

关于今冬儿童呼吸道感染家长最关心的问题

市中医院 欧静琳

1、为何今冬儿童呼吸道感染性疾病来得如此猛烈?

这是由于过去三年国家对呼吸道疾病防护水平较高,降低呼吸道疾病发病率的同时人体对于细菌或病毒的免疫力防范能力也同时下降,在儿童表现尤其明显,也就是我们说的免疫负债。

2、不同病原的呼吸道疾病早期如何区分?

(1)流感病毒感染:传染性强,一般为突发高热,全身症状明显如头痛、乏力、肌肉酸痛。

(2)腺病毒感染:婴幼儿多见,咳嗽、鼻塞、咽炎、部分会有腹痛腹泻表现。

(3)肺炎支原体感染:潜伏周期长,病程相对进展较慢,以发热咳嗽为主要表现,早期表现为剧烈干咳。

(4)呼吸道合胞病毒感染:2岁以内小儿感染多见,早期类似于普通感冒,严重者出现喘憋、呼吸急促、呼吸困难的,严重者会出现呼吸暂停表现;

3、不同病原呼吸道感染的病程和治疗

(1)流感:7天左右,奥司他韦首选

(2)肺炎支原体感染:可持续数周,首选大环内酯类药。

(3)腺病毒、呼吸道合胞病毒感染:病程7-14天,对症治疗为主,切忌乱用抗生素。

(4)如合并细菌感染:病程可至3-4周,合理选用抗生素。

4、家长担心孩子呼吸道病原叠加感染怎么办?

很多家长害怕孩子叠加感染。其实有时候检测出多种病毒或细菌是因为采取了非常敏感的检测手段,尽管测出来了很多病原体,但并不代表每一种都是致病的,医生会根据孩子的临床情况,综合分析哪一种可能是致病菌,并给予对症治疗,从中医角度来看,叠加感染是合病或并病。如果因流感发烧5天好了,10天左右又发烧了,这次是支原体,这其实不是叠加,而是后续再感染发病的情况。”

5、切忌自行给孩子用药预防感染

由于部分学校和幼儿园出现了呼吸道疾病集体发病的情况,一些家长担心孩

子会被传染,于是选择自行给孩子服用治疗呼吸道疾病的药物。“千万不要自行用药物进行预防,让孩子戴好口罩、勤洗手,保持良好习惯就是最好的预防。”服用治疗的药物来预防呼吸道感染”是很大的认识误区。如果自行提前用药防治,吃错药、乱吃药都有可能耐药的问题,这不仅对孩子甚至对全部人群都可能产生影响。

6、一旦感冒发烧就得赶紧输液?

对于孩子生病出现发烧情况,不必急着进行输液。发烧可以靠中西医结合进行治疗,西药见效快,中药退烧缓慢但效果持久。医生会根据孩子病情判断是否要输液,并非所有发烧都需要打点滴。

7、一感冒就给孩子吃奥司他韦

奥司他韦是抗流感病毒药物,对于细菌和支原体感染没有效果,很多孩子一感冒,家长就把奥司他韦吃上,这是不可取的。

8、如何预防呼吸道病原在幼儿园、学校及家庭中传播?

幼儿园、学校应在流感季开始前,组织动员学生和教职工接种流感疫苗;要对

学生及其家庭加强健康教育,帮助和督促学生养成良好的卫生习惯,如正确佩戴口罩、勤洗手,保持环境卫生等;教室应定时通风换气;学校对学生开展体温监测,及时发现患病儿童。居家调理好日常生活,注重适当锻炼和劳逸结合,不去人多的地方凑热闹,保持充足的睡眠和清淡、营养的饮食。

孩子一旦感染呼吸道病毒如流感、肺炎支原体等,应居家休息,不能带病上学,这点尤为重要,否则可能导致孩子病情加重或者幼儿园、学校大范围集体感染;重视学生的体育锻炼,增强体质和抗病能力。

孩子罹患流感后应居家保证充分休息,均衡营养,多喝水,吃容易消化的食物;家庭成员保持良好的卫生生活习惯,注意环境卫生,注重咳嗽礼仪。如有条件,应尽量做好与患病的家庭成员之间的隔离;如果不能隔离,应佩戴口罩做好防护。此外,室内定时开窗通风,但冬季还要注意保暖,避免受凉。

