

今冬多种呼吸道疾病交织 国家卫健委回应热点关切

新华社记者 董瑞丰 李恒



资料图片

随着各地陆续入冬,呼吸道疾病进入高发季节。肺炎支原体感染、流感等交织叠加,今冬的呼吸道疾病是否有所增加?如何更好防治?国家卫生健康委日前召开新闻发布会,就社会关切热点问题作出回应。

呼吸道疾病增多? 发病水平总体正常

肺炎支原体感染、单核细胞增多症、流感……近期,“中招”呼吸道疾病的人似乎越来越多。

北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖介绍,其实每年冬季都是呼吸道感染高发季节。肺炎支原体是常见的呼吸道病原体之一,儿童肺炎支原体感染每3年至7年会出现周期性的流行。单核细胞增多症也是儿童、青少年常见的疾病,发病率没有比往年增加。

童朝晖表示,新冠疫情期间,由于

大家采取严格防护措施,一些急性呼吸道疾病发病率有所下降。随着防控进入新阶段,这些呼吸道疾病的发病率回归到新冠疫情前的水平,也是正常现象。

中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕介绍,我国各地冬春季的流感流行季一般是从每年10月中下旬到次年3月中上旬,在1月份左右达到峰值。近期流感监测数据显示,各地正逐渐进入流感流行季。

不少人感染新冠病毒? 呈波动下降趋势

互联网上有声音说,不少咳嗽、发烧的人是感染了新冠病毒。

对此,王大燕表示,近期我国新冠病毒感染情况整体呈波动下降趋势。今年8月下旬以来,全国报告新冠病毒感染病例数已连续10周下降,全国发热门诊、哨点医院新冠病毒核酸阳性率均呈持续下降趋势。

王大燕介绍,国家对新冠病毒仍在进行系统性多渠道监测,数据定期在中国疾控中心网站公布。监测数据显示,目前全球和我国流行的新冠病毒变异株都属于奥密克戎,最近一周采样的病毒测序结果显示全部为XBB的亚分支,未发现生物学特性发生明显改变的变异株。

能否自行服药? 建议先确认病原

出现咳嗽、发烧等症状,建议如何用药?

童朝晖介绍,肺炎支原体、流感病毒、新冠病毒等引起的症状相似,可以通过抗原和核酸检测的方式来明确病原学诊断。建议大家先确认病原,再用药。

童朝晖还表示,呼吸道感染有一定的自限性,不是全都需要进行抗病毒治疗,有的可以对症缓解症状。但对于老年人、5岁以下儿童以及免疫力低下的特殊人群,建议及时就医。

肺炎支原体感染增多,部分家长自行给出现咳嗽、发烧等症状的患儿服用阿奇霉素。对此,北京儿童医院主任医师王荃表示,这种做法不建议,也不可取。

王荃表示,近期肺炎支原体感染确实占了一定比例,但整体来说,病毒仍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、呼吸道合胞病毒等,而阿奇霉素对病毒感染是无效的。此外,儿童的脏器功能发育都不健全,不应随意用药、滥用药物。

中医药如何防治? 治疗、养护相互配合

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,部分地方推出了中医药治疗肺炎支原体感染的方案,这里面有经典处方,也有经验方,还有小儿推拿的治疗方法。中医药治疗这类疾病要早期使用,中西医结合,比如结合中药和推拿,可以帮助小儿更好地排痰。

刘清泉从“治未病”的角度建议:一是饮食寒热均衡,冬季以温热而有营养的食品为主,饮食有规律,少食用过于辛辣刺激或过于甜腻的食品。二是适度锻炼,尤其中老年人,大汗淋漓时喝冰水、吹凉风容易导致外感。三是睡眠充足,劳逸结合,过劳或过逸都耗伤人的正气。

