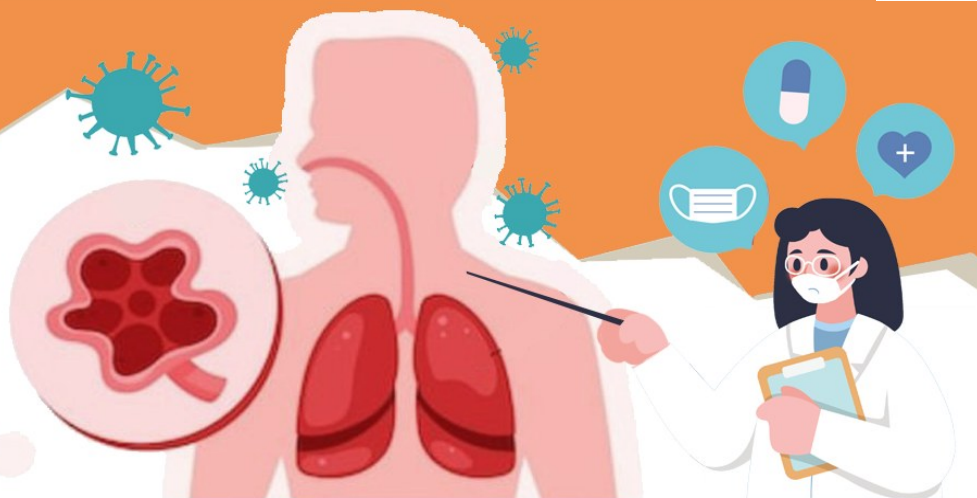




关于呼吸道感染 你关心的问题都问到啦

流感病毒、鼻病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒……



11月26日,国家卫生健康委举行新闻发布会,国家卫生健康委提醒,当前,随着各地陆续入冬,近期我国急性呼吸道疾病持续上升与多种呼吸道病原体叠加有关,监测显示,近期,呼吸道感染性疾病以流感为主,此外还有鼻病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒等引起。流感病毒、鼻病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒……这些目前流行的病毒“中招”后症状有什么异同?家长要怎么分辨处理?哪些能在家哪些必须去医院?在这样的情况下,家长要有怎样的准备?针对这些家长关注的问题,记者专访了重庆市妇幼保健院儿内科主任李雪梅。

问肺炎支原体、呼吸道合胞病毒、流感、鼻病毒感染分别都是什么?它们的感染途径又有什么异同?

李雪梅:支原体是介于细菌和病毒之间的一种微生物,而呼吸道合胞病毒、流感病毒、鼻病毒均是儿童急性呼吸道感染重要的病毒病原。支原体肺炎、呼吸道合胞病毒、流感、鼻病毒感染的主要感染途径均是飞沫传播和接触传播。

问四种疾病分别有哪些症状,表现上都有什么异同?

李雪梅:肺炎支原体感染:咳嗽、中高热为主要表现。主要好发于5岁及以上儿童,以发热、咳嗽为主要

临床表现,可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等。发热以中高热为主,持续高热者预示病情重。

呼吸道合胞病毒感染:喘息咳嗽,可以无发热或中低热。主要好发于2岁以下儿童,每年秋冬季是高峰期,典型症状以明显的哮喘和缺氧为特征。感染后可以无发热或中低热,在感染后1周之内有逐渐加重的趋势,第3~4天比第1~2天症状明显,到了5~6天哮喘症状进一步加重,到了第7~10天开始逐渐自行恢复。

流感病毒感染:高热无咳嗽,头痛、肌痛、全身不适等全身症状明显。

人群普遍易感,每年10月后渐进入流感冬春流行季,传染性强,在学校、家庭中传播快。典型的临床症状是急起高热、头痛、肌痛、全身不适和轻度呼吸道症状,乙型流感出现恶心、呕吐等消化道症状也较常见。

鼻病毒感染:临床常表现为流涕、鼻塞、打喷嚏、咽部不适、咳嗽、声音嘶哑、体温不增高或略微增高,有时还会伴有肌肉酸痛、乏力、头痛、肌肉无力、食欲减退、头晕等症状。

问四种疾病分别要怎么治疗?

李雪梅:肺炎支原体感染:首选大环内酯类药物治疗,予以退热、止咳、化痰、雾化及补液等对症支持治疗。

呼吸道合胞病毒感染:目前无特效药,主要靠机体清除病毒后恢复。予以雾化退热等对症治疗,不需要使用抗生素。

流感病毒感染:早期诊断,早期口服特效药物奥司他韦,普通抗生素治疗一定无效。

鼻病毒感染:目前无特效药,主要靠机体清除病毒后恢复。予以雾化退热等对症治疗,不需要使用抗生素。

问哪些情况可以在家治疗?

李雪梅:经医生评估为轻症的可以在家口服药物及

雾化等对症治疗,具体用药请遵医嘱使用,建议不要自行用药。

问哪些情况出现必须送医?

李雪梅:如果孩子反复高热,有明显咳嗽,呼吸频率增快,或伴有喘息、呼吸困难、面色难看、头痛、恶心、呕吐、腹泻、皮疹、精神差、抽搐等须尽快就医。

问哪些药物分别对这四种疾病有效?

李雪梅:大环内酯类抗菌药物是治疗儿童肺炎支原体感染的首选药物。奥司他韦是治疗儿童流感病毒感染的首选药物。目前针对呼吸道合胞病毒及鼻病毒无特效药。

问家长在家要准备哪些东西、药品?

李雪梅:近日四种疾病高发,做好防范是关键。勤洗手、戴口罩、养成健康生活习惯。家长需要准备体温计、口罩、洗手液或肥皂等东西。请勿自行服药、囤药,一定要在正规医院就医,在医生的指导下正确用药。

问生病的孩子,在家如何护理?

