



小孩咳出“鸡叫” 当心百日咳

专家表示,要及时接种含百日咳成分疫苗, 日常保持良好的个人卫生习惯

伴随痉挛性咳嗽和鸡鸣样吸气吼声、咳嗽持续时间长……近日,作为急性呼吸道传染病的百日咳备受关注,部分医院儿科已出现相关病例。什么是百日咳、如何传播?临床上有何症状?如何预防和治疗?针对公众关心的热点,国家卫生健康委3月31日组织疾控、医学专家接受媒体采访,作出专业解答。

何为百日咳?

百日咳鲍特菌引起+飞沫传播

百日咳是常见的儿童疾病之一,也是全球婴幼儿死亡的重要原因之一。中国疾病预防控制中心免疫规划中心细菌疫苗室副主任郑徽介绍,百日咳是由百日咳鲍特菌引起的急性呼吸道传染病,传染性强,病程较长,主要通过呼吸道飞沫传播。

根据《百日咳诊疗方案(2023年版)》,百日咳潜伏期一般为7至14天,有的可达21天。从潜伏期末开始至发病后6周均有传染性,尤以潜伏期末至出现症状后2至3周传染性最强。

首都医科大学附属北京儿童医院呼吸中心办公室主任徐保平介绍,百日咳一般分为卡他期、痉咳期和恢复期等3个阶段,如果不加干预,3个阶

段加起来通常要持续100天左右。

专家介绍,卡他期主要表现为流涕、打喷嚏、咽痛等上呼吸道感染症状,多无发热或初期一过性发热;痉咳期通常从第2周开始,标志性症状为痉挛性咳嗽,即一连串、严重剧烈的咳嗽,在痉挛性咳嗽后有深长吸气,高调鸡鸣样声音,俗称“回勾”,昼轻夜重,睡眠期间痉挛性咳嗽更为突出,影响睡眠;恢复期一般持续1至2周,咳嗽频率和严重程度逐渐降低。

新生儿和婴幼儿常无典型痉咳,往往咳嗽数声后即出现屏气发绀,易致窒息、惊厥。呼吸动作可停止在呼气期,心率先增快,继而减慢乃至停止。若不及时进行人工呼吸、给氧等积极抢救,可窒息死亡。

如何治疗?

一般治疗+抗感染治疗+对症治疗

徐保平介绍,百日咳治疗方式包括一般治疗、抗感染治疗和对症治疗。其中,一般治疗包括给孩子提供良好舒适的环境等;对症治疗则包括祛痰、平喘等,若孩子出现并发症要及时送医就诊。

“孩子患上百日咳,主要是气道里有痰黏稠,越咳不出来越会刺激气道咳嗽,需要帮助患儿祛痰。”首都医科大学附属北京中医医院儿科主任李敏介绍,根据孩子体质不同,需分清证型,如果是寒证则加温药,如果是热证

则加清热的药。临床上常用清肺化痰尤其是用清肝的方法进行治疗,常用药物包括小儿鹭鸶散丸等。

百日咳一般病程较长,后期如何更好护理?李敏表示,孩子有寒热虚实不同体质之分,后期主要分为气虚型和阴虚型。气虚型体质的孩子痰液较黏,咳嗽起来痰较少难以咳出且大便可能较干,可服用梨水或银耳水等;阴虚型体质的孩子看起来白白胖胖,痰会相对多一些,容易腹泻,可给孩子服用陈皮水等。

怎样预防?

