

多种病原体可致儿童呼吸道传染病

流感、腺病毒和呼吸道合胞病毒感染,均会出现咳嗽、发烧等症状

判断哪种病原体感染

流感、腺病毒和呼吸道合胞病毒感染,均会出现咳嗽、发烧等症状,应如何区分?

流感在各个年龄段都可能出现,主要通过呼吸道飞沫传播,潜伏期一般为1至4天,平均为2天。儿童流感多突然起病,主要症状为发热,可有畏寒、寒战,多伴头痛、全身肌肉酸痛、乏力、食欲减退等全身症状,常有咳嗽、咽痛、流涕或鼻塞、恶心、呕吐、腹泻等。婴幼儿流感临床症状往往不

典型,可能会出现精神萎靡、不好好吃奶甚至少动等。

呼吸道腺病毒感染临床表现为起病急,高热、咽痛,可伴有咳嗽、喘息。重症患儿高热可持续2—4周,可出现呼吸困难,伴精神萎靡、烦躁、易激惹,甚至抽搐等全身中毒症状。部分患儿有腹泻、呕吐等消化道症状。少数患儿结膜充血,扁桃体会分泌分泌物。

呼吸道合胞病毒是一种RNA病毒,呼吸道合胞病毒感染多见于婴儿及

2岁以下幼儿,病初可有发热、鼻塞、流涕等上呼吸道感染症状,之后很快出现咳嗽、喘息、呼吸困难的下呼吸道感染症状。

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

林春燕在此提醒,流感、支原体肺炎可能出现混合感染。建议适龄儿童如无禁忌,应积极接种流感疫苗。

持续高热不退及时就医

当孩子发热或发热伴有咳嗽症状时,是否需要立刻到医院就诊?

“家长首先要区分年龄。对于年龄较小的婴儿,特别是三个月以内的婴儿,如出现明显发热、咳嗽等症状,不管有没有其他呼吸道症状,都建议家长及时带患儿就医。”林春燕说,对于

年龄较大的儿童,当出现发热伴有轻微呼吸道症状,但没有其他全身表现时,可暂居家观察,使用对症药物。如果患儿持续高热不退,或伴有明显的呼吸系统症状加重,甚至出现精神不好、喘息、呼吸增快、不能进食等症状,应及时到医院就诊。

呼吸道感染是儿童最常见的疾病,所有的医疗机构均有诊疗能力,绝大部分孩子到就近的医院就诊即可,没有必要到大医院扎堆聚集。对于一般病情的孩子,家长如遇到困惑,或需要开药、咨询,可选择线上诊疗。

□本报记者 张沼焯

相关新闻

儿童更要警惕肺炎支原体和流感叠加感染

本报讯(记者张沼焯 通讯员张燕红)随着冬季来临,呼吸道疾病进入高发季节。肺炎支原体感染、流感等交织叠加。泉州市疾控中心提醒,冬季是呼吸道传染病高发季,需要警惕肺炎支原体和流感叠加感染的风险。

儿童机体免疫力水平低、呼吸道和免疫系

统发育尚不完善,患流感的风险更高,更要警惕肺炎支原体和流感叠加感染。孩子如果出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状,家长不必过于恐慌。对大多数患者而言,遵照医嘱居家规范服用药物,多喝水和充分休息后,病情可在1至2周得到缓解。如果患者发热持续时间超过72个小时或体温超过40℃,或频繁咳嗽以致影响正常生活,或出现胸痛、喘憋、咯血、呼吸急促或呼吸困难、精神差、频繁呕吐等症状时,要及时去医院就诊。

肺炎支原体和流感叠加感染可能会导致病情加重,治疗难度增加,需要预防叠加感染。就如何预防肺炎支原体和流感叠加感染,

泉州市疾控中心提醒注意以下事项:

接种疫苗。接种疫苗是预防流感、降低重症的最有效手段,建议所有≥6月龄且无接种禁忌的人群都积极接种流感疫苗。流感流行毒株每年都可能发生变异,流感疫苗成分也会随之进行相应调整,且既往接种疫苗产生的保护性抗体一般只能持续6个月到8个月,因此需要每年接种流感疫苗才能持续获得免疫力。

增强免疫力。保持充足的睡眠,饮食上多吃优质蛋白和富含维生素A、维生素C的食物。

避免接触传染源。日常生活中,要做到勤洗手,多开窗通风。在呼吸道疾病高发季节,尽量少去人群聚集的场所,必要时戴口罩。

呼吸道感染已进入高发季,近来,不少孩子高烧、咳嗽,我市各大医院的儿科门诊量高位运行已经一个多月了。如何判断是哪种病原体感染?孩子发烧需要立刻去医院吗?呼吸道疾病如何防治?针对儿童呼吸道感染的常见问题,记者采访了泉州市儿童医院、妇幼保健院呼吸内科副主任医师林春燕。

