

市疾控中心、市第一医院、市妇幼保健院相关专家走进青橙融媒民生服务平台——

说说呼吸道疾病那些事儿

今年入冬以来,感冒人群增多。为加强呼吸道疾病的防治工作,切实维护广大市民的身体健康,12月13日,呼和浩特市疾控中心、呼和浩特市第一医院、呼和浩特市妇幼保健院相关专家,走进青橙融媒民生服务平台“关注冬季呼吸道疾病,预防从身边做起”特别节目,为广大市民讲授冬季呼吸道疾病的相关知识。

□文/图 呼和浩特晚报记者 丁晨



贾润梅简介:

呼和浩特市妇幼保健院主治医师,硕士研究生学历。对于儿童常见病、多发病具备较高的临床诊疗能力,熟练掌握儿科急危重症的救治;北京儿童医院“双首合作”中医儿科项目组成员。



问:小孩子觉得戴口罩很闷,非常抗拒戴口罩,孩子不愿意戴口罩该怎么办呢?什么情况必须要戴口罩呢?

答:有一部分孩子,无论家长如何引导教育都不愿意戴口罩,还有一岁以下的婴幼儿也不太适合戴口罩,这时对孩子的保护应以被动防护为主,包括减少带孩子外出,根据天气适当增减衣物,做好居家的日常清洁消毒,加强室内通风换气,家长注意个人卫生,加强洗手,外出戴好口罩,避免对着孩子咳嗽和打喷嚏等。

在医院、密闭空间、人流密集的场所等,应佩戴口罩;出现发热、咳嗽、流涕、咽痛、肌肉酸痛、乏力等呼吸道传染病症状者前往室内公共场所或与他人近距离接触时,也应佩戴口罩。

问:支原体肺炎与流感叠加感染期间,二者怎样区别?

答:今年是支原体流行年,儿科门诊因上呼吸道相关症状就诊的患者较多,流感和支原体肺炎的共同点都是呼吸道感染,因此都会出现发热、咳嗽等症状,流感患者的全身症状更重,比如会出现高热,且进展较快,此外还会出现乏力、头痛、肌肉酸痛等症状。而支原体肺炎患者,呼吸道症状会更明显,持续时间更长,会随着支原体感染的病程进程,出现剧烈的刺激性干咳。近期合并感染的患者较多,需血清抗体检测、核酸检测等鉴别。如果症状加剧,呈现多种呼吸道疾病交织叠加的态势,请及时就医,要坚持多病同防同治。

问:为何孩子是流感的高发人群?孩子感染肺炎支原体后,多久可以上学?可以进行体育运动吗?

答:从流感本身来讲,它是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,儿童易感主要由于机体免疫水平低、呼吸道和免疫系统发育尚不完善,冬季气候干冷,空气里病毒的载量比较高,所以罹患流感的风险更高。

支原体肺炎的治疗疗程依据病情而定,病程一般2至4周,最佳治疗窗口期为发热后的5至10天。一般认为,孩子临床症状基本消失,体能基本恢复后可回学校上课。

贺刚简介:

公共卫生预防医学专业,副主任医师,现任呼和浩特市疾病预防控制中心传染病防治所副所长。主要从事传染病流行病学调查、监测分析和防控应急处置工作。



问:近期我市呼吸道传染性疾病的流行态势如何,本轮流感流行季将持续多久?

答:目前我市已进入流感高发期,成为当前主要的呼吸道传染病,新冠病毒感染呈下降趋势。从总体来看,目前我市呼吸道传染病疫情较往年有所升高,但低于北方省市平均水平。

问:如何防止肺部感染,降低感冒的发生率?

答:1. 尽量减少吸入有害气体,家里最好准备一个靠谱的空气净化器乃至制氧仪,遇到雾霾天气要减少出行,如果必须出行最好戴上口罩。

2. 不要在雾霾中锻炼。

3. 在进行剧烈运动时,应该注意呼吸,尽量用鼻子呼吸,避免用嘴呼吸,以免冷空气刺激呼吸道。

4. 穿合适的衣服,保持温暖,但不要穿得过多,以免出汗后感冒。

5. 饮食上清淡一些,多吃蔬菜、水果,少吃油腻、辛辣食物。

6. 注意预防感冒及流感,可以选择注射流感疫苗。

7. 注意休息,保持良好的心情。西医认为人的免疫能力和心情息息相关,心情不好时容易免疫力低下。在运动前后,应该注意个人卫生,勤洗手,避免接触病毒和细菌。

8. 按时做体检,体检时最好不要放弃放射科对肺的检查。

毛宇简介:

呼和浩特市第一医院胸外科主任,主任医师,硕士生导师;内蒙古自治区医学会胸外科分会和肿瘤分会副主任委员;美国北伊利诺伊大学访问学者,北京大学中组部“西部之光”访问学者。



问:抗流感病毒药物使用越早越好吗,怎样用药才安全?

答:一旦患流感,越早使用抗流感病毒药物越好,呼吸道感染性疾病早期治疗是非常重要的。对于流感来说,抗流感病毒的药物48小时之内用药效果是最好的,如果超过了48小时,用药的效果就会打折扣。如果家里已经有流感患者,一旦出现呼吸道感染的症状,要及时就医。

奥司他韦是专门针对流感病毒的抗病毒药物,能够缩短临床症状的持续时间,但并不建议一发热就立即服用抗流感药物,因为引起发热的呼吸道病原有多种,而奥司他韦只对流感有效。包括阿奇霉素在内的抗菌药物对病毒感染都无效。如果发生流感病毒和细菌或支原体的混合感染时,医生也会考虑抗流感病毒药物联合抗菌药的使用。

尽管流感疫苗的最佳接种时机是在流感流行季到来之前,但在整个流感流行季内都可以前往接种点进行接种。接种流感疫苗可以有效减少感染,即使感染了,也可以减少发病,即使发病了也可以减轻疾病的严重程度。

问:现在支原体肺炎自测盒热销,在家自测阳性就是感染了吗?

答:肺炎支原体检测对操作方式、取样位置、患病阶段等要求较高,自行检测的结果准确率偏低,因此不建议普通民众在家自行检测。抗原检测敏感度较低,目前医院实验室常采用核酸检测和抗体检测。基于此,自行购买抗体检测盒或抗原检测盒进行自测后,无论结果如何,都不能作为是否感染肺炎支原体的判断依据。

自检工具可作为初期筛查的辅助手段使用,试剂盒有多种技术方案,其临床意义各不相同,检测结果不能简单地概括为阴性和阳性。选择不合适的试剂盒或错误理解检测结果的含义,会有延误病情的风险。

