



合胞病毒进入高发季 如何科学预防与护理

近期，“呼吸道合胞病毒”引发公众关切，不少家长反映孩子出现中重度症状，部分孩子还住进ICU，甚至有家属签署了病危通知书。针对这一情况，记者采访了昆明市第三人民医院感染科副主任医师何花，由她详解合胞病毒的防控要点。

儿童与老年人易感染

“近期，呼吸道合胞病毒感染病例有所增多，但并未出现爆发性增长。”何花指出，合胞病毒的易感染人群主要有两类：一是5岁以下儿童，尤其1岁以内的婴幼儿风险更高，若本身存在免疫缺陷或先天性心脏病，风险更高；二是65岁及以上的老年人，特别是患有慢性基础疾病的群体。

在症状方面，何花介绍，合胞病毒感染初期与普通呼吸道感染相似，常见表现为发热、咳嗽和流涕，但特征性症状更能提示病情发展。“成人可能主诉胸闷、气促，婴幼儿则可能出现鼻翼扇动、三凹征——即胸部上窝、锁骨上窝和肋间隙

凹陷，这些通常是病情加重的信号。”

此外，临床中已发现合胞病毒与流感病毒、支原体合并感染的病例，不过目前暂未接诊合并诺如病毒感染的患者。

换季成流行推手

“合胞病毒流行具有明显季节性，我国大部分地区的流行期为11月至次年5月，今年略有提前。”何花解释，低温高湿的环境更利于病毒传播，这也是换季期间感染高发的重要原因。

在诊断方面，医院通过采集鼻咽拭子或口咽拭子进行核酸检测确诊。对于流感、细菌性肺炎等疾病的鉴别，何花表示，除了观察气促、呼吸困难等典型症状及肺炎、心肌炎等潜在并发症外，核心仍依赖病原学检测。她说：“我院的呼吸道6项检测可同时筛查甲流、乙流、合胞病毒等病原体，结合肺部影像学检查和痰培养，鉴别诊断并不困难。”

针对家长关心的细菌与病毒感染区分难题，何花表示：“呼吸道感染初

期多为病毒感染，后期免疫力下降可能继发细菌感染。若血常规显示白细胞、中性粒细胞及超敏C反应蛋白均升高，需警惕细菌感染，但最终仍需病原学确认。”

家庭护理有讲究

“目前，国内尚无广泛推荐的合胞病毒特效药，治疗以对症支持为主。”何花介绍，临床会根据症状采取解痉止咳、雾化缓解气道水肿、吸氧等治疗措施，若出现并发症则针对性处理。她特别强调：“任何病原体感染的严重程度都取决于并发症，合胞病毒若引发肺炎、心肌炎，支原体感染若造成肺部病灶，都可能发展为重症。”

对于家长反映的退烧药伤肠胃问题，何花给出替代方案：“体温 ≤ 38.5 摄氏度可优先温水擦浴、多喂水等物理降温，服药后胃脘不适可适当补充益生菌调节菌群。”她提醒，若孩子持续发热、精神萎靡，或出现呼吸费力、嘴唇发紫等症状，必须立即就医。

多方面预防可控风险

在预防措施上，何花给出三点核心建议：一是保持室内通风，避免病毒密闭聚集；二是减少前往人群密集场所，必要时佩戴口罩，回家后勤洗手；三是保持规律作息，根据气温变化及时增减衣物。感染后的护理则需注重休息、补水，监测体温和精神状态，轻症可对症使用中成药感冒药。

何花提醒，秋季是肺炎支原体、流感、新冠等传染病的高发期。“流感疫苗能有效减轻症状、降低重症风险，建议重点人群及时接种。”她强调，无论预防何种呼吸道传染病，戴口罩、勤洗手、合理增减衣物、保持健康生活状态，都是通用且有效的防护手段。

