

国家卫健委印发2023年版 儿童肺炎支原体肺炎诊疗指南

新华社北京电(记者李恒)肺炎支原体肺炎是儿童常见的社区获得性肺炎,多发于秋冬季,其他季节均有散发病例。为进一步提高儿童肺炎支原体肺炎诊疗规范化水平,保障医疗质量安全,国家卫生健康委近日印发《儿童肺炎支原体肺炎诊疗指南(2023年版)》。

指南介绍,肺炎支原体肺炎指肺炎支原体感染引起的肺部炎症,可以累及支气管、细支气管、肺泡和肺间质。多见于5岁及以上儿童,但5岁以下儿童也可发病。以发热、咳嗽为主要临床表现,可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等。发热以中高热为主,持续高热者预示病情重。咳嗽较为剧烈,可类似百日咳样咳嗽。部分患儿有喘息表现,以婴幼儿多见。肺部早期体征可不明显,随病情进展可出现呼吸音降低和干、湿性啰音。

儿童肺炎支原体肺炎的症状容易与感冒等疾病混淆,如何区分?根据指南,可以结合临床和影像学表现以及病原学、血清学检查来进行判断。肺炎支原体肺炎早期胸片或胸部CT主要表现为支气管血管周围纹理增粗、增多、支气管壁增厚,可有磨玻璃影、“树芽征”、小叶间隔增厚、网格影等,再结合肺炎支原体抗体或核酸检测即可作出诊断。

指南指出,肺炎支原体肺炎最佳治疗窗口期为发热后5至10天。轻症患儿除肺炎支原体治疗外,不应常规使用全身性糖皮质激素治疗;重症患儿应采取不同侧重的综合治疗(抗感染、糖皮质激素、支气管镜、抗凝等联合),既要关注混合感染,也要准确识别和治疗过强炎症反应及细胞因子风暴。

选“网红盐”不能光看颜值 也要学会健康吃

近年来,一些餐厅里陈列着五颜六色、装满“细沙”的瓶子,或是厨师现场烹调,使用这些“网红盐”来调味。他们声称这是产自世界各地的盐,因为“更好看,甚至形态各异,含有矿物质,口感更特别”,价格普遍高于我们生活中常见的食用盐,有的甚至要贵上数十倍。名头也是五花八门,比如有喜马拉雅粉盐、波斯蓝盐、夏威夷黑盐等。

儿童和成年人每日摄入食盐不超过5克,其他年龄段儿童要更少,7-10岁儿童不超过4克,4-6岁幼儿不超过3克,2-3岁幼儿不超过2克。

“网红盐”容易让人忽视其盐的本质属性,在不知不觉中摄入更多的盐。所以,“网红盐”也需要限量摄入,遵照建议量管理好日常饮食。

规范使用才健康

严格来说,影响身体健康的是食盐中的钠,所以减盐的主要目标是减钠,成人每日钠的摄入量应不超过2克。在食用“网红盐”时,首先要明确所购“网红盐”中钠的具体含量,然后结合家庭含盐调味品,如酱油、鸡精、味精、蚝油等使用习惯,尽可能将“网红盐”的钠量与含盐调味品中的钠量控制在2克以内。

建议烹调时用限盐勺,控制“网红盐”的用量,通过使用葱、姜、蒜、辣椒、花椒等天然香料为食物提味,尽量减少其他调味品使用。烹调时可以在菜肴出锅前放盐,避免反复多次调味。就餐过程中,不另外加盐及其他调味品,减少味蕾对咸味的敏感,逐步养成清淡的口味。

务必注意限量摄入

既然“网红盐”也是盐,就具有盐的基本功能,不仅是生活中重要的调味品,也具有重要的生理作用。而一旦盐摄入过多,就可能增加高血压、脑卒中等疾病的发生风险。减盐早已被列为性价比最高的健康干预措施之一。有研究表明,高血压患者将钠盐的每日摄入量控制在不超过6克,就能产生收缩压下降2-8毫米汞柱的效果。

2022年发布的《中国居民膳食指南》,对每人每日盐的摄入量有明确建议。11岁及以上

(据《大众健康》)

科普园地

乐山市科学技术协会 协办

诺如病毒感染高发季 中疾控发布健康提示

诺如病毒胃肠炎全年均可发生,一般10月到次年3月是诺如病毒感染高发季节,人群普遍易感。聚集性疫情主要发生在学校和托幼机构等人群聚集场所。中国疾控中心提示,需注意预防诺如病毒胃肠炎。

什么是诺如病毒?

