

当心! 这种病毒来势汹汹却不是感冒

每年临近入冬,身边就有很多孩子感冒、咳嗽、发烧……这些的确是秋冬季的常见病,但我们仍要提醒家长:别掉以轻心! 因为在这个时期,还有一种令儿科医生严阵以待的病毒在虎视眈眈,它就是“呼吸道合胞病毒”(RSV)。它的早期症状和感冒很像,容易被家长忽视,却可能导致儿童出现重症肺炎,6月龄以下婴儿病死率高,且至今没有特效的抗病毒药物和疫苗。今天,我们来说说这种疾病的特点,以及如何减轻它带来的危害。

1 易致5岁以下儿童患肺炎

在各大医院的儿科门诊,一到冬季,犯了呼吸道疾病的小病号就扎堆儿。有些孩子年龄不大,小脸憋得通红,口唇周围发青,离近了还能听到嗓子里发出“丝丝”的声音。医生一看这些症状就会高度警惕,这很可能不是感冒,而是呼吸道合胞病毒感染导致的呼吸道感染。

呼吸道合胞病毒是一种在全球范围内流行,引起5岁以下儿童急性下呼吸道感染(主要是指毛细支气管炎、肺炎)的首要病毒,也是婴幼儿因肺炎住院的首要因素,严重威胁儿童的健康成长。据报道,现在全球每年约有三千万5岁以下儿童因呼吸道合胞病毒感染导致肺炎,约10%的患儿需要住院治疗,病死率可占急性下呼吸道感染死亡病例的13%-22%。其中,6月龄以下婴儿最为危险,其患病后的住院率及病死率均为最高。

呼吸道合胞病毒在我国北方亦存在明显的流行季,主要集中在11月至次年2月,在我国南方则好发于冬春季。据统计,中国儿童的呼吸道合胞病毒感染发病率居全球第四位。

2 早期症状与感冒相似

呼吸道合胞病毒感染最易累及呼吸系统,主要有三大致病机制:气道阻塞、支气管平滑肌痉挛及气道高反应性。首先,呼吸道合胞病毒感染可引起气道纤毛和气管上皮细胞脱落,脱落物在气道中积聚,同时黏液的过度分泌及气道的水肿会加剧气道阻塞,故而孩子出现痰多、痰堵、呼吸困难等症状。其次,感染后气道神经末梢释放大量活性物质,导致支气管平滑肌痉挛、收缩,患儿出现喘息,可听到喉部或肺部有“丝丝”的喘鸣音。第三,婴幼儿呼吸道感染后易发生气道高反应性,这与孩子长大后的反复喘息和支气管哮喘的发生密切相关。

患儿感染后,早期多为感冒样症状,如发热、鼻塞、流涕、咳嗽和声音嘶哑等。部分患儿可以进展为毛细支气管炎或肺炎,此类患儿年龄多小于2岁。患病2-4天后出现咳嗽加剧、喘息,进一步加重的话可出现呼吸急促、点头样呼吸、喂养困难、精神萎靡等。

注意,具有以下高危因素的患儿感染后易发展为重症:早产、低出生体重、年龄<12周、存在慢性肺部疾病、先天性气道畸形、咽喉功能不协调、左向右分流型的先天性心脏病、唐氏综合征、免疫功能缺陷和神经肌肉疾病等。这类孩子在病毒流行季要特别给予保护。

从预后的情况来看,呼吸道合胞病毒感染导致的咳嗽多在发病3日至5日内最为严重,此后大多迅速恢复,不留后遗症。但婴幼儿期感染的患儿今后出现哮喘的概率高于未感染过的婴儿。而早产儿、慢性肺部疾病、合并先天性心脏病或有唐氏综合征、免疫功能缺陷等基础疾病的患儿,感染痊愈后,出现呼吸系统后遗症的比例较高。

另外,由于呼吸道合胞病毒感染多见于婴幼儿,其咳嗽、喘息的表现并无特异性,故还需与支气管哮喘首次发作、异物吸入、先天性气道发育异常等鉴别。比如,留意孩子是否存在湿疹、荨麻疹、过敏性鼻炎等过敏表现,亲属有无哮喘等变应性疾病史,以及有无异物吸入史,是否出生后即出现持续的喉鸣或喘鸣音等表现,这些有助于鉴别诊断。其中,湿疹、荨麻疹、过敏性鼻炎是过敏体质的表现,亲属有无哮喘等变应性疾病史反映的是家族遗传史,如果孩子在此基础上出现反复且与呼吸道感染无直接关系的咳嗽,就要注意可能存在支气管哮喘。



