“新病毒”来了?

关于呼吸道疾病的这些谣言,别轻信!

肺炎支原体感染、单核细胞增多症、流感……入冬以来,“中招”呼吸道疾病的人似乎越来越多。与此同时,世界卫生组织报告显示,流感已成为公众健康的严重威胁。与此同时,社会上也流传着很多不实信息,误导公众认知,引起了不必要的恐慌。在此提醒:关于呼吸道疾病的这些谣言,千万别轻信!

谣言一 呼吸道“新病毒”来了?

网传所谓的“新病毒”实际上是合胞病毒,它在今年夏季就已出现过,并非新的病毒。据国家卫生健康委12月2日举行的新闻发布会介绍,目前流行的急性呼吸道疾病均由已知病原体引起,未发现新病毒或细菌导致的新发传染病。我国本轮呼吸道疾病的高发也引发世卫组织的关注。根据现有信息,世卫组织未发现任何异常或新型病原体,也没有发现异常临床表现。

不过值得注意的是,呼吸道合胞病毒可以通过飞沫和接触被病菌感染的物体传播,具有较强的传染性,是世界范围内引起5岁以下儿童急性下呼吸道感染最重要的病毒病原。目前我国尚无上市的合胞病毒疫苗和特效治疗药。合胞病毒可以重复感染,也易发生家庭传播,在暂无疫苗和有效药物的情况下,应通过加强个人防护等措施预防感染。

谣言二 本轮呼吸道疾病是“新冠复阳”?

上述说法不实。据国家卫生健康委通报,近期我国急性呼吸道疾病的持续上升以流感为主,此外还与鼻病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒、腺病毒等多种呼吸道病原体叠加有关。

针对本轮呼吸道疾病高发情况,北京朝阳医院副院长、北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖分析,可能由于3年疫情防控,人体对外界呼吸道微生物接触比较少,相对的抵抗力和免疫耐受变差了。疫情防控常态化后,人体再去接触这些病毒,就容易出现一些呼吸道症状。

谣言三 支原体肺炎就是新冠变异,只是换了个名称?

实际上,两者毫无关系。国家传染病医学中心主任、复旦大学附属华山医院教授张文宏表示,支原体和新冠在生物进化中是完全不同的物种,一个属于病毒,一个属于支原体,它们之间的差异远远超过“人类和苍蝇”之间的差别。人类在20世纪初就发现了支原体这种微生物,直到20世纪末期才确定它是一种病原体,而新冠病毒在2019年末才被大家知晓。

谣言四 有发热咳嗽症状,一定要进行病原体检测?

因儿童免疫系统处于发育期,与外界的病原接触概率小,后天形成的特异性免疫不足,导致儿童更容易出现多种病原叠加。目前这些病原体在儿童呼吸道感染中均较常见,临床有便捷的检测手段,也都有较完善的诊疗措施。但并非所有儿童患者都需要进行病原体检测,尤其是多种病原体检测。

呼吸道疾病导致的咳嗽、发烧、咽喉疼痛等症状具有相似性,大多数就诊儿童属于轻症,只需对症服用药物。如患者症状未得到改善,持续发热、咳嗽加剧或精神萎靡等,应及时就诊,由临床医生根据病症判断后进行某种主要病原体检测。多种病原体检测成本较高,即便获取检测结果,在实际治疗中,也会以主要致病的病原体针对性开展治疗,临床上并不是检测的病原体种类多,病情就一定更严重。

谣言五 支原体感染可通过检测盒自测?在家自测阳性就是感染了吗?

近日,肺炎支原体检测盒在电商平台热销,有人担心去医院可能会交叉感染,所以囤检测盒备用。

据专家表示,肺炎支原体检测对操作方式、取样位置、患病阶段等要求较高,自行检测的结果准确率偏低,因此不建议普通民众自行在家检测。试剂盒有多种技术方案,其临床意义各不相同,检测结果不能简单地概括为阴性和阳性。选择不合适的试剂盒或错误理解检测结果的含义,会有延误病情的风险。

需要注意的是,不同检测方式的准确度存在差异。抗原检测敏感度较低,目前医院实验室常采用核酸检测和抗体检测。但抗体检测对支原体感染的诊断准确性也不够高,其缺陷包括疾病早期的假阴性和疾病恢复期的假阳性。基于此,民众购买抗体检测盒或抗原检测盒进行自测后,无论结果如何,都不能作为是否感染肺炎支原体的判断依据。

谣言六 病原体叠加感染会持续加重呼吸道疾病病情?