诺如病毒属于杯状病毒科,是引起急性胃肠炎常见的病原体之一。诺如病毒具有感染剂量低、排毒时间长、外环境抵抗力强等特点,容易在学校、托幼机构等相对封闭环境引起胃肠炎暴发。诺如病毒为RNA病毒,极容易发生变异,每隔几年就有新的变异株出现,引起全球或区域性暴发流行。

诺如病毒胃肠炎有哪些主要症状?

诺如病毒感染潜伏期为12-72小时,通常为24-48小时。常见症状主要为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻,部分患者有头痛、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主,成人则腹泻居多,粪便为稀水便或水样便。

诺如病毒如何传播?

病例和隐性感染者为诺如病毒感染的传染源。传播途径多样,主要通过摄入被粪便或呕吐物污染的食物或水、接触患者粪便或呕吐物、吸入呕吐时产生的气溶胶以及间接接触被粪便或呕吐物污染的物品和环境等感染。

诺如病毒胃肠炎如何治疗?

诺如病毒胃肠炎属于自限性疾病,目前尚无有效的抗病毒药物。多数患者发病后症状轻,无需治疗,休息2-3天即可康复,可口服糖盐水或口服补液盐补充呕吐和腹泻消耗的水分。对于婴幼儿、老人,特别是伴有基础性疾病的老人,如因频繁呕吐或腹泻,出现脱水等较严重的症状时,应及时治疗。

个人和家庭如何预防诺如病毒感染?

- (1)保持手卫生。饭前、便后、加工食物前应按照6步洗手法正确洗手,用肥皂和流动水至少洗20秒,但需注意,含酒精消毒纸巾和免洗手消毒剂对诺如病毒无效,不能代替洗手。
- (2)注意饮食饮水卫生。不饮用生水,蔬菜瓜果彻底洗净,烹饪食物要煮熟,特别是牡蛎和其他贝类海鲜类食品更要煮熟煮透后食用。
- (3)病例应尽量居家隔离,避免传染他人。诺如病毒感染者患病期至康复后3天内应尽量隔离,轻症患者可居家或在疫情发生机构就地隔离,重症患者需送医疗机构隔离治疗。在此期间患者应勤洗手,保持手卫生,尽量不要和其他健康的家人等近距离接触,分开食宿,尤其不要做饭或照顾老人和幼儿。
- (4)做好环境清洁和消毒工作。保持室内温度适宜,定期开窗通风。对患者呕吐物或粪便污染的环境和物品需要使用含氯制剂进行消毒。在清理受到呕吐物污染的物品时,应戴塑胶手套和口罩,避免直接接触污染物。患者家庭环境也应依据医务人员指导加强消毒,避免在家庭内造成传播。
- (5)保持健康生活方式。保持规律作息、合理膳食、适量运动等健康生活方式,增强身体对病毒的抵抗能力。

托幼机构和学校如何预防诺如病毒感染?

- (1)及时发现和规范管理病例。托幼机构和学校应做好学生健康管理,严格落实晨(午)检和因病缺勤登记查因等工作。一旦发现呕吐、腹泻等症状病人,要及时就医并隔离管理。发现病例异常增多时立即向所属疾控机构及相关行政部门报告。
- (2)加强饮水和食品卫生的管理。提供安全饮用

水,做好饮用水管理,对饮用水供水管网的破损、渗漏等情况进行排查,对二次供水设施定期清洗、消毒,做好饮用水水质检测,确保供水安全。做好食品原料和加工环节的监管,注意生熟分开,彻底煮熟煮透。

(3)加强厨工、保育员等从业人员健康管理。托幼机构和学校对厨工、保育员健康状况监测,出现腹泻、呕吐、恶心等肠道传染病相关症状时,应立即暂停工作,及时就医,杜绝带病上班。制作食物和配餐过程中佩戴口罩和做好手卫生。

(4)做好环境清洁消毒。对校区/园区公共场所(如教室、宿舍、食堂、图书馆、卫生间等)定期清洁与通风,对重点部位(如门把手、楼梯扶手、水龙头、便器按钮、电梯按钮、上下床扶手等)进行定期清洁与消毒。

