流行形势如何?国家流感中心主任王大燕在会上介绍,近期我国新冠病毒感染疫情整体呈波动下降趋势,今年 8 月下旬至今,全国报告新冠病毒感染病例数已连续 10 周下降。目前,全球和我国流行的新冠病毒变异株都属于奥密克戎,未发现生物学特性发生明显改变的变异株,对新冠病毒的系统性监测仍在持续跟进。



呼吸道感染增多 是不是病原体更厉害了?

除了新冠病毒、流感病毒,不少人今年还知道了很多新的病原体,比如支原体、合胞病毒等,那么是不是呼吸道感染增多了呢?

事实上,病原体并没有变得更厉害也没有变多。童朝晖表示,这些疾病是回归到了疫情前的表现。他进一步解释,新冠疫情期间,公众采用了严格的呼吸道病原体防护措施,包括支原体、病毒感染在内的急性呼吸道疾病比其他年份有所下降。随着防控常态化,今年发病水平和疫情前比出现回归是正常表现。以支原体为例,近三年全球范围感染监测均处于较低水平,再结合支原体自身的流行病学规律,每 3-7 年会出现周期性流行,使得今年儿童支原体肺炎呈流行趋势。因此,在高发季节个人应做好防护,预防是避免感染的关键。

这类人群 更易出现混合感染

北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强指出,要特别关注老年人和有基础性疾病的人群,因为不论是流感、新冠病毒还是支原体,一旦引发上呼吸道感染,都会破坏上呼吸道的免疫屏障,而一旦出现下呼吸道感染,出现肺炎症状,可能就会继发细菌感染。

“老年人、有基础疾病的人群本身可能就有肺部的疾病、气管的疾病,在感染以后可诱发细菌感染,继而加重病情,导致病情恶化。”王贵强说。

他表示,老年人和有基础性疾病的人群更易出现多种病原体的混合感染,所以病原诊断很重要。另外,一旦出现上呼吸道感染症状,尤其是出现肺炎症状,一定要及时就医。

“确实存在混合感染的情况。”国家呼吸系统疾病临床医学研究中心副主任徐保平介绍,儿童也要加强防护,避免交叉感染,也避免接触患病的人,减少连续感染和混合感染的可能。

擅自使用阿奇霉素 不可取

呼吸道感染大部分是病毒感染,除了流感病毒以外的其他病毒都没有特效药物治疗,主要就是对症治疗,如果孩子只是有点呼吸道症状,有点发热,但一般情况不错,食欲活动也都不受影响的情况下,可以在家观察,对症治疗。

“家长自行给孩子吃阿奇霉素是不可取的。”针对网上的所谓“用药经验”,北京儿童医院主任医师王荃在会上表示,当前支原体感染确实占了一定比例,但整体而言,包括流感病毒、呼吸合胞病毒等在内的病毒感染仍是儿童呼吸道疾病的主要元凶之一,而阿奇霉素对病毒感染无效。

童朝晖也提醒,应在进行病原学确认后再用药,而不是靠猜想滥用用药。

针对支原体感染的应对措施,北京市中医医院院长刘清泉表示,中药和西药针对的靶点不同,通过中西医结合再配上小儿推拿等方法,能够有效缩短病程,降低疾病加重的风险。四川、浙江、河南等地均先后推出了中医药治疗支原体感染的方案,一些医院也根据古方、协定处方、经验方等提出了自己的中医治疗方案。

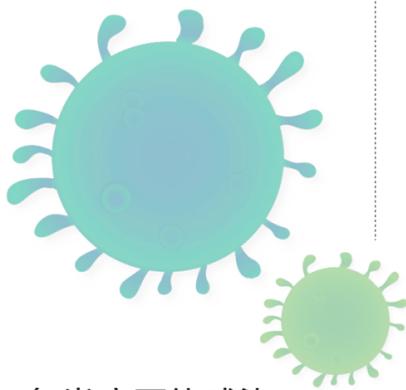
出现这些症状 一定要及时就医

如果发热持续时间较长,一般观察两到三天,如果呼吸道症状加重,比如咳嗽越来越厉害、喘息、呼吸特别快、呼吸费力等,提示孩子可能出现了下呼吸道感染,或是肺炎的表现,应及时带孩子去医院就诊。

如果孩子持续高热 40℃ 以上,或持续高热超过 3 天,要及时去医院。此外,因为支原体肺炎早期表现主要是刺激性的干咳和发热,当孩子咳嗽非常严重,甚至会影响日常的作息生活时,也要尽早就医。

“还可以看孩子的精神状态。比如发烧以后精神特别差,即便体温下来了状态也很差,或出现了呕吐、频繁腹泻甚至呼吸困难等情况,都需要尽早就医。”王荃说。

对于老年人和基础性疾病人群,王贵强建议,如果有高热、明显的咳嗽、咳黄痰等症状,就可能有继发的细菌感染的风险,一定要及时就医。



各类病原体感染 今年呈现哪些特点?

“甲型和乙型流感病毒、呼吸道合胞病毒、鼻病毒、偏肺病毒、腺病毒、肺炎支原体等都是冬季常见的呼吸道病原体。”童朝晖表示,呼吸道病毒尤其是流感病毒,在冬季会比夏季和春季活跃,导致感染人群明显增加。目前来看,这些疾病的特征和往年一样,愈后较好,致病性没有明显增加。

根据国家流感中心监测,当前我国已经进入流感季节,目前以甲型流感为主,也有乙型流感流行,此外,也有 EB(痘疹)病毒或巨细胞病毒导致的疾病,但没有比往年增加。

童朝晖表示,支原体感染会出现地区周期性流行,与往年相比,今年呈现了低龄化趋势,但从病情看没有明显加重。



分类信息

刊登热线: 86224851 1372667728

▲佛山市南海区蓝又蓝百松水果商行(经营者:黄耿兰)遗失公章、财务专用章及发票专用章各一枚,现声明作废。

▲股权户代表为邓伟杰的佛山市南海区里水镇得胜村学基塘股份经济合作社(七队)的股权证,股权户编号:060557009006-1005,因不慎遗失,现声明作废。