

呼吸道合胞病毒反季节流行——

居民日常应做好防护

近期呼吸道合胞病毒反季节流行,居民日常应做好个人防护。呼吸道合胞病毒是一种引起呼吸道感染的合胞体RNA病毒,属于副黏病毒科、肺病毒属,是引起婴幼儿肺炎及细支气管炎、儿童发热性支气管炎的常见病原体,还能引起较大儿童和成人的鼻炎、普通感冒等症。

呼吸道合胞病毒多流行于冬季和早春,各年龄段人群均可感染,高危人群是儿童、老年人和免疫功能低下人群,有“冬季婴儿杀手”之称。新冠疫情期间人们通过佩戴口罩、居家隔离、勤洗手等措施来预防病毒侵袭,从而也切断了其他呼吸道病原体的传播途径,导致人群“免疫训练”减少。随着国内疫情有效控制,人员流动性增加,人体“预存免疫力”下降,从而导致了我国呼吸道合胞病毒的反季节流行。

多数患者症状会在1-2周内自行消失

呼吸道合胞病毒通过咳嗽或者打喷嚏后排出的飞沫进行传播,也可通过眼睛、口鼻的黏膜接触含病毒的分泌物或污染物感染人类。

呼吸道合胞病毒潜伏期通常为2-8天,向体外排毒可以持续1-3周。早期感染大部分局限于上呼吸道,表现为鼻塞、流涕、咳嗽和声音嘶哑等上呼吸道症状。

大多数患者症状会在1-2周内自行消失,少部分可以发展为下呼吸道感染(毛细支气管炎或肺炎),多见于低龄婴幼儿,临床症状包括咳嗽和喘息。极少部分患者病情进一步加重,出现呼吸急促和喂养困难等,更严重者可能发展为呼吸衰竭,可累及呼吸系统外脏,甚至导致死亡。

如何区分新冠、流感和合胞病毒

专家表示,呼吸道合胞病毒和新冠病毒、流感病毒一样,通过呼吸道传播,引起发热、咳嗽及鼻塞流涕等呼吸道症状,但也有些细微区别。

流感由甲型或乙型流感病毒引起,以39-40℃高热为主,患者会出现比较严重的肌肉酸痛和乏力。呼吸道合胞病毒感染不一定会导致高热,在大龄儿童和成人中表现为感冒或急性支气管炎,在免疫力低下的婴幼儿中引起毛细支气管炎伴喘息。

目前主要用于临床呼吸道合胞病毒诊断的实验室检测方法有抗原检测和核酸检测。

感染了呼吸道合胞病毒该怎么办?

专家表示,目前没有针对呼吸道合胞病毒感染的特异性抗病毒药物和治疗方法。大多数呼吸道合胞病毒感染的患者病情较轻,尽量居家隔离休息,减少外出,给予常规对症治疗,病情可好转。

值得注意的是,若婴幼儿患者发热持续3天以上、咳嗽喘息明显,甚至有鼻翼煽动、呼吸急促、

呻吟、呼吸时胸部凹陷,或有精神不好、烦躁不安、喂养困难或脱水等症状,家长需及时送孩子就医。

目前我国尚无上市的呼吸道合胞病毒疫苗。呼吸道合胞病毒可以重复感染,也易发生家庭传播,易感人群多为5岁以内儿童。在暂无疫苗和有效药物的情况下,可以通过加强个人防护等措施预防感染。在呼吸道合胞病毒流行季节,尽量避免去人群聚集场所;外出时规范佩戴口罩,打喷嚏时注意遮挡;注意手卫生,不乱摸,勤洗手;在医疗机构就诊要做好个人防护,防止院内交叉感染。

据(吉林日报)

小验方

治前列腺炎验方

取生地、黄芩、女贞子、知母、淮山、续断各10克,牡丹皮、黄柏、虎杖各12克。水煎服,每日1剂。

功效:适合肾阴亏虚型前列腺炎。

治小儿厌食验方

取神曲15克,粳米适量。先将神曲捣碎,煎取药汁后,去渣,入粳米,一同煮成稀粥,每日1-2次。

功效:适用于脾失健运所致的小儿厌食症。

(本方仅供参考)

预防长痘 多喝绿茶

青春痘的学名叫痤疮,研究发现超过95%的人都有不同程度的痤疮。饮食对痘痘有很重要的影响,多吃以下三种食物能够减少痘痘。

水果多吃含有类胡萝卜素的水果,如葡萄、西红柿等,类胡萝卜素在体内转化为维生素A,有助于维持皮肤角质细胞正常代谢,减少痘痘的出现。

蔬菜多吃白菜、西兰花等具有抗炎抗氧化作用的蔬菜,有利于红肿痘痘的炎症修复。绿茶中的茶多酚可以降低皮肤内氧自由基水平,抑制雄激素对毛囊皮脂腺的作用,能够减少油脂分泌从而预防痘痘滋生。

然而,也有一些食物会让痘痘更加严重,容易长痘的人群尽量减少以下食物的摄入。

辛辣的食品:辣椒、生姜、大蒜及乙醇(酒精)类易使机体内热壅积,从而加重病情。

高糖类食物:人体摄入高糖食品后,会使机体新陈代谢旺盛,皮脂腺分泌增多,从而使痤疮接连出现。

奶制品:牛奶中的一些具有炎症作用的因子在生产过程中难以被灭活,加上牛奶中酪蛋白保护,这些物质常常得以躲过消化系统分解而直接进入体内,加重痘痘的发生。

动不动就出汗 是身体太“虚”吗

出汗是人体新陈代谢的需要,有人认为容易出汗是身体太“虚”,这种看法真的对吗?