日常怎样预防? 卫生习惯+疫苗接种

王大燕表示,预防传染病最有效、最经济的方式是接种疫苗。通过接种流感疫苗,可以有效减少感染、发病和重症发生的风险。

部分呼吸道疾病没有针对性的疫苗。王大燕表示,通过掌握常见呼吸道传染病的基本知识,在日常生活中采取科学的预防方法,能够降低发生感染和传播的风险。

王大燕介绍,一是保持健康的生活方式。二是养成良好的个人卫生习惯,注意手卫生、勤洗手,尽量避免习惯性触摸眼

睛、鼻、口。三是保持家庭和工作场所的环境清洁。四是老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等高风险人群尽量少去人群密集的公共场所。

社区医疗卫生机构如何更好发挥哨点作用?北京市朝阳区崔各庄社区卫生服务中心副主任孙丽介绍,除了为辖区居民进行疫苗接种之外,社区卫生服务中心优化就诊流程,开展呼吸专科门诊,急危重症向上级医院转诊,普通常见病在基层医院就可以进行治疗。

(据新华社北京电)



疾病防治

一到冬天就咳咳咳,还喘不上气 注意可能是慢阻肺!

慢阻肺全称慢性阻塞性肺疾病,简称COPD,是一种异质性的肺部状态,以慢性呼吸道症状(呼吸困难、咳嗽、咳痰)为特征,是由于气道异常(支气管炎、细支气管炎)和/或肺泡异常(肺气肿)导致的持续性(常为进展性)气流阻塞。

慢阻肺是一种严重危害人类健康的常见病,严重影响患者的生命质量,是导致我省居民死亡的重要病因。然而,老百姓对慢阻肺危害知之甚少,进而诊断及治疗率极低。

慢阻肺是如何形成的?

慢阻肺的确切病因仍不清楚,一般认为与慢性支气管炎和肺气肿发生有关的因素都可能导致慢阻肺。

慢阻肺的危险因素包括吸烟及二手烟暴露,职业性粉尘及有害气体暴露,室内外空气污染,呼吸道感染,肺部发育不良或重度 α -1-抗胰蛋白酶缺乏等遗传问题。

慢阻肺的常见症状有哪些?

呼吸困难、慢性咳嗽和咳痰是慢阻肺最常见的症状,也可能伴有胸闷和喘息等症状。

重度患者常有乏力、体重下降和食欲减退。需要注意的是,早期慢阻肺患者可以没有明显的症状,随病情进展日益显著;咳嗽、咳痰症状通常在疾病早期出现,而后期则以呼吸困难为主要表现。

慢阻肺病情进展相对缓慢、发病隐匿,大众对该病的认识和

重视程度不够,许多患者在疾病早期阶段并不知道自己患病,导致就诊时就已经存在严重的肺功能损害,甚至出现并发症。

得了慢阻肺,怎么办?

慢阻肺需要长期治疗,常治疗药物包括:支气管扩张剂、糖皮质激素等,其中,支气管扩张剂又包括 β 2受体激动剂、抗胆碱能药物和茶碱类药物。

慢阻肺患者需要做好长期自我管理,可在医生指导下戒烟、接种流感和肺炎球菌疫苗、坚持长期规律用药、合理膳食、适量的康复训练、长期家庭氧疗等,这些措施均可有效减少急性加重和住院次数,维持病情稳定,提高生活质量。

生活中如何预防慢阻肺?

在日常生活中,我们可以这么做:

1. 避免吸烟,及早戒烟。
2. 保持空气流通,避免或减少油烟、有害气体、粉尘和有害烟雾的吸入,尤其要远离二手烟。
3. 保持健康生活方式。适当运动,进行呼吸功能锻炼和呼吸康复,选择健康的饮食习惯,增强自身抵抗力。
4. 早发现、早诊断、早治疗。慢阻肺病人的治疗效果、生活质量,与治疗干预的时机密切相关。对于存在慢阻肺危险因素的中老年人,或者有长期咳嗽、咳痰等症状的人,应及时进行肺功能检查。

(据科普中国)