中国科学院 报告研判128个科学研究前沿

11月28日发布的
《2023研究前沿》报告和《2023研究前沿热度指数》报告

遴选出2023年 全球较为活跃或发展迅速的 128个研究前沿

并对相关学科的发展趋势和重点问题进行了研判

报告遴选的 128个研究前沿 包括

110个热点前沿 18个新兴前沿

涵盖

- 农业科学、植物学和动物学
- 生态与环境科学
- 地球科学
- 临床医学
- 生物科学
- 化学与材料科学
- 物理学
- 天文学与天体物理学
- 数学
- 信息科学
- 经济学、心理学及其他社会科学
- 等11个高度聚合的学科领域

新华社发(凌晨 制图)

秋冬季呼吸道感染预防知识

市疾控中心 邹好



秋冬季节,气温变化较大,人体抵抗力减弱,容易感染呼吸道传染病,不同呼吸道疾病临床表现不同,近期我市常见的呼吸道传染病有流感、肺炎支原体感染、呼吸道合胞病毒感染、水痘等。

一、常见呼吸道传染病及临床表现

1. 流感:是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,人群普遍易感。流感病人表现为高热、乏力、头痛、咳嗽、全身肌肉酸痛等全身症状。可通过空气飞沫、接触及气溶胶传播;接种流感疫苗是预防流感最有效措施,流感疫苗接种的最佳时间是9-10月,但流行季节内都可以接种,接种流感疫苗可预防流感,降低流感发展为重症及死亡的风险。

2. 肺炎支原体感染:肺炎支原体是一种介于细菌和病毒之间的一种病原体。感染者以发热、咳嗽等为主要症状,咳嗽较剧烈,可伴有头痛、流涕及咽痛等症状。人群普遍易感,好发于5岁以上儿童和青少年。目前尚无针对性疫苗。

3. 水痘:是由水痘-带状疱疹病毒所引起的一种急性传染病,我市水痘发病年龄集中在6月-15岁,易在托幼机构、学校暴发。患者是唯一传染源,通过空气或接触性传播。主要表现为发热,皮肤黏膜分批出现斑疹、丘疹、疱疹及结痂,皮疹首先见于躯干,后延伸至面部及四肢。预防水痘可接种水痘疫苗。

4. 呼吸道合胞病毒感染:主要症状

为咳嗽、鼻塞和咽炎,同时伴有发热、寒颤、头痛和肌肉酸痛等,可能还会出现咽喉炎、咽结膜炎、肺炎等表现。主要通过飞沫、接触传播,最常发生于儿童,病程一般持续1-2周,目前尚无针对性疫苗。

5. 流行性腮腺炎:是由腮腺炎病毒引起的急性呼吸道传染病,主要通过飞沫传播,少数通过用间接传播。病毒由呼吸道侵入人体,引起腮腺或颌下腺肿胀。常在幼儿园、小学里流行,大多数起病较急,有发热、畏寒、头痛、咽痛等全身不适症状。

二、预防措施

1. 接种疫苗:流感、新冠、水痘等呼吸道感染病均有疫苗可预防,建议按照疫

苗接种指南及时接种疫苗。

2. 增强个人卫生:勤洗手、勤洗澡、勤换衣,讲究个人卫生,避免随地吐痰。

3. 佩戴口罩:在人群密集场所、乘坐公共交通工具等时,规范佩戴口罩,减少呼吸道疾病的传播风险。

4. 保持室内空气流通:开窗通风换气,保持室内空气新鲜,减少病毒、细菌在室内的存活时间。

5. 减少聚集:秋冬季节,尽量减少人群聚集,避免接触呼吸道疾病感染者。

6. 及时就医:如有发热、咳嗽、咳痰等呼吸道症状,请佩戴口罩后尽快前往正规医院发热门诊检查治疗。

对当前呼吸道疾病流行情况怎么看? 怎么办?