预防措施

(图片来源:CFP)



每日少量吃羊肉 降低感冒发病率

外感发热等热症忌用



天气转冷,人们越来越热衷于美味的羊肉,民间有“冬至到,羊肉俏”之说,认为羊肉能助阳御寒且营养丰富,冬季是吃羊肉进补的最佳季节,如果将羊肉与某些药物合并制成药膳,则健身治病功效更高。

老中医林禾认为,羊肉味甘、性温,能够温补脾胃,温补肝肾,补气温经。李时珍指出:“羊肉能暖中补虚,补中益气,开胃健脾,治虚劳寒冷,五劳七伤。”现代医学认为,羊肉有丰富的蛋白质、脂肪和维生素类。每日少量服食羊肉,久之可增强机体的抗病能力,感冒发病率可明显降低,治疗脾胃虚寒、胃脘胀闷、胃寒呕吐清水、厌食、困倦乏力等症。对改变老人夜尿多、小便清长、阳痿、腰膝酸软、怕冷、四肢不温等阳气虚症状更有明显疗效。

名方“当归生姜羊肉汤”,用于产后气血大虚和虚寒腹痛,每每获效。羊乳,味甘,性温,能滋阴养胃,补肾益精,润肠通便。羊乳煮沸后饮用,可治胃虚所致胃干呕,还可以治疗慢性胃炎。泉州人习惯将羊乳认为是“温补”,实际上,只要不是燥热胃,胃阴虚的人也可以饮用。

羊肉营养丰富,但有股膻味,很多人因此而不愿意食用。解决羊肉膻味的方法,说起来很简单,煮羊肉时加食醋即可,煮每千克羊肉加入50克食醋,等待水煮沸时换清水重煮;还有煮羊肉时加入绿豆一把,或者加一个萝卜同煮,萝卜熟时膻味也就消失了。

煮羊肉不要盖锅盖,并放入适量葱、姜、橘皮等既可以除膻气,又能增强滋补作用。平时吃羊肉要记住,不宜与南瓜同吃,外感引起的发热或温热症及口干舌燥、咽喉肿痛、便秘、尿黄等热症忌用。

□本报记者 张沼焯

“吃太饱” 易得七种病

生活中一直流传着“吃饭七分饱,健康活到老”的说法,但美食在前,食客们往往都是吃得尽兴,吃得过瘾!研究证明,克制是一种智慧,合理适量的限制饮食,往往能够活得更健康。那生活中哪些疾病可能是“撑”出来的呢?

肥胖。当我们摄入的热量超过身体所需时,多余的热量往往会转化为脂肪,导致体重增加。长期以来,肥胖已成为困扰人类健康的一大问题,它不仅影响着外貌美观,还会增加患上高血压、高血脂、心脏病等疾病的概率。

胃病。福医大附二院消化内科副主任医师陈江水介绍,吃得过饱时,胃肠道需要更多的胃酸及消化酶来分解食物,长期下来,容易引发消化不良、胃酸倒流等问题。肠胃膨胀有可能导致肠道的蠕动减慢,从而影响着食物的正常消化和吸收,引发胃胀、胃痛等不适症状。

心梗。福医大附二院内科主任医师王耀国介绍,高胆固醇、高脂肪、高盐和高糖的饮食习惯与心血管疾病风险增加密切相关。过量饮食可能导致动脉粥样硬化,使血管壁逐渐变厚,血管腔变窄,最终导致心肌梗死。此外,肥胖也会增加心脏负荷,增加心血管疾病的患病风险。

肝胆疾病。吃得过饱,会使体内的血液集中在肠胃上,使肝脏得不到足够的血液和氧气供应,引起肝脏功能受损。尤其是经常吃撑后,肠胃处于持续扩张状态,食物在胃部存留的时间长,容易产生大量细菌和毒素,当其积存而无法排出时,就容易诱发一系列疾病,例如胆囊炎、胆结石等。

糖尿病。过量饮食,尤其是高糖饮食,与2型糖尿病的发病密切相关。高血糖状态可能导致胰岛素抵抗,进而影响胰岛素的正常分泌和糖代谢。长期高血糖状态会损害血管、神经和多个器官,增加心血管疾病、肾病、视网膜病变等并发症的风险。