上述说法不准确,不能简单地以“叠加即加重”作为统一的结论。专家表示,有些呼吸道病原体可能和人体共存,因此临床上会出现两种及以上病原体被检出来的可能,但这种情况不一定与病情严重程度有关。只有通过临床医生的综合分析,结合病人的具体情况,才能准确评估叠加感染对病情的影响,制订科学合理的治疗方案。

谣言七 面对各类呼吸道疾病,接种疫苗没用?

“接种疫苗无用”的说法是谣言。12月5日,中国疾控中心发布《冬季流感疫苗接种健康提示》,明确接种流感疫苗是预防流感、降低流感相关重症和死亡风险的经济、有效手段,可以显著减少流感带来的健康危害和医疗机构的诊疗压力。

针对“流感已经进入高发季,现在接种疫苗是否还来得及”的问题,“健康提示”中明确指出,尽管流感疫苗的最佳接种时机是在流感流行季到来之前,但在整个流感流行季内都可以前往接种点进行接种。这样既直接保护自己,也间接保护尚未接种的家人。

专家提醒:虽然近期呼吸道疾病高发,但总体处于可控范围,医疗机构也在积极采取措施应对就诊高峰,家长不必过于焦虑。

同时,建议老年人和儿童等重点人群尽早接种疫苗,降低患病风险。坚持戴口罩、勤洗手、常通风,对于防止呼吸道疾病的传播十分有效。要做好个人防护,不带病上班,不带病上学,坚持良好的个人卫生习惯和健康生活方式。

据科普中国

孩子久咳不止 专家提示要合理膳食

新华社沈阳12月14日电(记者武江民)进入冬季,呼吸道感染疾病高发,很多儿童感染退烧后,咳嗽症状却持续存在。家长该如何帮助孩子有效缓解“咳咳咳”,针对这个问题,记者近日咨询了相关专家。

辽宁中医药大学附属医院治未病科主任王莉说,孩子在流感、肺炎支原体患病后期,应注重养脾胃,把体质调理好、养起来,饮食以清淡为主,忌糖、忌生冷、忌鱼虾蟹、忌食补。

专家介绍,从中医角度讲,孩子咳嗽时间比较长,可以采用一些食疗方进行调理:

如果孩子表现为咳嗽、痰多、痰白清稀时,将新鲜的梨洗净,不去皮,挖去梨核,在梨中间加入陈皮、生姜,放在碗中隔水蒸,喝汤吃梨。

如果孩子表现为干咳、少痰,可用百合、川贝炖梨,百合和川贝都有滋阴润肺的作用。孩子如果胃口不好,谷芽、麦芽、山楂煲水服用,具有开胃健脾的作用,可以促进消化。

专家提示,很多家长很注重给小孩吃水果、青菜,但是物极必反,如果只吃水果、青菜,这些食物很寒凉,如果孩子体质比较寒凉,食用后就容易咳嗽。尤其一到晚上,更容易咳嗽、流鼻涕、出汗,所以家长要判断清楚后再给孩子用正确的食疗方法。

保护好脾胃 也能有效预防冬季感冒

入冬以来,流感来势汹汹,许多人都出现了高烧、胸闷、咳嗽难愈等情况。可能大家都注意到肺的功能失调,但南京市中医院脾胃病科杨勤主任中医师提醒,防治流感,护脾胃也十分重要。

杨勤告诉记者,中医认为,流感病因不外乎外因和内因。人体外感疫疠之邪,是发病的外在因素。人体正气不足,是感邪的内在因素。时行感冒其病因病机多为正气不足,素体元气虚弱,即感风邪疫毒。也可能有饮食劳倦伤及脾胃,致脾肺气虚,致表卫不固,腠理疏松,易感风邪疫毒而发病。

“流感也是同理。”杨勤介绍,在发病过程中,脾虚影响至关重要。有效地调整脾胃功能,健脾气、益肺气以培土生金,中焦健运,使肺卫得固,免疫力增强,呼吸道感染的发病率自然随之降低。

据了解,一些人为了病情赶快缓解,服用大量或多种清热解毒药物。然而专家指出,凡大苦大寒之品,易伤阳气,如滥用苦寒攻下,不但伤津败胃,还会伐伤人体的生发之气。

据《扬子晚报》