

健康热点

又有新病毒出现了? 这个冬季除了流感病毒,还要防人偏肺病毒

据中国疾控中心最新发布的《全国急性呼吸道传染病报告》显示,流感等呼吸道疾病已经进入季节性流行期,阳性率上升趋势十分明显。需要提醒的是,这个冬季除了预防常见的流感病毒、感冒病毒外,还要预防人偏肺病毒(HMPV)感染。那么,这又是一种什么病毒?人们该如何预防呢?

什么是人偏肺病毒

人偏肺病毒是一种引发急性呼吸道感染的常见病毒。虽然这种病毒在本世纪初才被科学家发现,但研究表明,它已经在人类中存在着60多年。由于这种病毒培养生长缓慢、症状不够特异,所以它直到2001年才被科学家正式确认。

HMPV的病毒颗粒主要呈多形性球体,平均直径约为200纳米(约是头发丝直径的1/500),看似不起眼,但对人体健康可造成不小的影响。

HMPV的传播方式主要是飞沫传播和接触传播,如感染者在咳嗽或打喷嚏时,病毒会随飞沫传播;密切接触HMPV感染者,或接触被HMPV污染的物体(如门把手、手机、玩具等),病毒可通过眼睛、鼻子或嘴巴进入体内。需要注意的是,HMPV在环境中具有一定的生存能力,尤其是在物体表面,病毒可以存活数小时。因此,日常生活中做好清洁消毒工作非常重要。

人偏肺病毒有哪些流行特点

HMPV具有全球性的流行特点,不分国界,不同亚型还可能同时流行。虽然一年四季都可能发生感染,但冬春季是它



的高发期,尤其是人群密集的地方更容易暴发,如学校、医院、养老院等。

感染HMPV后,患者从潜伏期末到急性期都有传染性,是主要传染源。需要注意的是,HMPV的免疫保护时间较短,意味着可以反复被感染。这种病毒对儿童的威胁尤其大,是导致5岁以下儿童急性呼吸道感染的主要病原体之一。

人偏肺病毒感染有哪些症状

HMPV感染的潜伏期一般为3~6天,人群普遍易感,但症状严重程度因人而异。

1. 常见症状:咳嗽、发热、鼻塞、呼吸短促等上呼吸道感染症状;

2. 轻症感染:对于大多数人来说,HMPV感染为自限性疾病,多数人在1周左右症状可逐渐缓解;

3. 重症感染:高危人群感染HMPV可能引发严重的下呼吸道感染——5岁以下儿童可导致毛细支气管炎或重症肺炎;老年人可能诱发肺部感染或哮喘加重;免疫力低下人群(如接受器官移植、造血干细胞移植者)可能出现严重的肺部炎症。

如何诊断和预防人偏肺病毒感染

HMPV感染症状与其他呼吸道病原体(如呼吸道合胞病毒)感染相似,单凭症状难以区分,必须结合流行病学史(如最近是否接触过感冒患者)、临床表现(如咳嗽、发热、呼吸困难)、实验室检查(如病毒核酸检测或抗体检测)来综合诊断。

目前尚无针对人偏肺病毒有效的特异性抗病毒药物,故不建议盲目使用抗病毒药物进行治疗,也不建议盲目使用抗菌药物。主要以对症支持治疗为主,如保证充分能量和营养摄入,注意水、电解质平衡,维持内环境稳定;高热者可进行物理降温、应用解热药物;咳嗽咳痰明显者可给予止咳祛痰药物。

此外,目前还没有针对HMPV的疫苗,故日常生活的预防工作很重要。如养成勤洗手、戴口罩的习惯;每天定时开窗通风,保持室内空气通畅;少去人群聚集或密闭的公共场所;均衡饮食、适度运动、规律作息,提高免疫力;开展防控知识宣传,流行季加强HMPV监测等。

来源:中国疾控中心

流感来势汹汹 为什么打了疫苗 还是被感染?

最近的流感疫情来势汹汹,不少人都“中招”了,其中,部分还是已经注射了流感疫苗的。那么,为什么注射了流感疫苗还会被感染呢?

