

权威专家支招防治“百日咳”

伴随痉挛性咳嗽和鸡鸣样吸气吼声、咳嗽持续时间较长……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，传染性较强，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。

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咳丸等。

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，咳嗽起来痰较难难以咳出，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。

（新华社记者 李恒）

石泉强化节前餐饮具消毒监督

本报讯（通讯员 陈帆）清明小长假即将来临，为进一步规范餐饮具集中消毒服务单位的卫生监督力度，防止食源性传染病传播扩散，保障群众餐饮卫生安全，石泉县卫生监督所持续深入开展餐饮具突击检查行动。

本次突击检查行动覆盖石泉县三家餐饮具消毒服务单位。检查过程中，卫生监督所按照《餐具、饮具集中消毒服务单位卫生监督工作规范》要求，重点对餐饮具集中消毒服务单位的作业场所、清洗消毒设备设施、生产用水、洗涤剂、消毒剂、餐

饮具出厂检验、餐饮具包装标识等情况进行详细监督检查，针对检查中存在的问题，现场下发卫生监督意见书，对餐饮具服务单位负责人进行集中约谈并签订餐（饮）具集中消毒企业规范经营承诺书。

下一步，石泉县卫生监督所将继续加大对餐饮具集中消毒服务单位的监督力度，加大对餐饮具集中消毒服务单位检查力度和抽检频次，扎实开展餐饮具集中消毒服务单位整改情况“回头看”工作，守护好群众“餐桌上的”健康安全，切实维护广大人民群众的健康权益。

本报讯（通讯员 董明霞）“春天来了，花儿开了，让我们用手中的笔，将春天的样子画在纸上，留下来。请家长辅助小朋友，共同画一幅油菜花……”3月29日上午，镇坪县幼儿园小三班的教室里不时传来阵阵欢笑，罗静雯小朋友的妈妈刘杨作为特邀老师，进课堂为家长和幼儿园小朋友们上了一堂美术课。

为了更好地促进家园共育工作，积极发掘家长中的优质教育资源，助力幼儿全面发展，镇坪县幼儿园开展了“家长助教”活动，来自不同行业、不同领域的家长纷纷加入课堂中，根据自身的专业和特长，带给幼儿们更丰富的知识，也为家长、老师搭建一个相互交流、相互学习的平台。

“我们幼儿园每学期都坚持开展家长开放日和亲子活动，充分利用家长职业优势，比如医生、消防员、交警等等，让幼儿感受不一样的课堂，获取多方面的教育资源。爸爸妈妈进课堂助教，孩子们兴趣很高，通过家园共育，孩子们各方面能力得到长足发展，也让家长感受到了幼儿园精彩的活动。”镇坪县幼儿园园长刘其荣介绍道。

课堂上，刘杨利用自己丰富的美术知识，绘声绘色地讲解了油菜花作画步骤。幼儿和家长都认真聆听，在家长的帮助下，幼儿们拿起画笔，尽情挥洒，不多时，一幅幅色彩斑斓的油菜花便跃然纸上。活动中，刘杨还和家长们分享了如何在手工制作中培养孩子的默契，激发孩子的创造力。

“通过这样的活动，孩子得到了锻炼，也增进了孩子和家长之间的情感交流，作为家长，我希望能经常参加这样的活动。”和黎正平一样，不少家长在活动结束后意犹未尽，建议老师以后多开展类似的活动。

镇坪县幼儿园 请家长做『助教』

四季镇：义诊服务解民忧



义诊活动现场

本报讯（通讯员 高泳 杜胜东）日前，安康市中医医院专家团队一行到岚皋县四季镇卫生院开展免费义诊及临床教学活动。

义诊现场，为方便来访患病群众就医，市级专家们围绕常见的呼吸疾病、心血管内科疾病、感染性疾病、风湿系统疾病等6个病种，将前来就医的群众按照病种分为小组，精准快速开展诊疗服务。专家们耐心倾听患者讲述病症，仔细查看病历资料，并根据个人情况提供个性化的治疗建议。对于一些年龄较大的村民，专家们还特意将药物名称、服药剂量等记在纸上交给村民，确保每一位就医群众都能得到专业的医疗服务。

“昨天村上就通知我了，一早就来了，这个腿关节肿痛多年了，我不识字，一个人坐车也不方便，也就没

去检查过，没想到今天在镇上能得到市级医院风湿科专科医生的免费就医，还给我详细说了用啥药，做啥检查，真的是感谢医疗团队的专家呀。”家住四季镇长梁村的张树峰老人激动地说。

市中医医院专家团队还到镇卫生院就疑难病例、肺功能技术检查等进行了现场指导，同时还开展了“3.24”世界防治结核病日宣教活动，提高了村民对结核病防治知识的知晓率，增强了防病意识。

据统计，本次活动共为50余名患病群众进行了免费义诊，现场发放各类疾病预防和控制宣传单150余份。同时也提高了镇卫生院医疗服务质量和水平，为今后更好地服务当地群众打下了基础。

