

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?记者进行了相关采访。

秋冬这样守护儿童呼吸道健康 呼吸道合胞病毒进入流行期

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

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。

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病相关疫苗。“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

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大,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。

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。

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。

新华社记者 刘祯 顾天成 袁全

真相解码

助眠产品能根治失眠?

睡眠是人的基本生理功能,也是很多人关注的话题。良好的睡眠可以消除疲劳、恢复精力,对维持神经、心血管、内分泌代谢、免疫、精神心理等系统功能的稳定具有重要作用,还可以促进生长发育,提高认知与记忆能力。

国家卫生健康委提醒大家:规律作息、劳逸结合、适量运动及安静舒适的睡眠环境有助于保持良好睡眠,要尽量避免熬夜和睡前饮酒、喝茶,晚餐不宜过饱过晚,睡前尽量不要刷手机。同时,适宜的睡眠时长、规律的睡眠时间,是健康睡眠的保障和基础。一般来说,学龄前儿童每天需要睡眠10至13小时,中小學生需要8至10小时,成年人需要7至8小时,老年人需要6至7小时。

要理性看待助眠产品。失眠原因复杂多样,没有哪种产品可以解决所有类型的睡眠问题,宣称能够“彻底根治失眠”“一秒入睡”的往往是夸大宣传,大家不要轻信。如果睡眠问题已经影响健康或正常的工作、生活,应尽早到医疗机构寻求专业帮助。

换季时输液能预防脑梗死?

季节转换时,较大的昼夜温差会导致人体的血管收缩、舒张功能紊乱,引起血压波动,进而增加心脏负荷,使脑梗死等心脑血管疾病进入高发期。也正因如此,不少老百姓产生了“换季时输液能疏通血管、预防脑梗死”的认知,这是一个常见的错误言论。

其实,输液并不能够“冲走”或“疏通”血管内已形成的动脉粥样硬化斑块,盲目输液反而可能加重心脏泵血负担,尤其对心功能本身较弱的人群,可能直接诱发心力衰竭。此外,药物经静脉进入体内,会增加过敏反应、静脉炎等不良反应的发生风险,同时也会加重肾脏的代谢负担,给身体带来不必要的伤害。

不吃晚饭能减重?

减重的关键是人体的能量小于消耗量,使能量“入不敷出”。不吃晚饭确实能直接减少一餐的能量摄入,短期内可能看到体重下降,但这种方式存在明显弊端。在控制食量的同时,保持每日三餐规律进食,更有利于维持胃肠道的正常节律、稳定肠道菌群平衡、保持血糖平稳。

如果不吃晚饭,会导致空腹时间过长,不仅会使下一餐的饥饿感更强,容易过量进食,部分人群还可能在夜间出现低血糖反应。因此,减重期间的晚餐宜少量、清淡、易消化,在控制能量摄入的同时,需保证蛋白质、微量营养素等均衡摄入,甚至可适当增加蛋白质的摄入量。

此外,减脂期间还应注重增肌。若一味通过不吃晚饭节食而忽视营养均衡,可能导致肌肉流失,降低基础代谢率,不利于身体健康且体重极易反弹。

据健康中国微信公众号

