

权威专家支招防治“百日咳”



图片来源: IC photo

何为百日咳? 百日咳鲍特菌引起+飞沫传播

百日咳是常见的儿童疾病之一,也是全球婴幼儿死亡的重要原因之一。中国疾病预防控制中心免疫规划中心细菌疫苗室副主任郑徽介绍,百日咳是由百日咳鲍特菌引起的急性呼吸道传染病,传染性强,病程较长,主要通过呼吸道飞沫传播。

根据《百日咳诊疗方案(2023年版)》,百日咳潜伏期一般为7至14天,有的可达21天。从潜伏期末开始至发病后6周均有传染性,尤以潜伏期末至出现症状后2至3周传染性最强。

首都医科大学附属北京儿童医院呼吸中心办公室主任徐保平介绍,百日咳一般分为卡他期、痉咳期和恢复期等3个阶段,如果不加干预,3个阶段加起来通常要持续100天左右。

专家介绍,卡他期主要表现为流涕、打喷嚏、咽痛等上呼吸道感染症状,多无发热或初期一过性发热;痉咳期通常从第2周开始,标志性症状为痉挛性咳嗽,即一连串、严重剧烈的咳嗽,在痉挛性咳嗽后伴有深长吸气,高调鸡鸣样声音,俗称“回勾”,昼轻夜重,睡眠期间痉挛性咳嗽更为突出,影响睡眠;恢复期一般持续1至2周,咳嗽频率和严重程度逐渐降低。

如何治疗? 一般治疗+抗感染治疗+对症治疗

徐保平介绍,百日咳治疗方式包括一般治疗、抗感染治疗和对症治疗。其中,一般治疗包括给孩子提供良好舒适的环境等;对症治疗则包括祛痰、平喘等,若孩子出现并发症要及时送医就诊。

“孩子患上百日咳,主要是气道里有痰黏稠,越咳不出来越会刺激气道咳嗽,需要帮助患儿祛痰。”首都医科大学附属北京中医医院儿科主任李敏介绍,根据孩子体质不同需分清证型,如果是寒证则加

伴随痉挛性咳嗽和鸡鸣样吸气吼声、咳嗽持续时间长……近日,作为急性呼吸道传染病的百日咳备受关注,部分医院儿科已出现相关病例。什么是百日咳、如何传播?临床上有何症状?如何预防和治疗?针对公众关心的热点,国家卫生健康委近日组织疾控、医学专家接受媒体采访,作出专业解答。

温药,如果是热证则加清热的药。临床上常用清肺化痰尤其是用清肝的方法进行治疗,常用药物包括小儿鹭鸶咳丸等。

百日咳一般病程较长,后期如何更好护理?李敏表示,孩子有寒热虚实不同体质之分,后期主要分为气虚型和阴虚型。气虚型体质的孩子痰液较黏,咳嗽起来痰较难以咳出且大便可能较干,可服用梨水或银耳水等;阴虚型体质的孩子看起来白白胖胖,痰会相对多一些,容易腹泻,可给孩子服用陈皮水等。

怎样预防? 接种疫苗+良好卫生习惯

郑徽介绍,接种含百日咳成分疫苗是预防百日咳最经济最有效的手段,对降低百日咳感染后的重症和死亡有较高的保护效果。

按照国家免疫规划程序,儿童应在3、4、5月龄和18月龄各接种1剂次含百日咳成分疫苗。适龄儿童应及时、全程接种含百日咳成分疫苗,未接种儿童应尽快补种。

郑徽表示,百日咳通过自然感染康复或疫苗免疫获得的保护性抗体并不能持续终生,随着时间延长抗体的保护效果会衰减,因此各年龄段人群均可见百日咳发病,其中婴幼儿发病风险更高。患儿年龄越小,出现并发症和重症的风险越高。小月龄患儿易合并肺炎,还有部分患儿可能会合并百日咳脑病。对于婴幼儿来说,感染百日咳的父母或其他家庭成员是主要传染源,有孩子的家庭要加强防护。

专家建议,在日常生活中,公众要保持良好的个人卫生习惯,勤洗手,咳嗽或打喷嚏时遮掩口鼻;注意劳逸结合,合理作息,适当参加体育锻炼,增强自身抵抗力;在照顾婴幼儿时,成人出现咳嗽等症状时,应及时佩戴口罩,加强手卫生,避免传染给孩子。

(李恒)

新研究探明一种DNA断裂修复机制

日本研究人员日前报告,他们探明一种蛋白质检测脱氧核糖核酸(DNA)链条断裂并启动修复的机制,这有助于研究某些癌症的发病原因并寻找新疗法。

日本东京大学日前发布新闻公报说,携带大量遗传信息的DNA被称为“生物的设计图”,但其双链结构常因为紫外线、细胞代谢等原因受到损伤,断裂等严重损伤会诱发

癌症。

以往研究发现,当DNA出现断裂后,一种名为RAD51的蛋白质能帮助修复,但其具体机制一直不清楚。此次研究使用冷冻电镜,观察到了这种蛋白质如何检测断裂并进行修复的复杂过程,其中,蛋白质RAD51上的氨基末端结构域对于识别断裂位点非常重要。

公报说,很多癌症患者被检查出其体内蛋白质RAD51的氨基末端结构域发生变异,这可能使得他们体内的DNA断裂不能被修复并导致癌症。本次研究成果有助于更好地理解相关癌症的发病原因,并进一步帮助开发治疗方法。

相关论文已发表在新一期英国《自然》杂志上。

(钱铮)

本版稿件均据新华社

春季护肾 老年人需做好 健康综合管理



老年肾脏病患者症状往往并不典型,易出现误诊和漏诊;服用药物种类较多,药物对肾脏的影响同样需引起重视;要坚持少盐控油、优质低蛋白饮食……专家表示,春季气候多变,也是疾病多发季节,老年慢性肾脏病患者尤其要做好健康综合管理,避免因气候的变化引起病情加重或复发。

“由于肾脏储备功能的持续下降,老年人的肾脏在应对疾病、突发情况的能力方面会明显减弱,容易发生急性肾损伤,甚至导致严重肾脏功能的缺失进而造成肾衰竭。”北京医院肾内科副主任刘昕表示,一些老年人还合并有高血压、糖尿病、冠心病等多种慢性疾病,这些疾病相互影响,加剧肾脏损伤。而肾脏功能的衰竭又会使心脏、血管、神经、血糖等多系统脏器的运转变得更糟糕,形成恶性循环。

专家表示,多病共存的老年人,更要注重对肾脏疾病的筛查,做好尿常规、血肌酐和肾脏的超声筛查等,医生会根据检查结果进行综合判断,决定是否需要做进一步的检查。

刘昕特别提醒,老年人在开始服用新药时,要跟医生充分讨论该药对于肾功能的影响,确定合理的剂型、剂量以及对肾功能的监测频率,从而更好地保护肾脏健康。

老年慢性肾脏病患者在饮食上需要注意什么?北京医院肾内科副主任医师孙颖建议,此类患者要坚持少盐控油,保证优质低蛋白饮食摄入,适量摄入豆制品,如豆腐等植物性蛋白更有利于减轻肾脏负担;保证充足的能量摄入,增加蛋白质含量低、能量密度高的食物作为主食,如红薯、土豆、山药等;做到蔬菜充足,水果适量。

(李恒)