新华社“新华视点”记者 李恒 田晓航 沐铁城

随着全国多地遭遇寒潮天气,气温骤降,呼吸道疾病进入冬季高发期。当前呼吸道疾病流行情况如何?“一老一小”等重点人群如何防治?“新华视点”记者就此采访了相关专家。

是“叠加感染”吗? 目前监测到的病原以流感病毒为主

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆介绍,近期,我国呼吸道疾病流行过程中监测的结果显示,目前监测到的病原以流感病毒为主。

针对当前有关呼吸道疾病“叠加感染”的问题,北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖表示,“叠加感染”不是今年新出现的问题,即便某些病人身上分离出多种病原微生物,这些微生物也未必都是致病的。

“实际上,冬季一直是呼吸道疾病高发季节,过去我们不太关注,其实每到冬季,呼吸道疾病的微生物分离出现两三种都很正常。”童朝晖说,检测出两三种微生物,不一定是致病菌,还需要靠临床大夫通过患者的病原学检测、影像学以及其他检验化验进行综合分析。

据了解,国家卫生健康委同国家疾

控局正持续开展呼吸道疾病监测和形势研判,要求各地科学统筹医疗资源,落实分级诊疗制度,及时向社会公开、更新儿科、发热门诊等医疗机构信息,做好学校、托幼机构、养老院等重点人群密集场所疫情防控。

孩子病了怎么治? 治疗儿童呼吸道感染需规范用药

儿童是当前呼吸道感染性疾病的高发人群之一。国家卫生健康委已指导各地对外公布了本地区可以提供儿科诊疗服务的医疗机构信息,方便就近就医。

北京儿童医院主任医师王荃说,从整体来看,病毒仍然是儿童呼吸道感染最常见的病原,包括流感病毒、鼻病毒、腺病毒,还有呼吸道合胞病毒等。孩子的脏器功能发育不健全,应在医生或药师指导下规范用药,随意用药不可取。

国家卫生健康委新闻发言人米锋提示,大医院人员密集,等候时间长,交叉感染风险较高;如儿童患病症状较轻,建议首选到基层医疗卫生机构或综合医院儿科就诊。

近期,部分儿童退烧后仍咳嗽严重,如何缓解? 广东省中医院院长张德表

示,中医认为儿童的体质是“稚阴稚阳”,疾病初愈时脾胃功能较为脆弱,此时进补过多容易增加脾胃负担,引起咳嗽。另外,因着急退烧用药过猛,也容易致风寒或者风热之邪祛不干净,引起咳嗽。

张忠德说,针对这两类咳嗽,要分清是风热还是风寒导致。风热咳嗽通常表现为喉咙痛、黄痰、黄色鼻涕等症状,可用清热解毒化痰的中成药或西药。风寒咳嗽通常表现为刺激性咳嗽、一咳嗽就鼻涕流涕,可用祛寒解表补肺气的中成药。对于燥咳、干咳无痰的情况,可用润肺的办法。

老年人、孕妇与重点人群怎么防? 接种疫苗、少去公共场所

“疫苗是预防传染病有效、安全、便利、经济的措施。不同疫苗有其重点人群,主要根据疫苗特点和防控需求决定。”王华庆说,流感疫苗6月龄以上全人群都可使用,重点推荐老年人、有基础疾病人群和婴幼儿等感染高风险人群接种;新冠病毒疫苗重点推荐60岁以上的老年人、18至59岁患有较严重基础疾病人群、免疫功能低下人群和感染高风险人群接种。

中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕提醒,老年人、儿童、孕妇、

慢性病患者等高风险人群要尽量少去人群密集的公共场所。一旦出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状,应居家休息。如果症状较重,应做好个人防护,尽早就往医院就诊。

在中医养生保健方面,如何帮助重点人群增强体质、预防呼吸道疾病? 张忠德表示,呼吸道疾病对于高龄、有基础疾病、肿瘤放化疗、孕产期、妊娠晚期和低龄儿童等人群都是考验,可以从衣食住行等方面来扶助正气,抵抗风寒燥火。

张忠德建议,冬季室内外温差和早晚温差较大,注意及时更换衣服。多吃温补食物,避免吃燥热油腻食物。在条件允许的情况下,家中要定期通风。采用中医药辅助疗法,如按摩足三里、肺俞穴,用紫苏叶、艾叶、生姜、桂枝泡脚。此外,坚持锻炼,避免大汗淋漓。若老年人出现呼吸道疾病症状,如何判断是否需要去医院就诊?北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明介绍,应结合老年人的年龄、基础疾病情况和感染严重程度综合研判,来决定居家养护还是去医院就诊。家人要了解家中老人体温、血压、脉搏等基础情况,密切观察症状;若出现高烧不退、呼吸困难、精神萎靡等,需及时就诊。对流感来说,抗病毒药物及早用药效果较好。

岚皋:为群众搭建家门口的“健身房”