3 如何判断孩子病情轻重

如何判断孩子病情的轻重呢?可通过孩子的精神状态、喂养量、呼吸频率、呼吸费力与否、有无呻吟、血氧饱和度来评估病情的轻重。当孩子出现烦躁不安、喂养量不及平时的一半、呼吸频率>60次/分钟时,说明病情在中度至重度了,家长应及时带孩子就医。在医生看来,如果孩子精神状态良好,饮食无受限,口唇红润,呼吸频率正常或略快,没有明显的呼吸费力,那么意味着病情较轻。

患儿一旦重症住院,为保证医疗安全,减少交叉感染,探视受限,很多家长都关心孩子是如何接受治疗的。对于这种疾病,临床医生采取的主要是严密观察病情变化和对症治疗。1.观察患儿表现,监测血氧饱和度和,酌情复查肺部影像学,评估病情变化;2.雾化吸痰,保证呼吸道通畅,当血氧饱和度持续低于90%-92%时,给予氧疗;3.

保证营养供应:患儿若能正常进食母乳,给予母乳喂养,若患儿呼吸频率大于60次/分,且呼吸道分泌物多、容易发生吐奶呛奶导致误吸时,考虑鼻胃管营养摄入,必要时予以静脉营养;4.对于呼吸道合胞病毒感染引起的下呼吸道感染,在常规基础治疗上,会试用重组人α干扰素进行抗病毒治疗;5.对于呼吸道合胞病毒感染伴喘息症状的患儿,可试用支气管舒张剂(如β₂受体激动剂单药或联合抗胆碱能类药物),然后观察临床效果,如症状有所缓解可继续应用,无改善则考虑停用;6.对过敏体质或有过敏性疾病家族史的喘息患儿,可试用雾化吸入糖皮质激素联合支气管舒张剂治疗。

需要提醒家长的是,治疗呼吸道合胞病毒感染,抗菌药物不作为常规用药推荐,也不建议给孩子预防性用药。

4 仍无疫苗预防还靠勤洗手

虽然我们不知道呼吸道合胞病毒是引起婴幼儿严重呼吸道感染的重要病原,目前的实验室检测手段也比较成熟,医生不难做出正确诊断。但遗憾的是,目前,全世界都没有呼吸道合胞病毒疫苗及特效的抗病毒药物。况且,呼吸道合胞病毒感染不能产生永久性免疫,也就是说,现有治疗方式均不能保护儿童免于再次感染。

因为呼吸道合胞病毒感染无特效治疗方法,所以日常的预防和患病后的养护尤为重要。

直接接触是呼吸道合胞病毒最常见的传播途径,主要是通过鼻咽黏膜或眼黏膜接触含病毒的分泌物或污染物而感染,飞沫和气溶胶也可引起传播。我们建议,家庭预防从这些方面入手:提倡母乳喂养至少6个月;避免暴露于烟草和其

他烟雾中;在病毒流行季,限制高风险婴幼儿去儿童保育机构;在任何场所均应勤洗手;避免暴露在有可能传播的环境中。这种病毒可以在手和污染物上存活数小时,在流行季节还需要通过勤洗手和减少接触来预防传播。

对患儿病后的养护要注意居室温暖,通风和采光良好,一般保证室内湿度在50%左右;合理膳食,保证营养全面均衡,喂奶时少量多餐,避免呛咳,患儿因发热及喘息水分丢失较多,故需保证其每天的液体摄入量;注意呼吸道隔离,患儿物品单独使用,接触患儿的家长要加强手部卫生,防止病原体传播;若喘息影响睡眠质量,可遵医嘱在睡前给予雾化吸入减轻症状,提高睡眠质量,延长睡眠时间。(本报综合)