高新区市场监管局 进校园宣讲文明用餐

本报讯（通讯员 邓全福）近日，安康高新区市场监管局走进河西九年制学校开展倡导文明用餐反对铺张浪费宣讲活动。

活动中，工作人员向学生介绍了食品安全基本知识，并阐述了粮食的来之不易和节约的必要性，告诫学生远离不健康食品，引导学生理性消费、健康饮食，鼓励学生践行“光盘行动”。

下一步，高新区将围绕创建国家食品安全示范城市，持续开展食品安全、反餐饮浪费等宣传活动，开展进社区、进企业等形式多样的宣传活动，切实提高广大群众的食品安全意识和反对浪费意识。

小河镇强化校园安全教育



安全教育班会

本报讯（通讯员 陈顺珍 陈睿）3月28日下午，旬阳市小河镇康家坪完小开展了“拒绝校园欺凌，守护美好青春”安全教育主题活动。

此次安全教育主题活动，通过召开主题班会、国旗下讲话、分享校园欺凌真实案例、全体师生宣誓、一起为爱签字等活动讲述了什么是校

园欺凌，让学生反思自己身边是否存在校园欺凌的现象；作为学生如何做好防范，假如遭遇欺凌时，应该采取什么样的措施，让学生懂得在遇到校园暴力时如何自救和求救。活动增强了学生的法治意识和安全意识，为建设平安和谐校园提供了有力保障。

紫阳红十字会多项 工作获省市表彰

2024年汉滨区『奔跑吧·少年』 系列体育赛事活动开赛

本报讯（通讯员 吴芳）近日，在省、市红十字会工作会议上，紫阳县红十字会分别荣获2023年度“全省红十字会系统组织建设先进集体”“全市红十字会系统先进集体”，2名志愿者荣获全市“优秀红十字志愿者”称号。

2023年，紫阳县红十字会围绕中心服务大局，全面完成省、市关于县级红十字会改革任务及“十四五”发展规划纲要年度目标任务。以深化红十字会改革为抓手，进一步完善了县红十字会管理体制机制，红十字会基层组织建设取得显著成效。坚持示范引领，整体推进抓效能、树品牌、促发展，自身建设不断加强，为县域经济社会发展贡献了“红十字”力量。围绕乡村振兴抓服务群众工作取得新突破，积极开展困难群众救助、群众性应急救援知识培训、卫生健康知识宣讲、开展群众性义诊活动等服务工作，“红十字”影响力不断扩大，各项工作取得了新突破，迈上了新台阶。

全省县级红十字会工作暨“博爱家园”助力乡村振兴现场会在紫阳召开，6个红十字基层组织被评为县级示范红十字基层组织，县红十字会机关阵地建设得到加强，乡镇红十字会组织实现了全覆盖，县直重点行业管理部门、城市社区红十字会组织建设全面加强，省红十字会（2023年第3号）参阅件对紫阳县红十字会基层组织建设的经验做法在全省红十字系统进行了推广宣传。

本报讯（通讯员 赵军 朱世江 徐红云）运动释放活力，赛事点燃梦想。3月26日，汉滨区教体局在城东小学举行2024年“奔跑吧·少年”汉滨区青少年系列体育赛事启动仪式暨跳绳比赛活动，引导全区青少年以奔跑的姿态参加阳光体育运动，以饱满的精神投入学习生活，展现青少年昂扬向上的时代风采。

启动仪式上进行了精彩的文体表演，五里镇民九年制学校带来的健身腰鼓《龙腾盛世》拉开了学校体育风采展示的序幕。紧接着城东小学的啦啦操《向美而生》、果园小学的花样跳绳《绳彩飞扬》、江南小学的篮球韵律操《篮球操》、五星小学的武术操《千字文》、南门小学的街舞《活力少年》、汉滨小学的传统射艺《龙行龘龘共舞盛世》、培新小学的体育舞蹈《龙舞华夏迎盛会》依次登场，同学们用激情与活力，展示学校阳光体育成果，展现了“我运动，我健康，我快乐”的精神风貌。

随后，作为2024年“跑吧·少年”系列体育赛事之一的跳绳比赛火热开赛。来自全区各学校的48支代表队，共626名运动员，分成高中（中职）男子组、女子组，初中男子组、女子组，小学男子组、女子组等6个组别，分别参加了“1分钟单摇”跳绳比赛。通过紧张的比赛，区教体局向荣获各组别前八名的选手及65名“优秀运动员”，10名“优秀教练员”，10名“优秀裁判员”颁发了荣誉证书，向10个荣获“体育道德风尚奖运动队”颁发了奖牌。

“举办2024年‘奔跑吧·少年’系列体育赛事活动，旨在贯彻落实全民健身国家战略，进一步深化体教融合，推动学校阳光体育活动蓬勃开展，促进青少年德智体美劳全面发展。今年，我们将陆续组织足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、跳绳、武术套路、街舞、跆拳道等10个体育项目比赛，做到月月有赛事、周周有活动、人人都参与、力争让每一位青少年学生都学习掌握一门体育技能，都拥有自己奔跑的舞台，在参与体育活动中强身健体、磨炼意志、健全人格、快乐成长。”活动现场，区教体局党委委员、区体育指导中心主任陈守军介绍道。



跳绳比赛



篮球操表演