

呼吸道传染病高发季节

国家疾控局组织专家详解民众关切

当前呼吸道传染病流行情况如何?为何有家长感觉,孩子越来越容易得呼吸道疾病了?冬春季怎样更好守护“一老一小”呼吸道健康?针对公众热点关切,国家疾控局组织疾控和医学专家接受新华社记者采访,作出专业解答。

急性呼吸道传染病哨点监测有效促进临床救治和疫情防控

中国疾病预防控制中心传染病管理处副研究员彭质斌:

冬春季是呼吸道传染病的高发季节。当前,我国已建立针对流感病毒、呼吸道合胞病毒等15种常见呼吸道病原体的急性呼吸道传染病哨点监测,能够及时掌握传染病流行趋势和病原谱构成,有效促进临床救治和疫情防控。

从今年第44周监测数据来看,哨

点医院14岁及以下儿童的门诊急诊流感样病例数和急性呼吸道感染住院病例数开始呈现上升趋势,当前该年龄组儿童常见检出的呼吸道传染病病原体是肺炎支原体和鼻病毒。

目前,肺炎支原体阳性率较高的省份主要集中在北方省份,南方大多数省份阳性率水平还较低。流感病毒、新冠病毒和呼吸道合胞病毒的活

动当前也处于较低水平。

但随着气温下降、冬季来临,会出现流感、肺炎支原体感染、呼吸道合胞病毒感染等呼吸道传染病上升的风险,我们可能会面临多种呼吸道传染病叠加或共同流行的风险。

疾控部门将持续做好急性呼吸道传染病哨点监测,加强多渠道常规疫情监测预警。

多因素叠加增加儿童呼吸道感染可能

首都儿科研究所附属儿童医院呼吸内科副主任医师于磊:

冬春季孩子易患呼吸道疾病是一个多因素交织的复杂问题。

由于儿童的免疫系统发育尚未完全成熟,他们在面对温度变化时,身体调节能力相对较弱。当室外空气寒冷,孩子的户外活动有所减少;同时冬

春季空气干燥,可能影响呼吸道保湿;加之为了保温而长时间关闭门窗导致空气质量下降,进一步增加了呼吸道感染的风险。部分患儿还因冷空气刺激而引发呼吸道高反应,这些因素相互叠加,增加了儿童呼吸道感染的可能。

肺炎支原体作为一种常见呼吸道

病原体,其主要通过呼吸道飞沫传播,感染者是常见的传染源。目前已有多种抗支原体药物应用于临床,且疗效肯定,家长不必过于担心。如果出现病情迁延不愈或体温持续高于38.5℃等情况,建议家长带患儿前往医院就诊及评估,遵医嘱用药,切忌自行在家盲目用药,延误患儿病情。

“一老一小”重点人群做好预防 加强疫苗接种

于磊:“一老一小”重点人群可通过以下措施来做好预防,包括养成良好的卫生习惯,如勤洗手、咳嗽或打喷嚏时遮住口鼻;增强体质,保证充足的睡眠,注意营养均衡,提高身体抵抗力;在疾病高发季尽量少去人群密集的公共场所,特别是空气流动不畅的

密闭场所;减少接触出现呼吸道症状的人,接触时注意个人防护;保持环境清洁卫生,做好室内通风换气。

彭质斌:为了有效降低孩子在这一时期的呼吸道感染风险,家长可采取如下预防措施,如定期开窗通风、增加孩子营养摄入、避免带孩子去人群

密集场所等。

同时,建议加强对儿童、基础性疾病患者、老年人群等高风险人群的疫苗接种。家庭要积极做好健康监测,对重症高风险患者及时就医、救治,尽可能预防发病、减少重症及死亡病例发生。

据新华社

中医支招 呼吸系统疾病防治

新华社北京11月12日电(记者 田晓航)冬季来临,天气愈发寒冷,容易诱发呼吸系统疾病。中医专家介绍,善用穴位贴敷、药膳食疗、艾灸等中医药方法,可以有效预防和应对常见呼吸系统疾病。

中国中医科学院西苑医院主任医师邹本良说,中医认为“肺主皮毛”“肺开窍于鼻”,由于鼻腔、皮肤直接接触各种外邪,故肺脏也最易受到邪气侵袭,而冬季人体阳气封藏,卫外功能下降,加之风寒邪气更盛,人们容易患感冒、哮喘等呼吸系统疾病。

“穴位贴敷可以刺激穴位,通过经络传导,调节脏腑气血,增强机体的抗病能力,预防和减轻呼吸系统疾病。”邹本良说,在立冬时节,可以选用白芥子、细辛、甘遂等药物制成药贴,贴敷于肺俞、膏肓、膻中等穴位,“这些药物多有温肺化痰、止咳平喘的作用,而肺俞穴能调节肺脏功能,膏肓穴对治疗各种虚劳疾病较为有效,膻中穴则能宽胸理气。”

药膳食疗也能在一定程度上预防呼吸系统疾病。中国中医科学院西苑医院主治医师程相稳介绍,冬季食用以川贝母、雪梨、粳米等制作的贝母雪梨粥,有润肺止咳、清热化痰的功效。

此外,在中医看来,艾灸可以温阳散寒、补肾益气。专家介绍,冬季可取足三里、大椎、风门等穴位,每个穴位艾灸15至20分钟,以皮肤微微发红为度,每周2至3次,可有效预防呼吸系统相关疾病。需要注意的是,过敏性哮喘患者应谨慎使用艾灸,以免诱发哮喘。

国家疾控局:儿童支原体肺炎这样防治效果好

疾控部门监测数据显示,当前儿童支原体肺炎处于散发流行中。针对公众关切,国家疾控局组织疾控和医学专家接受新华社记者采访。

一问:哪些情况需要警惕支原体肺炎?