通讯员 陈博

“以前健身只有到新广场那边,要走十来分钟,现在下楼就可以锻炼,直接方便得很!”最近,家住岚皋县城关镇肖家坝社区黄家河坝安置小区17号楼的王大爷下楼遛弯时发现小区中央花坛处新增了几件健身器材。

为了让运动健身更好地融入居民日常生活,近期,岚皋县教体科技局在城区黄家河坝安置小区、水岸家庭小区、教师小区、粮食小区、县医院家属楼、城市新洲等15个小区添置了扭腰器、漫步机、动感单车等33件健身器材,满足居民的健身需求。

近年来,岚皋县教体科技局以创建省级文明城市为契机,把丰富群众文化体育生活,提升群众幸福感作为一项重点工作来抓,规划建设了健身体育设施等多个惠民项目,在12个镇136个行政村(社区)安装了包括划船器、腰背按摩器、跷跷板、双位坐蹬器、上肢牵引器、篮球架、乒乓球台等10类180余件全民健身器材,并投入209万元对107处老旧健身设施进行了更新维护,对城区陈家沟健身场地、水上乐园健身场地进行了改造提升。

“下一步,我局将持续推进民生实事工作,加大投入力度,重点推进社区、广场、公园等便民健身设施的建设,同时对损毁的体育健身器材进行及时更新维护,打造‘10分钟健身圈’,满足群众多元化健身需求,让岚皋县体育事业发展成果更好地惠及广大群众,不断提升群众幸福感。”岚皋县教体科技局局长陈守宝说。

汉滨区第一医院与恒口示范区中心医院开展合作

本报讯(通讯员 卢锋 王伟)12月7日,汉滨区第一医院与恒口示范区中心医院妇产科紧密型专科联盟举行签约。

恒口示范区中心医院和汉滨区第一医院同属区域内大型综合二甲甲等医院,两家医院在不同的学科具有明显的各自学科优势,具有优势互补的实际需求,建成妇产科专科联盟,是两家医院探索和推进公立医院综合改革、高质量发展的一大创举。汉滨区第一医院作为安康市医学会盆底疾病学会分会主委单位,妇产医院是安康市医学重点专科,从人才梯队、技术水平、学科建设都具有明显的学科优势,与恒口示范区中心医院妇产科具有实际的学科共建需求。汉滨区第一医院将为妇产科专科联盟提供全方位的支持,将长期派驻专家团队在恒口示范区中心医院妇产科进行门诊、手术带教、人才培养、学科建设等内容的共建活动。

麻虎镇为65岁以上老人免费健康体检

本报讯(通讯员 邱欣瑶)为做好老年人健康保障工作,白河县麻虎镇积极推行落实老年人健康体检工作,开展了为65岁以上老年人免费健康体检活动。

活动中,医生认真为老人们检查身体,了解其生活习惯、饮食以及相关病史,有针对性地进行健康指导。其中65岁以上老年人可以免费享受血常规、血压、血糖、心电图、腹部B超、抽血生化检查、认知与运动功能评估、中医药体质辨识、健康指导等项目检查,针对部分未能参加体检的老年人,村两委及镇卫生院积极组织村干部、医护人员开展敲门入户筛查未体检老年人工作。“开展这样的公益体检活动,在家门口就可以做健康体检,给我们这些出行不便的老人提供了便利,真正享受到优质便捷的健康服务”九十多岁的村民何又凤赞不绝口。

下一步,麻虎镇卫生院将持续开展65岁及以上老年人免费健康体检工作,倡导健康生活方式,让更多的老年人积极主动参与健康管理,真正把健康服务送到了老百姓家门口,为辖区老年人身体健康保驾护航。

高层消防安全疏散救援演练

汉阴县人民医院开展



消防人员检查设备情况



模拟病患转移

为进一步提高医疗机构生产安全事故处置和应急救援能力,12月7日,汉阴县人民医院开展卫生健康系统安全生产应急演练。上午10时30分,演练正式开始拉开帷幕。从发现火情、科主任向应急办报告情况、现场指挥医务人员分工协作疏散患者,到灭火行动组快速响应、联动处置,后勤保障组协助

疏散,再到清点现场,向总指挥报告演练情况,报告程序、应急处置、紧急救援等环节内容丰富,环环相扣,赢得了现场观摩人员的一致好评。

黎生鹏 摄