

守护 呼吸道



扫码看视频

12月1日,湖南省疾控中心发布了12月疾病风险综合预报及防疫指数,我省12月防疫指数为Ⅱ级(较高),市民需重点关注流行性感冒、肺炎支原体感染、新型冠状病毒感染等呼吸道疾病。

该中心传防科科长、副主任医师罗培炜介绍,当前随着气温降低,呼吸道传染病进入高发时段。近期我省发生的常见呼吸道传染病以流感病毒引起的流感为主,也有肺炎支原体感染、鼻病毒感染、流感嗜血杆菌感染以及新型冠状病毒感染等。

冬季常见的呼吸道疾病有哪些?如何区别?怎样应对?来看看这份超详细的“冬季常见呼吸道疾病防治手册”。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪

不同感染咋区分,如何对症用药 快收藏,“冬季常见呼吸道疾病防治手册”在这里

03
支招

【流行种类】 四种疾病最“流行” 叠加感染增加治疗难度

日前,国家卫生健康委新闻发言人米锋在新闻发布会上介绍,当前,随着各地陆续入冬,呼吸道疾病进入高发时期。

根据监测显示,近期呼吸道感染性疾病以流感为主,此外还由鼻病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒、腺病毒等引起。

湖南省情况类似,据湖南省疾控中心监测结果显示,近期我省发生的常见呼吸道传染病中以流感病毒引起的流感为主,也有肺炎支原体感染、鼻病毒感染、流感嗜血杆菌感染,以及新型冠状病毒感染等。

【区分辨别】 学会区分不同呼吸道感染的症状

流行的疾病太多,如何区分不同的呼吸道传染疾病?湖南省胸科医院综合门诊部副主任、主任医师李升炉进行支招。

流感以发热和上呼吸道感染起病,随后出现咳嗽加重、呼吸困难和肺部体征,甚至出现全身症状。流感在症状上与支原体肺炎有一些相似之处,通过检测甲型或者乙型流感病毒的抗原和核酸等可以区分。

感染腺病毒的初期,患者通常无明显症状。不同型别腺病毒感染导致的症状不尽相同。呼吸道感染后表现为持续高热,体温多在39摄氏度以上,退热后很快复升;精神萎靡,面色、食欲不佳;扁桃体有分泌物;咳嗽,肺部可有喘息声。胃肠道感染后容易出现稀便或水样便,也可出现呕吐、发热等症状。眼部感染患者表现为高热、咽痛、眼部刺痛、角膜炎、结膜炎等。

呼吸道合胞病毒相关的上呼吸道感染通常不必特殊治疗,可自行好转。而当儿童在病毒流行季节出现发热、喘息等症状时,家长需要警惕毛细支气管炎的可能,及时带孩子就医。

支原体肺炎以发热、咳嗽为主要临床表现,起病时表现为剧烈、阵发性、刺激性干咳,可伴有头疼、流涕、咽痛、耳痛等。

李升炉强调,并非感染了肺炎支原体就会得肺炎,多数感染者表现为上呼吸道感染症状,仅少数患者会发展为肺炎,市民不要过于担心。



12月1日,长沙市第一医院,患者在排队缴费。高煜棋 摄

【安全用药】 青霉素和头孢对肺炎支原体无效 乱用药可能导致耐药

确诊后应如何用药?

支原体肺炎:由于肺炎支原体没有细胞壁,群众所熟悉的青霉素和头孢这类抗生素都是以细胞壁作为靶点,因此对肺炎支原体完全无效。患者确诊支原体肺炎感染后应遵医嘱及时治疗。目前在我国流行的肺炎支原体对大环内酯类抗生素耐药率达60%—80%以上,因此成人感染支原体后推荐优选四环素类或喹诺酮类药物。

呼吸道合胞病毒:呼吸道合胞病毒感染通常是自身免疫力比较低,受到呼吸道合胞病毒入侵引起的,是一种急性呼吸道传染病。可以通过一般治疗、物理治疗、药物治疗等方式进行改善

流感:可以选择抗病毒药物治疗,比如奥司他韦片、利巴韦林片等,应该在发病48小时之内服用。如果有机体发高热、头痛等症状,可以配合解热镇痛药物治疗,需严格听从医生指导。

儿童发热用药有哪些注意事项?

儿童发烧没有超过38.5℃:一般不建议直接用药物退烧,可以先采取物理方式降温,例如可以用冰袋、冷毛巾等敷于儿童的前额、头顶,也可以用温毛巾擦拭颈部两侧、腋窝、腘窝、大腿根部等部位,还可以考虑使用退热贴、退热栓等进行降温,同时让孩子多喝温开水,注意保暖。

如果体温超过38.5℃:则可以采取口服药物的方式降温,比较常用的药物为对乙酰氨基酚、布洛芬,对乙酰氨基酚在4个小时内不可重复服用,布洛芬在6小时内不可重复服用,此外两种药物不可以一起服用,还有一些感冒药中含有退烧药,在口服感冒药的同时要注意阅读说明书。

预防

建议接种疫苗,做好个人防护措施

湖南省疾控专家介绍,疫苗接种是预防传染病最经济最有效的举措之一。

目前我省监测到的病原主要以流感病毒为主,疾控专家建议在流感流行季节,市民做好流感疫苗接种,尤其是易感的重点人群。

此外,尽量减少到人群密集场所。人群密集的公共场所尤其是空气流通不畅的密闭场所,是呼吸道疾病高发的场所,应尽量减少前往,特别是少带免疫力较弱的孩子前往人群密集的室内场所。

注意佩戴口罩。前往人群密集场所,包括乘坐地铁、公交、飞机等公共交通工具时,请佩戴好口罩。养成良好的个人卫生习惯。注意手卫生、勤洗手,特别是在咳嗽或打喷嚏后要洗手,尽量避免习惯性地触摸眼、鼻、口。

加强通风。室内定期开窗通风,居住、工作、学习的场所每日通风2—3次,每次不少于30分钟,保持室内空气清新。

保持健康生活方式。健康饮食、充足睡眠、适当锻炼、少吸烟、少饮酒等,提高身体免疫力。

均衡饮食规律作息,提高免疫力

要想有足够的免疫力抵抗呼吸道疾病,营养非常重要。

首先,合理膳食的重要前提是食物多样化。《中国居民膳食指南(2022)》提出成人每天要摄入12种以上的食物,每周要摄入25种以上的食物,尽量在三餐中合理搭配。

第二,确保摄入充足的优质蛋白质。尽量选择蛋白质含量高的食物,同时采用脂肪相对低的食物和烹调方法。另外,三餐均匀分配,每一餐达到25—30克的蛋白摄入量,最有利于我们整体蛋白状况的维护。

第三,保证新鲜充足的蔬菜和水果摄入。从量化的角度来说,每日的蔬菜摄入总量应达300到500克,特别是一些深色的蔬菜。通俗来讲,就是“每餐有蔬菜,每天吃水果”。

第四,充足饮水。一天尽量饮用1500到2000毫升的饮用水。

最后,保持健康合理的体重,是维护良好免疫力的重要基础。要做到吃动平衡,规律作息。

