

关注儿童健康

呼吸道合胞病毒是什么？与流感和新冠如何区分？  
来看儿科专家的解答



资料图片

近日,不少家长反映孩子感染呼吸道合胞病毒,出现发热、咳嗽等症状,部分医疗机构儿科发热门诊就诊人数增多。呼吸道合胞病毒究竟是什么?与流感和新冠如何区分?家长应该如何科学应对?记者采访了北京儿童医院和首都儿科研究所的专家。

北京儿童医院呼吸一科主任医师秦强介绍,呼吸道合胞病毒是一种RNA病毒,通过飞沫和密切接触传播,感染后多出现上呼吸道症状,表现为鼻塞、流涕、咳嗽、咳痰等,并伴有发热;可发生在各个年龄段,以2岁以下的婴幼儿为主,也有部分年龄较大的儿童感染。

专家介绍,呼吸道合胞病毒感染为自限性疾病,症状大多会在1至2

周内消失,少部分患儿可能会出现肺炎等下呼吸道感染,多见于2岁以下的婴幼儿,表现为喘息、痰多等症状。另外,部分患有基础疾病的患儿中,如先天性心脏病、早产儿、免疫缺陷等,可出现重症病例,因此要密切观察病情变化。

同样都有发热,如何区分流感、新冠和合胞病毒?首都儿科研究所感染管理处副主任医师于磊说,从目前接诊情况来看,发热患儿中呼吸道感染病毒感感染占一半左右。如果家庭当中没有新冠病毒感染者,从目前的流行趋势来看,孩子突然出现发热、咳嗽等症状,呼吸道感染病毒感感染的可能性更大。

秦强介绍,流感病毒感染症状相对较重,以高热为主,往往出现全身症状,如浑身酸痛、恶心呕吐、精神不振等,而合胞病毒感染的典型特征之一就是咳嗽、喘息等,而且会在病程中后期出现咳嗽、痰多等症状。

近期,前来发热门诊就诊的呼吸道感染患儿数量有所增多,许多家长较为担心。专家表示,呼吸道感染病毒感感染目前还没有特效药,因此,进行特定检测的意义不大,一般只需要使用中成药等常规抗病毒药物以及止咳化痰类的药物,加强呼吸道管理

等对症治疗即可好转。

于磊表示,免疫系统功能正常的儿童感染呼吸道合胞病毒后绝大多数可以完全康复,不会留下后遗症,但患有先天性心脏病、免疫缺陷等基础病的患儿可能会引起其他并发症。

于磊说,如果患儿持续高热,咳嗽、喘息加重,呼吸时鼻翼扇动,胸部上窝、锁骨上窝出现凹陷,精神状态萎靡,或出现喉炎、喉梗阻等情况,需要家长尽快带孩子前往医疗机构就诊。

秦强说:“往年通过勤洗手、佩戴口罩、消毒等措施,切断了合胞病毒的传播途径,感受也不明显。近期随着人群聚集、流动频繁,患病数量有所增多。”

于磊表示,感染呼吸道合胞病毒不会产生永久性免疫,不能保护儿童免于再次感染。

秦强说:“预防呼吸道合胞病毒感染,首先要养成良好的卫生习惯,要勤洗手、常通风,在人群密集场所要佩戴口罩,注意咳嗽礼仪。饮食要注意营养均衡,保障充足的睡眠,提高机体免疫力。低龄婴幼儿提倡母乳喂养,避免前往人员密集场所。”

于磊提醒,如果大人出现发热、咳嗽等症状,要尽量减少与孩子的接触。

据人民网

想吃出健康  
记牢两大关键词

吃得饱更要吃得好,如何才能吃出健康?营养是关键。5月14日—5月20日为第九个全民营养周。南京市疾控中心营养与食品卫生科主任医师郭宝福介绍,目前南京市城乡居民营养健康状况仍普遍存在膳食结构不合理的情况,营养过剩和营养缺乏同时存在。

对于营养,很多人还存在误区。吃得越多就越营养吗?大口吃肉是不是就补营养?郭宝福指出,营养相关慢性病如高血压、糖尿病、高脂血症、超重肥胖等患病率居高不下与居民膳食结构不合理密不可分。

今年营养周主题为“合理膳食·食养是良医”。记者了解到,为贯彻落实《健康中国行动(2019—2030年)》《国民营养计划(2017—2030年)》,发展传统食养服务,预防和控制我国人群慢性病发生发展,今年初,国家卫健委组织编制了《成人高脂血症食养指南(2023年版)》《成人高血压食养指南(2023年版)》《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)》《成人糖尿病食养指南(2023年版)》。

南京营养学会理事长孙桂菊介绍,这4项食养指南旨在发挥现代营养学和传统食养的中西医优势,将食药物质、新食品原料融入合理膳食中,针对不同人群、不同地区、不同季节提供食谱套餐示例和营养健康建议,提升膳食指导适用性和可操作性。

