

如何防治秋冬季高发呼吸道疾病?

——国家卫生健康委组织专家解答热点问题

随着秋冬季节到来,近日包括流感、肺炎支原体感染、细菌等多种类型的呼吸道疾病患者有所增加。怎样甄别不同的呼吸道疾病?“一老一小”如何科学应对?针对公众热点关切,国家卫生健康委日前组织医学专家接受新华社记者采访,作出专业解答。



带病上学不可取

新华社发 朱慧卿 作

不同病原做好甄别

老年人及早治疗是关键

“秋冬季是呼吸道疾病高发季节,近期我们临床上观察到流感患者、肺炎支原体感染患者数量逐渐增加。”北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强说,从整体看,流感病例数有所增加;新冠病毒感染病例数趋缓,预计入冬后可能有小幅波动;儿童肺炎支原体感染病例增多。

王贵强表示,不论是流感、新冠

病毒还是肺炎支原体感染,一般成年人感染后实际症状都较轻,但老年人和基础病患者人群抵抗力相对较差,是发展为肺炎和重症的高风险人群。这些感染容易破坏脆弱人群的上呼吸道免疫屏障,继发一些细菌感染,从而导致病情恶化。

“对重症高风险人群来说,在早期进行准确的鉴别诊断,及时针对性用药很关键。”王贵强建议,重点

人群若出现高热、剧烈咳嗽、咳黄痰等肺炎或其他上呼吸道感染表现后,要及时到医院就诊、检测病原,并正确用药。

北京市朝阳区崔各庄社区卫生服务中心副主任孙丽介绍,如果各年龄层患者出现咳嗽或其他呼吸道疾病症状,在不太严重、没有持续高烧的情况下,选择社区医院可以更为方便快捷地初筛就诊。

不是所有支原体感染都会得肺炎

家长避免擅自用药

“不是所有的支原体感染都会发展为肺炎,因为绝大多数孩子都属于轻症,以上呼吸道感染为主。”北京儿童医院重症医学科主任王荃表示,肺炎支原体感染是秋冬季比较常见的儿童呼吸道疾病,每3至7年会流行一次,家长们需科学看待。

什么是肺炎支原体,家中孩子出现哪些症状需要警惕?专家介绍,肺炎支原体既不是细菌也不是

病毒,它的生物学特点介于病毒和细菌之间,是非典型病原体。假如家中孩子出现体温40摄氏度以上、持续高热超过3天;刺激性干咳,甚至影响正常作息;精神状况差,频繁呕吐、腹泻,以及出现呼吸困难的状况,可能是感染了肺炎支原体,需要尽早带孩子去医院就诊。

近期,网络上出现“支原体用药三件套”“儿童居家康复套餐”等所

谓支原体感染诊疗建议。对此,王荃表示,不建议家长自行给孩子吃药。因为儿童的体重较轻,且很多脏器功能发育尚不健全,所以儿童用药需结合其基础情况。有必要经医生评估后,给出更安全的用药方案。另一方面,从当前临床整体看,儿童病例中感染流感病毒的情况更多,因此通过病原检测后,才能对症下药。

带病上学不可取

专家建议及时接种流感疫苗

北京儿童医院呼吸一科主任徐保平表示,肺炎支原体感染最主要的影响人群是年长儿,也就是5岁以上的学龄儿童及青少年。尽管目前5岁以下婴幼儿感染率略有增加,但总体人数比年长儿少。

徐保平说,对于已经确诊感染肺炎支原体的学龄儿童,还是要坚持居家休息,不建议带病上学。这既有利于孩子的尽早康复,也是对学校其他孩子的保护。同时,学校

方面在保证室内温度的情况下,建议做到勤开窗通风,并引导孩子们做好手卫生、保持社交距离。

“目前我国流感活动处于中低水平但呈上升趋势。”中国疾病预防控制中心病毒病预防控制所国家流感中心主任王大燕表示,预计我国南北省份会逐渐进入流感高发期,并出现秋冬季的流感流行高峰。在此期间,流感聚集性疫情可能会增多,聚集性疫情主要发生在学校、幼托机构、

养老机构等人群密集的场所。建议公众勤洗手、勤通风,做好个人防护,保持良好卫生习惯。

徐保平表示,主动免疫对预防呼吸道感染性疾病,特别是流感十分重要。建议只要孩子没有禁忌症、符合接种条件,都要积极接种流感疫苗。不仅要给孩子们接种流感疫苗,孩子的看护人和家中老人也应在没有禁忌症的情况下积极接种。

据新华社电

泡脚养生适合所有人吗?

深秋时节,不少人都开启了泡脚养生模式,希望能借此调理一下身体。记者采访江苏省第二中医院健康管理中心副主任中医师王栋了解到,泡脚有祛寒保暖、解除疲乏、改善睡眠等很多益处,但并不是说它就适用于所有人。

最好睡前1~2小时泡脚,泡脚不要暴汗……这些网络博主给出的“建议”,在王栋看来,很多时候只能是“对一半”。他解释,泡脚这看似“无公害”的养生方式,也需要根据不同人的不同体质来辩证看待。“如果是阴虚体质的人,阴液原本就相对不足,这些人容易干燥(如皮肤干、口干舌燥等),泡脚出汗无疑是伤阴的。但如果一个人只是单纯的湿气较重(如白腻苔),泡脚出汗还是有好处的。”

从中医角度讲,秋冬养生的关键在于“藏”,泡脚也无需一味地追求发热出汗,感到舒适就行。一般而言,健康人群可用温水泡脚,以稍感温热、微微出汗为宜,泡脚的水没过踝关节和脚背即可。“但如果为了达到预防感冒、温阳散寒等的目的,而想在泡脚水中添加各种中药材,一定要咨询医生的建议,切不可自行盲目‘加料’。”

此外,心脏病、心功能不全患者,低血压、经常头晕、下肢肿胀的人群都不建议泡脚,因为泡脚时足部血管扩张,血液流动加快,全身血液会由重要脏器流向足部,导致心脏、大脑等重要器官缺血缺氧,加重相应症状。“饥饿、饱腹状态下也最好不要泡脚,以免影响胃部血液的供给,导致身体出现不适。”王栋补充说道。

据《扬子晚报》

调查发现少吃盐 或有助于预防糖尿病

患糖尿病风险较高的人通常会避免吃糖,一项新研究表明,少吃盐也可能有助于预防2型糖尿病。

美国图兰大学等机构的研究人员近日在美国《梅奥诊所学报》上发表论文说,他们调查了在英国生物医学数据库登记的超过40万名成年人的盐摄入量,在时间中位数接近12年的随访中,参与者中逾1.3万人患上2型糖尿病。

调查发现,与“从不”或“很少”向食物中添加盐的人相比,“有时”“经常”或“总是”向食物中添加盐的人患2型糖尿病的风险分别高出13%、20%和39%。

研究人员说,这表明高盐摄入与患2型糖尿病风险增加有关。先前研究发现,限制盐的摄入可降低患心血管疾病和高血压的风险,而这项研究表明,少吃盐也可能有助于预防2型糖尿病。

研究人员表示,目前尚不清楚为何高盐摄入会与患2型糖尿病的风险有关,可能是因为盐会促使人们吃得更多,增加肥胖、炎症等风险,进而引发糖尿病。接下来,他们将开展临床试验,控制参与者的盐摄入量并观察效果。

据新华社电

