

□专家解惑

呼吸道合胞病毒进入流行期？ 秋冬这样守护 儿童呼吸道健康

□新华社记者 刘桢 顾天成 袁全

疾控部门监测数据显示,呼吸道合胞病毒感染近来进入流行期。这是一种什么病?它和流感、肺炎支原体感染有什么区别?秋冬季怎样更好守护儿童呼吸道健康,实现多病同防?记者进行相关采访。

呼吸道合胞病毒阳性率上升

中国疾控中心最新哨点医院门诊流感样病例监测数据显示,呼吸道合胞病毒当前位列检测阳性率前三位,近期在南方省份阳性率有所抬升。

什么是呼吸道合胞病毒?北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾介绍,呼吸道合胞病毒简称RSV,是一种常见的呼吸道病毒,主要通过飞沫和密切接触传播。

专家指出,RSV感染初期症状与普通感冒相似,表现为流涕、鼻塞、咳

嗽、发热,但感染严重者可出现呼吸急促、精神萎靡、拒绝进食等症状。如果引起毛细支气管炎、肺炎、哮喘等,可能需住院治疗。

有网友分享,自己孩子因RSV感染短暂住进了儿科重症监护室,目前已经好转。“该病原体是引起5岁以下儿童急性下呼吸道感染最常见的原因之一,通常1岁以内的患儿更易发生重症。”李侗曾说。

与既往流行季节一般从10月中

旬开始不同,今年7月至8月起,我国南方多地就出现了儿童RSV感染流行态势。

“这并不是病毒本身变得更强,而是多重现实因素叠加的结果。”复旦大学附属华山医院感染科副主任王新宇说,现在两三岁的孩子,很多在婴儿期几乎没接触过RSV,使得病毒更容易在人群中传播;加上开学季到来,孩子集中在密闭空间活动、空调环境通风不足,都为病毒传播创造了条件。

准确辨别是科学应对关键

“儿童免疫系统处在生长发育阶段,免疫功能相对较弱。如果没有良好的卫生习惯,容易通过吃手、揉眼睛等动作,将病原体带到体内,从而引发各种感染。”北京儿童医院呼吸中心主任医师秦强说。

秋冬季节是呼吸道传染病高发期,除RSV外,流感病毒、肺炎支原体、腺病毒等都很常见。如何有效辨别、科学应对?

李侗曾介绍,RSV感染的患儿一般会因呼吸费力而出现“三凹征”,即肋

骨间隙、锁骨上窝、胸骨上窝的凹陷。

专家表示,虽然RSV感染和流感均具有咳嗽、流涕等症状,但流感起病急,常伴高热和肌肉酸痛,年龄小的孩子可能精神萎靡,小婴儿可能出现吃奶差、少动等症状。

肺炎支原体感染多见于学龄期儿童,最典型的症状是发热、咳嗽,咳嗽初期是阵发性、刺激性干咳,随着病情进展会出现咳痰。腺病毒大多数病例临床症状较轻,表现为发热、咽痛、咳嗽等。

“鼻病毒、人偏肺病毒、副流感病毒等也是引起上呼吸道感染的常见病原体。一般来说就像普通感冒一样,只要及时就诊、正规护理、对症用药、适当多喝水多休息就能安然康复。”秦强说。

专家指出,判断出哪种病原体是导致儿童当次生病的主要原因,需要有专业素养和经验的医生根据查体、病情、病原学检测结果、所在地区病原体流行情况等做出综合分析,家长应当遵医嘱合理用药。

筑牢免疫屏障 做好日常防护

如何有效预防儿童呼吸道感染?不少专家表示,疫苗接种是最经济、最有效的措施之一,同时要做好日常防护。

“接种疫苗虽不能完全避免感染,但可显著降低重症、住院和死亡风险,尤其对老年人和儿童等重点人群保护效果显著。”中国疾控中心研究员韩俊说。

在上海市儿童医院,记者见到了市民夏女士带着一个半月大的宝宝到医院主动接种呼吸道感染相关疫苗。“从今年9月开始,流感疫苗、呼吸道合胞病毒预防单抗注射液等接种需求明显上升。”该院感控办主任高洁说。