(紧接第1版)要深刻认识我国实行人民代表大会制度的实践逻辑,不断走深实践自觉,在“运行好”上进一步坚定制度自信。立足本职、强化担当,确保党委政府在决策环节、执行环节、监督落实环节都能听到来自人民的声音,笃定做坚持和完善人民代表大会制度的忠实践行者。

省委第二巡回督导组,市人大常委党组成员、副主任阿刘时布、贾志华,党组成员、副主任廖策军,党组成员、秘书长杨登廷,市和市中区人大常委会机关干部、常委会部分组成人员,市中区部分乡镇人大主席、街道人大工委主任,以及部分市、区人大代表等参加。

肺炎支原体感染期间,孩子怎么吃才恢复更快?

据新华社杭州电(记者 黄筱)近日肺炎支原体感染的患儿人数较多,孩子们在患病期间往往是高烧加咳嗽,胃口较差,用药治疗后可能还会出现呕吐等反应,不仅延长了疾病的恢复时间,甚至还影响了一段时间的生长发育。

家长们除了关注儿童用药之外,“肺炎支原体感染期间,孩子到底该怎么吃?”也成了临床营养科医生近期门诊中最常遇到的问题。

针对家长提出的种种疑问,国家儿童健康与疾病临床医学研究中心、浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任营养师马鸣表示,肺炎支原体感染患儿的营养不可忽视,选择合适的食物确实可以更好地帮助疾病恢复。

专家建议,肺炎支原体感染期间儿童饮食需要把握这五条原则,均适用于急性期和恢复期:一是保证充足的水

分。肺炎支原体感染患儿,如伴有发热的症状,丢失水分较多,所以肺炎期间尽量多补充水分以及富含水分的食物,3-6岁患儿每日饮水量600-800毫升,6-10岁患儿每日饮水量800-1000毫升,发热情况下可酌情加量,建议温开水少量多次饮用。

二是补充充足的蛋白质。肺炎患儿伴有发热、咳嗽等症状,能量消耗大,需要及时补充高蛋白食物,如乳制品、精瘦肉、鸡蛋、大豆及其制品等。

三是饮食要清淡。肺炎期间,患儿消化功能减退,建议尽量采取清淡、易消化的蒸煮等烹饪方式,避免油腻,少食多餐。可选用半流质饮食,如易消化的瘦肉粥、面条、馒头、馄饨等。

四是多吃富含维生素的食物。维生素C可以提高免疫力,抑制病毒合成,因此推荐摄入富含维生素C的蔬菜水果。

也可以多摄入富含维生素A的食物,如胡萝卜、菠菜、番茄等,保护呼吸道黏膜,预防感染。

五是合理补充微量营养素。反复呼吸道感染,可给予补充维生素A、维生素D和锌等,帮助患儿调节机体免疫功能,提高防御能力,具体补充剂量建议咨询医生。

马鸣提到,生病期间尽量避免高糖高盐高油食物、刺激性食物、生冷食物。如果孩子出现反复呼吸道感染,体重下降5%及以上,需要到临床营养科、饮食咨询门诊、营养不良专病门诊等专科就诊,给予精准个体化饮食干预,在营养师指导下开具合理的膳食处方。




科创中国·天府科技云

 INNOVATION CHINA WWW.TFKJ.Y.CN

 — 科技服务公共平台 —

上天府科技云 向科学要答案

科普园地

 乐山市科学技术协会 指导

 乐山市市中区科学技术协会 主办
 

通知

 涂玉文、薛科平、金浩、李文莉,峨眉山市金顶北路215号至229号门市及峨眉山市名山东路5号至51号门市原承租户(2014年前承租):

 你们尚有新华利息及相应门市押金在我公司,请你们在我公司登报之日起10日内到我公司结清相应款项,逾期视为你们放弃相关所有权利,我公司将不再承担清偿责任。

 四川嘉能佳电力集团有限责任公司眉山分公司

 2023年11月17日 广告

每个人都是自身健康的第一责任人

切实做好个人防护 践行健康生活方式



乐山日报公益广告