首都儿科研究所附属儿童医院呼吸内科副主任医师于磊:肺炎支原体感染后临床表现多样,包括鼻咽炎、扁桃体炎、气管炎和肺炎等,其中以气管炎和肺炎最为常见。

肺炎支原体肺炎多见于5岁以上儿童,以发热、咳嗽为主要临床表现,可伴有头痛、乏力、流涕、咽痛等。发热以中高热为主,体温可高于38.5℃,咳嗽常为剧烈干咳,可能持续数周至数月。婴幼儿患者可能有喘息表现;年长儿可有胸痛,病情进展可出现呼吸困难。

如患儿出现体温持续高于38.5℃,高热不退;精神弱、睡眠多、纳食明显减少;呼吸快、喘息、胸痛;在治疗过程中出现病情反复或加重等情况,家长应及时带患儿到医院就诊。

二问:儿童感染肺炎支原体后,怎样治疗和护理?

于磊:肺炎支原体感染发病初期,多数患儿会出现咽痛、头痛、发烧、咳嗽

和乏力等。两三天后,呼吸道症状会逐渐明显。症状高峰时,患儿咳嗽症状明显,尤其是夜晚,痰可能黏稠或脓样,呼吸急促和胸痛也可能随之而来。整个病程大约持续2到3周。恢复阶段,患儿发热等症状明显好转,但咳嗽可能会持续时间较长,有的可达1至2月左右,随着治疗和时间的推移,症状逐渐消失。

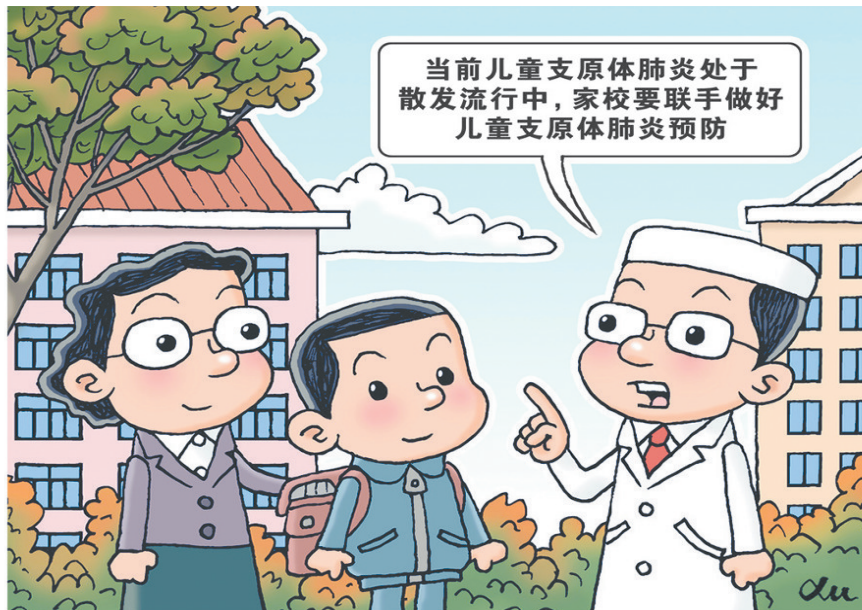
在临床治疗方面,肺炎支原体肺炎最佳的治疗窗口期为发热后5天内。治疗应根据不同严重程度进行个体化治疗,选择合理抗生素。重症患儿应采取综合治疗,尽早就医。

家长应遵从医生医嘱进行规律治疗,切忌擅自停药或自行调整治疗方案。

三问:家校如何联手做好儿童支原体肺炎预防?

中国疾控中心传染病管理处副研究员彭质斌:儿童青少年免疫系统还不健全,更容易发生呼吸道感染。建议家校共同做好以下工作:

一是对于疫苗可预防的呼吸道感染病如流感、水痘、麻疹、风疹、流行性腮腺炎等,应按照疫苗接种程序,保障儿童青少年及时接种疫苗。



家校联手共预防 新华社发

二是要注意孩子的日常护理,保持个人卫生;加强室内环境清洁和空气流通;多让孩子喝水、多吃蔬菜水果,规律作息,增强自身免疫力。

三是要减少孩子接触传染源的机会,避免让儿童青少年去人群密集的场所。

最后,加强健康监测,做好晨午检、因病缺课登记等,确保学生、教职员工不带病上课上岗,防止将传染病引入学校或班级。

据新华社