为什么接种流感疫苗 还是被感染

1. 病毒变异 流感病毒是一个容易变异的病毒,会不断发生基因变异,形成新的亚型或变种。如果流感病毒的变异超出了疫苗中包含的预测范围,疫苗的保护效果可能会降低。

2. 疫苗匹配度 每年的流感疫苗都是根据先前季节流行的流感病毒株进行设计的。然而,由于病毒的变异性,有时疫苗的匹配度可能不够完美,导致对新出现的病毒亚型的保护效果降低。

3. 免疫系统状态 个体免疫系统的状态也会影响流感疫苗的效果。老年人、婴儿和免疫系统受损的人可能对疫苗的反应不如其他人。

4. 疫苗的保护效果不是100% 任何疫苗的保护效果都不是100%。如果疫苗所含病毒株和当年流感流行病毒株的匹配种类越全面,则预防效果更好。

5. 疫苗生产时间 流感疫苗的生产需要一段时间,而在这段时间内流感病毒可能已经发生变异。因此,疫苗的生产时间与实际流感季节之间存在一定的差距。尽管疫苗可能无法完全防止流感感染,但接种疫苗仍然有助于减轻疾病的严重程度、缩短病程,以及降低并发症的风险。此外,接种疫苗还有助于社会范围内形成免疫屏障,减缓流感病毒的传播。

关于流感疫苗 这些问题要了解

1. 流感疫苗是否每年都要打 建议每年都打。流感病毒是单链RNA病毒,易变异,每年的流行毒株不一样,因此,每年的流感疫苗所包含的抗原成分不一样。此外,一次疫苗接种的效力约8~12个月。简单理解,每年要用不同成分的疫苗来预防流感,接种1次管1年。

2. 选三价还是四价? 选灭活还是减毒 这些疫苗均可预防流感病毒感染,并无优先推荐,具体可遵循医生的建议与安排,根据自身情况选择任一种。

3. 什么时候接种疫苗最合适 一般来说,尽可能在每年10月底之前(流感季来临之前)完成接种,疫苗接种后需要2~4周产生抗体而起保护作用。当然,若在11~12月份接种流感疫苗,保护性抗体一般可以维持到来年5~6月份,对于夏季流感也有保护作用。

4. 流感疫苗打一针还是两针 流感疫苗一般要打1~2针,具体需要根据年龄决定。3岁以上的儿童和成年人,正常情况下接种1针即可;6个月至3岁之间的婴幼儿,由于抵抗力比较弱,通常需要接种2针,且2针接种的时间需要间隔一个月。

鲁洋

学会海姆立克急救法 关键时刻能救命

海姆立克急救法,又称为海姆立克腹部冲击法,是一种用于抢救因各种异物阻塞气道引起窒息的有效方法。该方法的原理是利用冲击腹部——膈肌下软组织,产生向上的冲击力,驱使肺部残留空气形成一股带有冲击性、方向性的气流,将堵在气管、喉部的食物等异物驱除,使人获救。

成人及1岁以上儿童 急救步骤

1. 发现有人呼吸困难、无法说话时,应立即判断是否为异物卡喉,确定后立即进行海姆立克急救。

2. 施救者站在患者身后,双脚前后分开,前脚置于患者双脚之间,呈弓步状,保持身体稳定。

3. 施救者双手环绕患者腹部,一手握拳,拇指侧放在患者腹部中线,剑突下与脐上的腹中线上(肚脐上两横指处),另一只手握住握拳之手,快速向内、向上冲击患者的上腹部,约每秒1次,重复多次,直至异物排出。

1岁以下婴幼儿急救步骤

1. 将婴儿面部朝下,放在手臂上,手臂贴着前胸,大拇指和其余四指分别卡在下颌骨位置。另一只手在婴儿背上肩胛骨中间

拍5次。

2. 如果异物没有排出,将婴儿翻正,面部朝上,用食指和中指在其两乳头连线中点处快速按压5次。

3. 重复上述动作,直到异物排出或婴幼儿恢复呼吸。

自救步骤

如果怀疑自己异物卡喉,而周围没有其他人时,可以借助椅背、栏杆等固定物体进行自救。将上腹部压在椅背或栏杆上,快速、用力地挤压上腹部,重复动作,直到异物排出。

湖南师范大学附属湘东医院

艾道好