接种疫苗+良好卫生习惯

郑徽介绍,接种含百日咳成分疫苗是预防百日咳最经济最有效的手段,对降低百日咳感染后的重症和死亡有较高的保护效果。

按照国家免疫规划程序,儿童应在3、4、5月龄和18月龄各接种1剂次含百日咳成分疫苗。适龄儿童应及时、全程接种含百日咳成分疫苗,未接种儿童应尽快补种。

郑徽表示,百日咳通过自然感染康复或疫苗免疫获得的保护性抗体并不能持续终生,随着时间延长抗体的保护效果会衰减,因此各年龄段人群均可见百日咳发病,其中婴幼儿发病

风险更高。患儿年龄越小,出现并发症和重症的风险越高。小月龄患儿易合并肺炎,还有部分患儿可能会合并百日咳脑病。对于婴幼儿来说,感染百日咳的父母或其他家庭成员是主要传染源,有孩子的家庭要加强防护。

专家建议,在日常生活中,公众要保持良好的个人卫生习惯,勤洗手,咳嗽或打喷嚏时遮掩口鼻;注意劳逸结合,合理作息,适当参加体育锻炼,增强自身抵抗力;在照顾婴幼儿时,成人出现咳嗽等症状时,应及时佩戴口罩,加强手卫生,避免传染给孩子。



春季谨防五种多发病

●呼吸道疾病

春季温差较大,骤寒骤暖,阳气不足的人容易不适应天气变化、免疫力下降,加之天气温暖,各种细菌、病毒等病原微生物大量增长繁殖,可能诱发流感、肺炎等呼吸道传染病。

对策

早春之时要注意防寒保暖,根据气候的变化增减衣物,避免出汗迎风受凉;适当运动锻炼,增强机体免疫力;室内经常开窗通风,保持空气流通。

●心脑血管疾病

春季易出现倒春寒,天气突然变冷可刺激交感神经,使得全身毛细血管收缩,增加心脑血管负荷,升高血压,减慢血流速度,血液粘稠度也会随之增加。大部分高血压患者血管硬化,身体上各个脏腑功能退化,不能更好地应对气温高突低变化,甚至会突发意外。

对策

1. 注意慢性病的管理,积极控制血压、血脂、血糖,居家期间严格监测血压、血糖,规律服药,避免出现因疏忽误服漏服,甚至过量服用,家属应注意有效监督。
2. 戒烟限酒,注意平衡饮食(少糖少盐),坚持适量运动,注意休息。

●胃肠道疾病

春季是消化道疾病的高发季。中医认为,春季肝气升发太过容易克制脾胃功能,平素脾胃虚弱之人更容易出现消化不良的情况。多变的气候也常常导致受寒着凉,引发胃肠功能紊乱、急性胃炎等。

对策

春季饮食应注意养护脾胃,多食用小米、山药、

扁豆等食物。可多食用蒜苗、香椿、黄花菜、豆芽、春笋等时令蔬菜。一日三餐宜定时定量,宜七八分饱。并根据自身情况调整饮食,如:胃病患者应避免摄入粗纤维和坚硬粗糙的食物;胃溃疡患者应尽可能避免酒精摄入;胆囊炎或胆管炎患者要严格控制脂肪的摄入等。

●自身免疫性疾病

自身免疫性疾病是人体自身免疫系统攻击正常细胞引起免疫功能下降,异常免疫能力突显,最终导致组织损伤或器官功能障碍的一类炎症性疾病,发病机制尚未完全明确。类风湿性关节炎、硬皮病、多发性肌炎、视神经萎缩、银屑病、白癜风、系统性红斑狼疮、桥本氏甲状腺炎、重症肌无力等。

对策

有此类疾病的要注意:基础用药慎重增减,及时防治感冒,情绪平稳调和。另外运动应该适度,注意劳逸结合,不可进行太过剧烈的运动以避免耗损阳气。可根据自身情况选择适宜的方式,如散步、踏青、慢跑、太极拳、八段锦等。运动强度根据年龄、健康状况、有无基础病、平时运动量来选择。