创卫专栏

市创卫办督查二组 持续对重点地区督导暗访

本报讯 通讯员姚国徽报道:近日,市创卫办督查二组对温泉办事处黄坂社区、滨河社区、浚河大道等部分重点地区创卫工作情况进行了督查暗访。

通过抽查,存在的主要问题如下:一是黄坂社区原洁丽雅厂区内垃圾随意堆放,未及时清扫;厂门口人行道有陈年垃圾和建筑垃圾堆放未清理;厂区前的街道边有居民种菜,下水道盖破损,路面破损严重有积水。二是黄坂社区刘家湾巷地面有部分随意丢弃的垃圾未及时清扫,房前屋后养鸡、垃圾乱堆放,垃圾桶未盖、随意放置,建筑围墙上牛皮癣,需立面整治维修;巷口路边沟渠垃圾散落,入口左边第一栋楼背窗户外遍布油污;老新闻出版局院内无人打扫卫生,花坛、地面垃圾遍布,围墙破损,围墙旁电线上、屋顶上悬挂垃圾无人清理;沿巷口入内乱搭乱建、杂物乱堆乱放随处可见,垃圾随地散落;原黄鹤桥派出所旧址对面有一旱厕。四是长安大道南方酒店旁有一块空地种菜,菜地里有垃圾;老麻纺厂内垃圾乱堆乱放种菜,菜地有垃圾堆放,有一处旱厕。五是电力变电小区六栋,住户厨房油烟污渍,宣传栏张贴广告,垃圾乱扔,小区内乱停乱放。与白茶社区交界处,杂草丛生,垃圾堆积,宣传栏破损空缺。电力变电小区二栋运动场成停车场,场内破旧毁损,住户油烟污渍,小区出口临时摊点占道经营,卫生环境差。六是输电小区(浚河大道十五号)内乱搭乱建现象严重,小区内绿化带种菜卫生环境差,入口处,建筑垃圾堆积。电力供电小区,绿化带植物摆放凌乱,院内乱挂、乱堆,油烟污渍。

针对本次暗访发现的问题,督查二组将形成问题清单,责成责任单位及时整改,跟踪整改落实情况。



“青春健康 呵护成长”宣教活动 走进咸宁实验外国语学校

本报讯 通讯员邓文露、叶子杰报道:12月9日,咸宁市计划生育协会联合湖北科技学院“WE爱在一起”团队在咸宁实验外国语学校开展“青春健康 呵护成长”宣传教育活动。

来自湖科的王俊芳老师给同学们讲解了青春期的生理和心理变化,通过游戏活动和知识讲解引导学生科学理性地应对青春期的变化,帮助大家如何避免青春期的不良习惯。

同学们纷纷表示,通过这次活动,对自身的生理现象、卫生保健等知识有了更深入的认识。

湖北科技学院附属第二医院 举行新冠早期识别和应对能力培训

本报讯 记者周莹报道:12月6日,湖北科技学院附属第二医院举办市级医学继续教育项目“新冠肺炎的早期识别和应对能力提升”学习班。村医室、基层卫生院和社区卫生服务中心医护人员,二甲医院感染科、急诊科、内儿科、检验科、院感办、公共卫生科等医务人员参加学习。

培训班邀请武汉同济医院感染科齐俊英、市第一医院感染科万禧伟等专家,讲授新冠肺炎诊疗经验。专家们围绕“认识新发感染病之新冠肺炎”“新冠肺炎诊治之我见”“新冠肺炎与流感的预防及控制策略”等课题进行了深入浅出的讲解,采取线上和线下相结合形式,内容新颖、指导性、实用性、操作性强。最后,还进行了医务人员个人防护技能实操。

本次培训理论结合实践,使参训人员对新冠肺炎知识有了新的理解和认识,并掌握了实用的防护技巧。湖北科技学院附属第二医院相关负责人表示,将一如既往地做好疫情常态化防控,为患者和医务人员生命安全保驾护航。

生活顾问

闪了腰怎么办?

本报讯 记者王恬报道:生活中突然闪了腰,怎么办?市中医医院推拿科医生告诉记者,一个活蹦乱跳的人很少“闪着腰”,而相反的,久坐不动、坐姿懒散的人,一个简单的动作就足以“闪着腰”,如弯腰、取物、洗澡、如厕、咳嗽、打喷嚏等小动作。

医生介绍,“闪腰”其实是一种急性腰痛,如果你长期保持一个姿势,腰肌长时间集中负荷,周围腹肌、背肌很容易疲劳。在这种状态下,突然做相反方向动作,处在疲劳状态的肌肉力不可支,就容易被拉伤,甚至扭伤关节。

市民小林“闪着腰了”,她该怎么处理呢?医生建议,小林应尽量避开疼痛发生时的角度或姿势,别再弯腰趴在桌子上了。条件允许,可以使用冰袋冷敷腰部,减轻疼痛。一时不方便购买冰袋,拿冰冻矿泉水冷敷,或者水袋中加冰块都能达到冷敷效果。