“虚汗”实际上是中医常说的“自汗”。当下很多人作息不规律、精神压力大、饮食不节、情志失调,出现阳亢、热盛、气虚、阴伤、气滞血瘀、湿热内蕴等变化皆可成为汗多的病因。因此,不能简单认为容易出汗就是身体太“虚”。

汗证的病因和病理变化非常复杂,涉及很多疾病,因此必须明确是功能性失调,还是器质性疾病引起。治疗更是要从阴阳、气血、五脏六腑、原发疾病结合时令全面调摄才可痊愈。

汗证虽然算不上大病,却给生活带来不便,还可能是身体内部疾病的信号,一定要积极治疗。同时,还要注意自我养护,如加强必要的体育锻炼、养成有规律的生活习惯等。

小知识

做手指操 预防老年痴呆

老年痴呆的早期症状是记忆力下降、反应迟钝。一旦发生老年痴呆,其病程是无法逆转的。因此,最有效、最简便的方法就是经常做手指操,既可以健脑,又可以预防老年痴呆。

手指上有许多经络,还集中了一些重要穴位,经常对手指进行刺激,能使手指末端的气血流通,从而促进全身血液循环,增强脑血管的供血量,锻炼记忆力和注意力。

具体做法是:将小指向内折弯,再向后拔,做屈伸运动10次。用拇指及食指抓住另一只手的小指基部正中,揉捏10次。将小指按压在桌面上,用手反复刺激,双手十指交叉用力相握,然后突然猛力拉开。刺激手心,每次捏20下。

经常揉擦中指尖端,每次3分钟。需要注意的是,做手指操时,先做右手再做左手,更有利于改善记忆力。

警惕“吃”出来的糖尿病

对于糖尿病的一项最新研究表明:吃饭的时间、顺序、结构和总量都很重要。

首先,晚饭后除了喝水尽量不要再进食。晚6时到次日早6时之间,每天晚上有12个小时不进食,没有热量摄入,相当于“轻断食”,这样的人更健康。对于有的人来说,这是一个很难完成的任务,也可以调整到晚上8时到次日早7时之间不吃东西。

其次,吃饭时注意食物的摄入顺序,先吃蔬菜,接着肉蛋,最后吃碳水化合物。

再者,结合过去已经发布的研究结果,饮食结构上少油、低糖、素食的食物有利于健康。无论多么有营养的食物,吃多了都是危害,总热量超标是主要危险因素。

生活方式的变化也是罪魁祸首之一。生活方式发生的变化有以下几个特点:高热量饮食、睡眠质量差、节奏快、运动少、室外光照时间短。就吃而言,有五个明显的变化:热量高、加餐多、就餐时间长、饮酒多、吃夜宵。

摄入热量多。首先是饮料代替饮水,其次是食用油脂量的增加。总热量明显增加,人体消耗不了造成体内热量堆积,肥胖、高血脂、脂肪肝就在所难免。

加餐多。主要原因是零食、辅食增加,且多为点心、冰激凌、快餐等,这些加餐的特点是油、糖、盐、添加剂多。

进餐持续时间越长。经常聚餐,每次2个小时到3个小时,造成消化道需要加工食物的时间过长,加重了胃肠、肝胆、胰腺的负担,这些内脏没时间休息,长此以往,不堪重负而衰竭。

饮酒多。每克酒精的热量约等于两克大米的热量,一次酒局吃进去的食物,一天都消耗不完。

吃宵夜。晚上进食过多,晚饭吃得晚,吃过之后就睡觉,明显增加肥胖、糖尿病等疾病的发生几率。

别把吞咽困难不当回事

“喝水喜欢喝烫的,吃饭也是趁热吃,爱吃酸菜和腌制食物,一直都是狼吞虎咽……”这是一名食管癌患者的自述。

食管癌是常见的消化道肿瘤,其典型表现为进行性加重的吞咽困难。因此,医生提醒,千万别把吞咽困难不当回事。

食管癌的早期症状并不明显,可表现为吞咽不适,如吞咽异物感、哽噎感,胸骨后烧灼样、针刺样疼痛等。晚期食管癌的典型症状是进行性吞咽困难,即吞咽困难并持续加重:起初难以咽下干硬食物,继而出现半流质食物吞咽困难,发展到后期甚至出现饮水困难。

此外,因肿瘤侵犯各处引起声音嘶哑、饮水呛咳,或可形成食管-气管瘘、食管-纵膈瘘,出现进食后剧烈呛咳、严重的呼吸系统感染、胸背部疼痛、发热等症状。

总之,如果出现吞咽不适等症状,及时到正规医院肿瘤相关科室就诊,做到早发现、早诊断、早治疗。

未熟香蕉 无益通便

许多人都认为香蕉有助通便,不过,香蕉如果未熟,反而会加重便秘。

吃硬香蕉反而加重便秘。香蕉之所以能润肠通便,是因为其含有丰富的膳食纤维,能促进肠蠕动。同时香蕉含糖量约20%,且含有大量水溶性植物纤维,能刺激胃肠液分泌,从而将水分吸附到固体部分,使粪便变软而易于排出。

不太熟的硬香蕉由于含有较多的鞣酸,相当于灌肠造影中使用的钡剂,比较难溶,而且对于消化道有收敛的作用,它们会抑制胃肠液分泌,抑制胃肠蠕动,如果摄入过多,很容易引起或加重便秘。最典型的是老人、孩子吃过香蕉之后,非但不能帮助通便,反而可能发生明显的便秘。

而有种说法是吃“烂”香蕉对便秘有效,千万别误解成是吃腐烂的坏香蕉。这里的“烂”香蕉是指熟透得发软的香蕉,而且只有熟透的软香蕉才具有通便的功能。