●情志类疾病

很多人在春天会出现种种不适症状,如失眠、疲倦、健忘、情绪低落、好冲动、工作效率降低、睡眠不好、注意力不集中等,心理精神方面的疾病在这个季节很容易被诱发或加重。

对策

中医认为,春季应肝,肝主疏泄,主调畅情志,故春季宜养肝疏肝,学会自我调控情绪,及时宣泄情绪,避免情志抑郁,肝气郁结。要心胸开阔,积极乐观,戒郁戒怒以养身心。

春季养生方

降压方

三花饮:解毒降血压

春季应以养肝为主,对于血压偏高的人群,尤其是肝阳上亢型的高血压患者,建议喝些三花饮。

做法:将菊花、金银花、茉莉花一起来冲泡饮用,可清热解毒、宁神静思,帮助降血压。

降火方

春季清咽汤:利咽清音

咽痛发干、疼痛不适,是春季人们最常出现的上火症状之一。在治疗上,可用春季清咽汤。

做法:菊花、金银花各10克,生甘草、胖大海各6克。上药共置保温瓶中,用沸水冲泡,代茶饮,每日1剂,具有疏散风热、利咽清音之效。

助眠方

葱白红枣汤:健脾助眠

此汤可以祛风散寒、健脾养心,用于神经衰弱所致的失眠、多梦的辅助治疗。

做法:取红枣20枚左右泡发、洗净,然后加水大概250毫升,煮20分钟,加入适量葱白,继续用小火煮15分钟左右即成。

护肤方

茯苓奶:宁心祛斑

茯苓奶可以健脾宁心、延缓衰老,对付春季皮肤出现的色斑、小痘等有不错的效果,帮助缓解春季出现烦躁的情绪。

做法:准备茯苓粉10克,将茯苓粉用凉开水化开,再将煮沸的牛奶冲入,每日1次,早晨空腹食用。

(综合新华社、中国中医药报、健康时报)整理/佛山市新闻传媒中心记者 沈煜

关于依法报送2023年度报告的通告

各市场主体:

根据《企业信息公示暂行条例》、《个体工商户年度报告暂行办法》、《农民专业合作社年度报告公示暂行办法》及《中华人民共和国市场主体登记管理条例实施细则》的相关规定,凡2023年12月31日前核准登记的企业、个体工商户和农民专业合作社,应当在2024年6月30日前登录国家企业信用信息公示系统(广东)(网址:https://gd.gsxt.gov.cn/index.html)报送及公示2023年度报告。请各市场主体及早履行年度报告公示义务,保持良好社会信用状态、积累自身信用价值。未按规定报送年度报告的,市场监管部门将对其列入经营异常名录并向社会公示,依法予以行政处罚。

特此通告

佛山市南海区市场监督管理局

2024年4月2日

国家金融监督管理总局佛山监管分局关于换发《中华人民共和国保险许可证》

佛金公告[2024]10号

根据国家金融监督管理总局的规定,中国人寿保险股份有限公司佛山市禅城支公司大富营销服务部减租变更已由我局换发《中华人民共和国保险许可证》,现予以公告。
中国人寿保险股份有限公司佛山市禅城支公司大富营销服务部

负责人:冯知强
机构编码:000005440604003
设立日期:2003年6月30日
许可证流水号:00122939
地址:广东省佛山市禅城区季华四路115号二座903-905室、1001-1005室
业务范围:人寿保险;健康保险;意外伤害保险等各类人身保险业务;人身保险的再保险业务;国家法律法规允许的或国务院批准的资金运用业务;各类人身保险服务、咨询和代理业务;经保险监督管理机构批准的其他业务。

国家金融监督管理总局佛山监管分局关于换发《中华人民共和国保险许可证》

佛金公告[2024]11号

根据国家金融监督管理总局的规定,中国人寿保险股份有限公司佛山市顺德区减租变更已由我局换发《中华人民共和国保险许可证》,现予以公告。
中国人寿保险股份有限公司佛山市顺德区支公司
负责人:张北平
机构编码:000005440606
设立日期:2003年6月30日
许可证流水号:00122940
地址:广东省佛山市顺德区大良街道办事处德和社区居民委员会国泰南路1号保利中辰大厦2座201-207、301-309、401-409、501-509、601-609、701-709、801-809、901-909、1001-1009
业务范围:人寿保险;健康保险;意外伤害保险等各类人身保险业务;人身保险的再保险业务;国家法律法规允许的或国务院批准的资金运用业务;各类人身保险服务、咨询和代理业务;经保险监督管理机构批准的其他业务。