李雪梅:一是保证休息。要保证充分的休息和能量摄入,保证水和电解质平衡,不要让孩子带病上学;二是保持室内通风。孩子居家期间需注意室内通风,保持室内清洁与卫生。根据室温变化,注意添加衣物。正确监测体温;三是正确退热。遵医嘱正确使用退热药;正确地物理降温,不要包裹焐热;四是正确祛痰。遵医嘱使用祛痰药物,不建议使用强力镇咳药,辅以物理拍背;五要做好隔离。对患者使用过的物品应进行消毒处理,家里有发烧咳嗽者,要戴好口罩,确保家庭通风,不要带病照顾小孩。
据上游新闻



不少中老年人爱倒着走 医生提醒:方法不对反伤身

每天清晨和傍晚的公园、小区广场上,总能看到不少中老年人倒走的身影,他们有些边走边拍打双手舒展筋骨,有些走走停停踢腿拉筋。倒走不仅颇受中国老人的推崇,还火到国外,甚至举办了各式倒走比赛、倒跑比赛。近日,“美国有线电视新闻网”健康频道总结了多项国际研究发现,倒走有6大好处:

1.放松肌肉骨骼。人向前走时,重心、骨盆向前倾,颈椎、腰椎、腰肌、脚踝和膝关节都处于紧张状态,时间久了会发生慢性劳损。倒走刚好相反,可使颈部、腰部等处于紧张状态的肌群和骨骼得到放松。

2.提高平衡能力。倒走可以提高身体的稳定性和平衡性,帮助中风、偏瘫患者恢复身体机能。

3.减轻膝部负担。对于身体健康者和膝关节炎患者来说,倒走在改善向前步态、平衡性、下肢肌肉耐力的同时,还可减轻关节负担。另外,倒走时关节和肌肉的活动范围与正着走时不同,足底筋膜炎等疾病的疼痛感也会相应减轻。

4.缓解腰背酸痛。研究发现,倒走时需要躯干后仰,为维持身体平衡,需要动员脊柱周边更多的肌肉参与活动,能有效缓解腰背肌肉紧张、酸痛等问题。

5.提高反应能力。作为一种反序运动,倒走的运动难度更大,需要视觉系统的积极参与,主动判断周边环境以便控制运动方向,这对大脑形成新的刺激,从而有助改善反应能力。

6.增强心肺功能。倒走属于有氧运动,能增强心肌收缩能力,锻炼肺功能,预防高血压、高血脂等慢病。

湖南中医药大学第一附属医院全科医学副主任医师张稳表示,倒着走确实能给身体带来诸多健康益处,但如果方法不对,反而会伤身。他建议倒走锻炼时注意以下几点安全事项:

第一,有的人不适合倒走。倒走步调和频率较慢,运动

强度不大,对体力要求不高,比较适合不宜做剧烈运动的人。但这种运动对平衡性、协调性和反应能力等要求相对高,平衡性差、有骨质疏松症的人尽量少倒走,以免发生危险。

第二,掌握姿势。倒走时,不要穿带跟的鞋,尽量选择人少、道路平坦的地段,用眼睛余光观察周围是否有人或障碍物,避免摔倒。要掌握好重心,步幅大小和快慢根据自身条件而定,膝盖尽量不要弯曲,双手可自然摆动。锻炼时间以15~20分钟为宜,强度以感觉有点累、身体微微出汗和气喘为度。

第三,与慢跑或快走交替进行。单纯倒走的锻炼方式过于单一,再加上运动强度不大,健身效果不太理想。建议在慢跑或快走的间隙,适当倒走作为调剂,一方面能锻炼平衡性,另一方面也是一种放松。

“其实,大家不用过分拘泥于运动形式,美国运动医学会建议,最好每天都运动,只要活动就有助降血压,保护心脑血管,降低多种癌症发病风险。”张稳补充说,大家应该随时随地,从简单运动开始,尽自己所能少坐多动,比如遛狗、取快递、跳舞、走楼梯等都是活动的好机会。

据环球时报

青光眼高发季 冬天这样护眼

入冬以来,随着气温的逐渐降低,不少人出现眼胀、眼疼,甚至还有头疼、恶心、呕吐等症状,这可能不是胃肠疾病,而是诱发了青光眼。专家表示,冬季是青光眼的高发季节,日常生活中一定要警惕。

○冬季为什么容易诱发青光眼

不少人会问,冬季为什么容易诱发青光眼?天津大学爱尔眼科医院李富华主任表示,主要是3个方面导致:

1.寒冷刺激

入冬后气温骤降,寒冷的刺激会使交感神经兴奋,此时瞳孔容易放大,可能导致房角突然关闭,引起房水涨满,短时间内眼压急剧升高,从而引发青光眼的突然发作。

2.室内外温差过大

冬季室内温暖,室外寒冷,青光眼患者如果突然经历由热到寒的温度变化,温差过大会影响体温调节中枢,从而影响到眼压,造成眼压波动,进而易诱发青光眼急性发作。

3.大量饮水

冬季天气干燥,尤其在空调或暖气的作用下,水分流失,更易导致口干舌燥,这时大量饮水易引起眼压急性升高,从而引发青光眼发生的可能。

○青光眼患者冬季如何护眼

李富华表示,青光眼患者冬季尽量减少户外活动,并注意日常保暖。外出前可先站在楼道内,让温度逐渐过渡,使身体慢慢地适应外界的寒冷环境。要避免大量饮水,可在室内使用加湿器,提高房间内的空气湿度。避免情绪波动过大,保持心情舒畅。

另外,要避免长时间低头看手机,用眼时保持充足的光线,避免疲劳用眼。
据科普中国