如果闪了腰后,腰部还有麻痺感,建议尽快去医院,以免隐藏急性腰痛或其他疾病(如腰椎间盘突出),延误治疗。不过,腰部没有麻痺感,就属于一时性闪腰,通常不会有后遗症。

如果腰痛情况严重,建议上医院配合消炎镇痛药物、神经营养药物治疗。此外,还得注意卧床休息,最好睡木板床,腰肌扭伤莫忍一时之痛。(本报综合)

低温会让代谢变慢,哪冷脂肪就在哪囤积?真相是——

脂肪没那么“机智”,低温也不背长胖的“锅”

最近天气转凉,本该是开始穿保暖内衣的时候,可就是有一群人:他们坚持身着单衣,即便在寒风中瑟瑟发抖,为了避免体态臃肿也要“轻装上阵”。甚至很多爱美女性,在气温低至零下的冬日里,也要坚持穿短裙、丝袜,以显示青春与活力。

近来网上出现了一些传言:“低温会让脂肪代谢变慢,进而使脂肪囤积,穿得越少越容易变胖”,甚至说“脂肪很‘机智’,哪儿冷就去哪儿”。越是在大冬天把腿露在外面,腿就越容易长肉”。这些说法让“要风度不要温度”的时尚人士不敢再身着单衣。

那么,这些传言到底有没有科学依据呢?

低温环境下代谢未必会变慢

首先,低温环境会使身体代谢率增高,其中也包含脂肪代谢率。在寒冷的天气里,为了维持皮肤温度,身体会加快新陈代谢,以保证能量供应。其中供给能量最多的是体内的糖分。而当糖类分解供能无法满足需求时,脂肪就会参与进来。所以说,寒冷状态下脂肪代谢未必会减慢。

其次,脂肪没那么“机智”,不会知道哪

儿冷就去哪儿。脂肪在体内的分布是有规律的,一般来说,容易沉积脂肪的地方,多是活动量较少的地方。比如,男性的腹部区域容易形成“啤酒肚”,而女性的臀部和胸部则沉积了较多脂肪。

当然,在人体内还有一个地方,其脂肪沉积得较为隐匿,那就是内脏,比如肝脏和肠系膜内的脂肪含量就比较多。如果按照传言所说“脂肪很‘机智’,哪儿冷去哪儿”,男性的腹部应该是人体温度最低的地方,但其实它往往是被裹得较为严实的部位。

决定胖瘦的是能量供应与消耗差

科学研究证实,人体并不会完全根据外界环境温度,来调节皮下脂肪厚度。皮下脂肪厚度的决定因素是能量供应和消耗差,也就是说,当摄入大于消耗时,脂肪就会增多,反之则会减少。

当然,环境温度确实会影响体内能量代谢,但它只是众多因素之一,并不起决定作用。也就是说,如果在冬季没事就“吃吃吃”,而且不经常运动,那么无论穿多还是穿少,都会胖起来。但是,如果均衡饮食、适当运动,那么并不会因为气温变化而影

响身材。更重要的是,任何人也不会长期处于寒冷状态下,尤其是在供暖技术已广泛普及的今天,短暂的户外低温并不会对身体脂肪分布产生实质性的影响。

别为“风度”牺牲身体健康

尽管在寒冷的冬季穿着短裤,并不会让我们长出粗腿,但却会影响我们的健康。有些人说,年轻人“火力”旺,能够抵御严寒。但其实无论老少,想要有抵御严寒的“火力”,就必须有较高的代谢率,而人体长期处在高代谢状态,也会存在一定的健康风险。此外,寒冷的气温会对人体骨骼,尤其是骨关节带来不良刺激,或导致骨关节炎和风湿等问题的产生。专业人士表示,如果不注意腿部和脚部的保暖,还可能会导致泌尿系统疾病的发生。

此外,有皮肤过敏史的人,要当心“寒冷性荨麻疹”。寒冷性荨麻疹是荨麻疹的一种,指被寒风刺激或浸入冷水,局部或全身出现大小不一、数目不定、伴有剧痒的水肿性实质性风团。因此,提醒有皮肤过敏史,尤其是有荨麻疹病史的人,要特别留意,预防寒冷性荨麻疹。(本报综合)