据悉,上海去年对RSV单抗接种进行了试点,今年进一步扩大了注射服务覆盖范围,方便有需要的家长就近自愿接种。

为更好守护秋冬儿童呼吸道健康,各地多措并举:北京提供儿科夜间诊疗服务的医疗机构增至88家,其中大部分可24小时接诊;广东多家医院倡导以家庭为单位接种疫苗,构建“家庭免疫保护圈”;陕西鼓励各级各类医疗机构儿科开设午间门诊、周末门诊等,解决学生上课和就医时间冲突问题……

除了疫苗接种,日常防护也不能忽视。秦强表示,室内要定期通风,尤其是冬季寒冷的北方;所有家庭成员都要做好防护,尽量减少去人员密集、通风差的场合;要引导儿童勤洗手、多饮水;均衡饮食,科学运动,保持充足睡眠和心情愉悦,提高免疫力。

专家提示,只要做好日常防护,就能有效降低感染风险。家长应科学理性认知病毒特性,避免不必要的恐慌,如家中儿童出现症状加重等情况,要及时就医。

新华社北京10月15日电

脚底突然喷血！指压板到底应该怎么踩？ 不让养生变“伤身”，足底养生需要“精准狙击”

近日,有网友发布视频称,自己跟练踩指压板时,脚底突然喷血,紧急送医处理。当事人薛女士表示,自己是从网上看到踩指压板可以助眠才试一试。江苏省第二中医院针灸科副主任医师吴晓亮在接受记者采访时表示,足部确实是人体的“全息反射区”,但指压板作用面积宽泛,盲目地大面积踩踏,很可能踩了半天还是“白踩”。

“解压不刺痛”“健康踩出来”……在购物平台,关于指压板的产品介绍都离不开“身体保养”这个概念。在社交平台,还有各种各样使用指压板的经验分享,除了用来改善睡眠,还有人用它来活血、减肥、调节月经、助排便等。

其实,在中医理论中,我们的脚底

就像是一个微缩的“人体地图”,比如脚趾对应头部和大脑、脚掌心对应心肺等胸腔器官、脚后跟对应盆腔和生殖器官等。五脏六腑,四肢百骸,脚底确实都有“开关(反射区)”,可以对远端的身体部位产生调节作用。

但吴晓亮提醒,市面上售卖的很多指压板,设计通常凸点分布密集且坚硬。当人站立其上时,全身重量都压在脚底,产生的压强很大,这种“硬质的刺激”若未经适应,极易造成软组织损伤,也就可能出现薛女士的类似遭遇。

“管它哪里,使劲踩就行了,总能有个区域起作用。”如果你有这样的想法,那就大错特错了,因为足底养生讲究的是“精准狙击”。

“指压板的作用面积很宽泛,但对反射区的刺激,范围越小、位置越精准,才越有效果。如果有女性患者想调理宫寒问题,就要精准找到子宫反射区,在脚跟内侧。”吴晓亮坦言,往往手指点按或者用按摩棒、针灸等方式更好,总体原则是温和、不强忍疼痛。

通过刺激足底相应的反射区,如子宫区、肾区,神经系统相关的区域,可能对改善睡眠、调节经血等有一定辅助作用,但这都需要建立在“辨证”和“精准”的基础上。盲目踩踏,很可能踩了半天都不在这个区域上,甚至刺激到不适宜强刺激的区域。

另外,初次使用指压板或类似工具,应该循序渐进增加时间,选择质地

相对柔软的指压板,让脚底有一个适应过程,感觉剧烈疼痛时应立即停止。

如果希望针对特定健康问题,最好先咨询专业中医师,了解准确的反射区位置和刺激手法,医生也可能采用足底针灸、中药贴敷或药棒按摩等更为专业、可控性更高的方式,而非简单粗暴地踩指压板。

据《扬子晚报》