肾病。高盐和高蛋白质的饮食习惯与肾脏健康不良相关。摄入过量的盐分可能导致血压升高,增加肾脏的负担。高盐饮食还会引起体内钠水平增加,从而导致血容量增加,进而加重心脏的负荷,导致高血压的风险升高。

伤害大脑。长时间饱食,一方面会影响大脑“海马体”,导致记忆力下降、反应迟钝等;另一方面,大量血液会优先供应胃肠道,大脑血液供应相对减少,人不仅易困倦、反应迟钝,对于本身有动脉硬化等风险人群还可能增加脑卒中风险。

食量减少,可能让寿命延长。吃饭“七分饱”,既能使营养达到均衡状态,还有助于保持体重和预防疾病。所谓“七分饱”应该是这样一种感觉:胃里还没觉得“满”,但对食物的热情已有所下降,主动进食的速度明显变慢。 □本报记者 张沼焯

我市获得首届省健康科普讲解大赛多项大奖

推动健康科普“增底气、聚人气、接地气、有生气”



在日前结束的首届福建省健康科普讲解大赛中,泉州市疾控中心荣获优秀组织奖,参赛作品《劫后重生》荣获一等奖和最佳表演奖。

首届福建省健康科普讲解大赛,由福建省卫生健康委员会、福建省科学技术协会指导,福建省医学会、福建省疾病预防

控制中心、福建省预防医学会主办,自5月中旬下发举办比赛的通知后,共收到176份参赛作品,经过两轮专家评审,评选出25份入围作品进入线下总决赛。总决赛由泉州市卫生健康委员会、泉州市疾病预防控制中心承办。

为了给来自各地的同行提供一个切磋技艺、迸发激情、增进友谊的良好平台,推动健康科普“增底气、聚人气、接地气、有生气”,市疾控中心认真研究制订工作方案,加强组织协调,持续进行线上线下宣传预热,包括通过“泉州疾控”微信公众号在比赛前一连续推出16次预告,并精心布置赛场,做好各项服务工作,保障大赛圆满完成。总决赛举办当天线上直播

观看逾5000人次,实现“以流量带动增量”,进一步传播了科学健康知识,提升了居民健康素养。

在本届全省健康科普讲解大赛中斩获一等奖和最佳表演奖的作品《劫后重生》,是市疾控中心组织艾防业务人员集体创作、自编自演的防艾宣传小品。作品以真实的案例为基础,融合了“艾滋病以性传播为主,洁身自律、母婴阻断技术可预防感染”等知识点,涵盖了产前检查艾滋病病毒抗体、反歧视等内容,集“防艾专业知识”“实操技能”“真情实感真实故事”“诙谐幽默社会现实”以及趣味性、观赏性于一体,融入警花圈、闽南语等泉州本地元素,切中群众的健康信息需求,倡导避免高危行为、正确

寻求咨询检测和诊疗等健康行为。

为推动形成“党政领导、全民参与、社会协同、开放合作”的健康科普工作模式,倡导重健康、讲文明、爱卫生、学科学、用科学的时代新风尚,最近几年尤其是2023年以来,泉州市疾控中心不断争优、争先、争效,推动和组织了一系列形式新颖的健康科普活动,包括面向职业人群组织职业健康传播作品创作大赛,面向青少年组织“环境健康杯”征文绘画比赛、泉州市学生近视防控主题竞赛、学生防艾主题演讲等。通过“以比鼓劲、以赛促学”,我市健康科普工作焕发出新的生机和活力。

□本报记者 张沼焯 通讯员 陈炜卿 陈小平 吕雅玲

健康新知

老人摔倒后 不要急于起身

老人摔倒后最容易骨折的部位是腕部、髌部、脊椎,所以,应先检查四肢情况。若手脚无大碍,可自行撑起或借助周围物体起身。

如果发现身体某个部位非常疼痛,忌强行支撑,应逐渐活动,观察症状是否加重,并寻求援助。

当发现某个部位持续性剧烈疼

痛、活动受限或明显肿胀畸形时,应考虑骨折的可能,不要随意移动,以防骨折移位,导致病情加重。紧急情况下,可以使用围巾、书本、小木块、衣物等对骨折处进行简单固定。

若胸腰背部疼痛,甚至无法坐起、站立,需怀疑存在脊柱骨折的可能性。

旁人切不可背、抱患者,而应使用硬板搬运。最稳妥的方法是拨打“120”,由专业的医护人员开展救助。

如果摔倒后发现存在流血创口,或观察到骨骼直接暴露于开放伤口外,应先用干净的纱布或毛巾将创口临时加压包扎,并呼叫救援。

(来源:家庭医生报)