当前合胞病毒流行尚在可控范围，医生呼吁市民不必恐慌，重点关注老人与儿童等高危群体，科学防控、规范护理，最大限度降低感染风险与危害。

本报记者 陶彦然 刘连红
实习生 胡靓

昼夜温差逐渐加大 要警惕感染性疾病

9月29日是世界心脏日，今年的主题为“律动不息”。对于中老年人来说，一颗健康有力、规律跳动的“心脏”，一套平稳运行的血管系统，是保障晚年生活质量的重要基础。

专家提醒，秋分过后，昼夜温差逐渐加大，心血管疾病患者，特别是免疫力较低的人群，更需注意“护心”并警惕感染性疾病侵袭。

当前，我国心血管病患者人数约3.3亿，发病率随年龄增长而上升。中国医学科学院阜外医院心血管内科主任医师高堂表示，气温波动大时，人体生理调节、血管状态及基础疾病控制都可能受到影响，易诱发高血压急症、急性心肌梗死等血管事件。

此外，寒冷环境下，中老年心血管病患者的免疫力更容易出现异常，而感染会加重体内炎症反应，进一步干扰心血管病情的稳定控制。

以中老年人常见病带状疱疹为例，有研究表明，心血管疾病患者发生带状疱疹的风险比普通人高出39%，且一旦发病，疼痛程度更重，持续时间更长，严重影响患者生活质量。

首都医科大学附属北京同仁医院皮肤科主任医师魏爱华表示，对心血管疾病患者而言，带状疱疹引发的剧烈疼痛如同“导火索”，可能导致心率加快、血压骤升，加重心脏负荷；长期疼痛干扰睡眠与情绪，还可能诱发心律失常、心肌缺血，甚至引起心绞痛反复发作。



新华社发 朱慧卿 作

“在控制好血压、血脂的同时，增强免疫力、预防感染，对心血管疾病患者尤为重要。”魏爱华说。

在慢性病与感染性疾病协同防控中，心血管扮演着重要角色。北京市朝阳区六里屯社区卫生服务中心主任刘运杰介绍，六里屯社区积极推进专病门诊建设，将慢性病防治与感染预防相结合，全科医生可直接评估患者感染风险并为符合条件的人开具疫苗处方。通过健康讲座、家庭医生签约等服务，居民可获得更连贯的健康管理与接种指导。

针对部分心血管慢性病患者对疫

苗接种的顾虑，刘运杰表示，高血压、冠心病等病的患者在病情稳定期可以接种疫苗，这有助于降低感染带来的叠加风险。居民可通过社区卫生服务中心的公众号、健康App等渠道预约接种，家庭医生也会根据健康档案及时提醒签约居民进行相关预防。

多位专家提示，守护心脏健康，不仅需要关注血压、血脂等指标，也要防范感染性疾病的连锁影响。在昼夜温差加大的季节，科学管理慢性病、主动预防感染，是实现“律动不息”的重要一环。

新华社记者 李恒

10月10日

神经外科专家李世亭 在昆明同仁医院义诊

偏头痛是一种常见的神经系统疾病，主要表现为反复发作的剧烈头痛，常伴有恶心、呕吐及对光、声音敏感等症状，其不适感可持续数小时至数日。在疾病初期，患者通常可通过药物治疗有效控制疼痛。然而，对于部分长期受困、药物治疗效果不显著的顽固性偏头痛患者，可考虑显微血管减压术进行治疗。该手术通过解除周围血管对神经的异常压迫，达到根治或显著缓解疼痛的效果。

10月10日，世界颅神经疾病外科医师联盟主席、上海交通大学医学院附属新华医院神经外科主任李世亭教授将到昆明同仁医院开展公益义诊。李世亭拥有30余年的临床经验，在显微血管减压术领域造诣深厚，尤其擅长运用微创技术治疗脑肿瘤、三叉神经痛、面肌痉挛、舌咽神经痛、各类面瘫、偏头痛等疾病。

本报记者 赵维