(5)科学规范处理呕吐物。发现病例的呕吐物和粪便,应由经过规范培训的人员按照相关操作指引规范处理。重点对被呕吐物、粪便等污染的环境物体表面、生活用品、食品加工工具、生活饮用水等进行消毒。

(6)开展宣传教育。充分利用微信公众号、视频号、微信群、一封信等多种方式开展诺如病毒防控知识宣传,养成勤洗手、吃熟食、喝开水的良好卫生习惯。(据中国疾控)



主动呼吸,肺部友好型呼吸法

有研究显示,主动循环呼吸技术对呼吸系统疾病患者的短期气道清除有明确效果。一项针对新冠感染后患者的临床研究也显示,该项技术有助于改善该类患者的呼吸功能指标,包括血氧饱和度、心率、呼吸频率、Borg量表(用于评价呼吸困难程度的临床工具)得分。

主动循环呼吸的锻炼功效主要体现在

- 以下方面:
- 1.松动和清除肺分泌物,帮助降低肺炎风险;
 - 2.通过激活肋骨活动和呼吸肌的功能,促进肺部的通气功能;
 - 3.通过各阶段的不同呼吸方式,将松动后的肺分泌物通过强迫呼气技术快速推出,提升咳嗽排痰效率。

3步教你完成主动呼吸

具体如何练习主动呼吸?这套呼吸锻炼由三个阶段构成。

阶段一:呼吸控制阶段
这一阶段是大家熟悉的腹式呼吸法,主要是帮助放松气道和精神,同时松动呼吸道中的分泌物。将手放在腹部,先用鼻子吸气,再用嘴巴吐气。吸气时腹部顶出,使空气更深处到达下肺部。

另外,如果有“阳康”人群觉得张嘴呼吸比较费力,也可以撅嘴呼吸。进行6次重复后,可进入到下一阶段。

阶段二:胸腔扩张练习
此阶段帮助将空气带到痰液后方,也可增强肺通气。首先双手放在下肋缘,然后用鼻子深深地吸一口长气,感觉放在下肋部的双手被推开,然后屏住呼吸3秒。将嘴巴张开,缓慢地深吐气,就像叹气一样。

同样,如果你觉得张口呼吸比较有难度,可以用撅嘴呼吸法。

这一阶段可重复3-5次,如果感到头晕,可以回到阶段一。如没有出现不适,可进入到阶段三。

阶段三:强迫呼气阶段
该阶段主要通过快速吐气,引发咳嗽动作,促进痰液排出肺部。

可以想象你前方放了一面镜子,你要在这面冰冷的镜子上“哈”出雾气。吸气时,使用阶段一、二中的方式,充分激活肋骨和膈肌。

在呼吸阶段,张开嘴巴,相对快速地哈气。如果可以,试着让吐气速度更短促快速。

通常1-2个强迫呼气结束后,可稍稍休息,后续可根据需要进行几次重复。结束后休息10分钟,可再进行三个阶段的循环练习,直到感觉呼吸道轻松。(据《生命时报》)

“阳康”后气短

3步改善呼吸功能

说话多了想咳嗽,快走两步就气喘,总觉得呼吸不畅……这是许多人“阳康”后的日常,也是新冠感染后常见的呼吸问题。

有效的呼吸训练,不仅有助于恢复呼吸功能,还能改善血氧饱和度和心肺功能。记者采访复旦大学附属华山医院运动医学科运动康复师、主管技师孙扬,推出一套康复呼吸训练。

学会主动呼吸有多重要?

我们每天大约呼吸2.2万次,除了为人体提供氧气、维持生命,学会好好呼吸还有更多其他益处。主动循环呼吸,是一个能促进呼吸功能恢复的有效锻炼方式。

- 1.减轻焦虑和压力感

以主动循环呼吸中涉及的腹式呼吸为例,它可以提高肺活量,减少压力荷尔蒙的产生,还可以降低皮质醇水平、改善自主神经对身心压

力的反应、改善消化及睡眠质量等。

可以说,腹式呼吸是一个强大的抗病“工具箱”,激活神经系统的副交感神经反应,从而帮助改善免疫功能。

- 2.清除肺部分泌物

主动循环呼吸不需要任何额外的辅助设备,可自行操作,有助于移动和清除肺部的分泌物,促进肺功能。

普及食品科学知识

努力提高安全防范能力



乐山日报公益广告