以高血压为例,对于成人高血压食养原则则主要围绕“减钠增钾,饮食清淡”“合理膳食,科学食养”“动吃平衡,健康体重”“戒烟限酒,心理平衡”“监测血压,自我管理”五大方面。此外,孙桂菊告诉记者,指南中也详细地给出了不同证型的食养方。

究竟怎么吃才能吃出健康?专家建议,“食物多样”“合理搭配”是关键词。根据《中国居民膳食指南》推荐,每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,合理搭配。

据《扬子晚报》



春夏之际捏捏手 给宝宝拔拔个儿

春夏之际,光照充足,气温升高,是天地万物迅速由“生”到“长”的时期。且春末夏初,气温变化频繁,宝宝易感受外邪,出现呼吸道感染等疾病。此时小朋友日常应该注意哪些方面,才能实现“生长”呢?中医专家就向家长们介绍几个小儿推拿保健的手法,助力孩子长个儿强心。

推拿前,家长洗净并搓热双手,推拿小朋友的左手,可涂抹少许滑石粉或者润滑油进行润滑,小朋友坐位或卧位均可。以下为推拿手法具体操作。

清补脾——沿拇指桡侧缘由指根向指尖方向推之为清,由指尖向指根方向推之为补,来回推之为清补;清肝经——由食指根部推至食指尖;清肺经——由无名指根部推至无名指尖。

给娃的养生小贴士

多吃时令蔬果,少吃肥厚油腻的食物,以顺应自然界阳气逐渐上升的气候特征。可补充富含钙质的食物,如牛奶、豆制品、芝麻、虾皮、海带、荠菜、蘑菇等。

多参加户外活动,少看电子产

品。晒太阳可以促进维生素D的生成,有助于钙、磷等微量元素的吸收,还具有改善睡眠、提高免疫力等作用。跳绳、打篮球、打排球、引体向上等运动能牵拉肌肉和韧带,对脊柱四肢骨骼的增长有很大帮助,还可以愉悦心情。

保证充足睡眠。研究表明,晚上10时到夜间1时,是生长激素分泌的高峰期。充足的睡眠,有助于孩子身高的增长。

据《北京青年报》

表白撞上体彩大乐透派奖  
给浪漫多份期待

大乐透10亿元大派奖活动撞上“5·20”会有什么样的火花?截至5月16日,派奖活动已进行16期开奖,开出93注一等奖,其中44注参与派奖活动,同时带着甜蜜气息的“5·20”就要来了。用一张大乐透彩票“表白计划”,还有机会参与体彩大乐透10亿元大派奖活动,给浪漫带上一份期待。

超级大乐透推出的“5·20”预售票,教你提前用有意义的数字,花式表白。购买一张5月20日开奖的彩票,写下TA的名字,用一份充满无限可能的礼物向TA表白,是不是很有创意?

不仅如此,我们还向大家征集了表白话语,并选出其中20条,印在大乐透彩票上。

在征集的留言中,有很多触动人心的话语,比如关于父母的心迹表白:“多想一觉醒来,又回到小时候,父母还是年轻时候的模样”;或是对爱人的温柔话语:“爱上你,是不慌不忙,是心之所向,从此知道,温暖来自何方”;或是对自己的期待:“坚定信念,做自己就好”。除此之外,还有独属于数学的剖白:“你是正数,我是负数,我们都是有理数,根本就是天生一对”;独属于彩票圈的浪漫:“我愿让爱像这张彩票,回报为佳,但投注无悔”;独属于“喜剧人”的表白:“知道我为什么这么黑么?因为我想暗中保护你。”

5月20日即将到来,属于表白日的浪

体彩 超级大乐透 520

第 23056 期 2023年05月20日开奖  
110350-773260-019559-021000 657419 PeV810

| 单式票                      | 追加投注1倍 | 合计30元 |
|--------------------------|--------|-------|
| ① 11 12 21 25 31 + 02 07 |        |       |
| ② 02 11 21 25 31 + 07 12 |        |       |
| ③ 02 12 21 25 31 + 07 11 |        |       |
| ④ 02 07 21 25 31 + 11 12 |        |       |
| ⑤ 07 11 21 25 31 + 02 12 |        |       |
| ⑥ 02 12 21 25 31 + 03 12 |        |       |
| ⑦ 01 02 13 17 20 + 01 05 |        |       |
| ⑧ 09 25 26 20 23 + 02 07 |        |       |
| ⑨ 14 20 22 27 29 + 01 10 |        |       |

TO: 亲爱的老婆

想你的心  
选了一组数  
有我、有爱、有你

FROM: 爱你的小强

中国体育彩票  
CHINA SPORTS LOTTERY

漫彩票,你拥有了吗?这份充满惊喜的独特礼物,还能参加超级大乐透10亿元大派奖哦。

所有奖级都派奖,奖金最高可翻番,进行追加投注且单期单张,购彩金额15元及以上即可参与,每2元1注超级大乐透,就有0.72元成为彩票公益金,为国家体育事业和公益事业作出贡献。

这个“5·20”,让我们与爱相伴,惊喜翻番,快乐翻番! (体彩)