

预防呼吸道疾病 做好防护是关键

肺炎支原体、合胞病毒、鼻病毒、流感病毒……这些都是呼吸道疾病的常见病原体。感染了它们都会有哪些症状?该如何预防?

本期专家

王丽娜:吉林大学第一医院小儿呼吸科主治医师

潘维娜:长春市传染病医院传染科主治医师

荆薇:长春中医药大学附属医院儿童诊疗中心副主任医师

肺炎支原体

王丽娜:肺炎支原体既不是病毒,也不是细菌,它是介于病毒和细菌之间的病原微生物。主要通过飞沫传播,平时存在散发的病例,全年均可以发病,以冬春季较多,每隔3-7年就可以发生一次地区性的流行。肺炎支原体可以引起上呼吸道感染、支气管炎和肺炎,各年龄组儿童均可以发病。

肺炎支原体引起的肺炎轻重不一,重症可引起坏死性肺炎、胸腔积液等,可伴有多脏器的损伤。治疗除了药物以外,可以辅助可弯曲支气管镜治疗、肺康复治疗,以减少肺不张、闭塞性支气管炎等并发症的发生几率。除了注意手卫生,经常通风外,可通过加强锻炼,增强抵抗力,

减少去人多的公共场所等方式来预防。

呼吸道合胞病毒

王丽娜:呼吸道合胞病毒英文简称RSV,感染极广、传染性极强,再感染发生率非常高,病毒潜伏期约2-8天,成人和儿童均可引起感染,其中成人和年纪大的孩子一般可引起上呼吸道感染,而对婴幼儿则是造成急性下呼吸道感染。它可以引起间质性肺炎、毛细支气管炎,主要症状包括咳嗽、喘息、气促。引起肺炎多见于在3岁以下的儿童,1-6个月可见较重病例,男孩多于女孩。

传播主要通过鼻咽黏膜、眼黏膜,接触含有RSV的分泌物或污染物而被感染。RSV传播的媒介包括唾液、鼻涕、被污染的手和物体等。所以,预防感染需要注意室内通风,注意手卫生,公共场所佩戴口罩,避免交叉感染,尤其是在家庭内部成员内。

鼻病毒

潘维娜:鼻病毒是引起上呼吸道感染最常见的病原体,因鼻腔温度适宜、喜欢聚集在鼻子里,引发鼻部症状,故而被称作鼻病毒,三分之一左右的感冒是由它引起的。它主要通过呼吸道飞沫传播,也可以通过接触被病毒污染的物品传播,任

何年龄段的人都可能感染鼻病毒,年幼、年长及免疫功能低下的人群更容易感染。

鼻病毒感染后通常表现为上呼吸道感染症状,如鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咽痛、咳嗽等,可能伴有发热症状,轻症患者治疗以缓解症状、支持治疗为主,一般一周左右可自愈,有基础疾病和免疫功能低下的人群可能会出现支气管炎、肺炎等下呼吸道感染,对于严重的鼻病毒感染需要进一步的医学干预。

因为生活中鼻病毒非常常见,而且容易反复感染,所以大家要注意预防,做好个人防护是非常重要的。比如勤洗手、注意室内通风、戴口罩,感染高峰的时候少去人群密集的场所等。另外,坚持体育锻炼,增强身体的抵抗力,充足的休息、均衡饮食,也有助于预防病毒感染。

腺病毒

潘维娜:腺病毒是儿童呼吸道感染最常见的病毒,它可以引起呼吸道感染,还可以引起膀胱炎、眼结膜炎、胃肠道疾病及脑炎等。有症状的感染者和无症状的隐性感染者均为传染源。潜伏期一般为2-21天,平均为3-8天,潜伏期末至发病急性期传染性最强。飞沫传播是呼吸道

的主要传播方式,另外还包括接触传播和粪口传播。腺病毒肺炎最常发生于6个月大至5岁期间,尤其是2岁以下儿童。

症状主要以发热、咳嗽、咽痛、乏力、胃肠道症状为主,严重者可表现为反复高热、剧烈咳嗽、喘息等肺炎表现,而且病情较复杂,所以重症预判至关重要。目前尚没有明确针对腺病毒的特效治疗,临床上以对症状支持、针对并发症治疗为主。

日常要做好手部卫生,不用脏手触摸口鼻眼等黏膜部位,避免接触腺病毒感染人群,保持良好的室内通风,均衡营养饮食,适当运动,充足休息等。一旦出现持续高热、剧烈咳嗽、气短等严重症状,要及时就医。

新型冠状病毒

荆薇:新型冠状病毒是一种RNA病毒,它可通过呼吸道飞沫、气溶胶和接触等方式传播。临床表现为发热、干咳、咽痛、头痛、肌肉酸痛。危重患者可以发生呼吸窘迫综合征、心肌病、脑炎、急性脑血管病、酸碱失衡及休克。

因新冠病毒对过氧化氢、次氯酸、紫外线、温度均

敏感,60摄氏度热处理1小时即可灭活,所以在家要进行有效的卫生清洁,同时坚持勤洗手、在公共场合佩戴口罩,保持良好的呼吸道卫生习惯。

流感病毒

荆薇:流感病毒也是一种RNA病毒,分为甲、乙、丙、丁四型,主要致病型为甲型及乙型,通过空气飞沫、气溶胶传播。临床症状为发热、干咳、咽喉痛、肌肉关节酸痛、乏力等,发热时可出现畏寒、寒战。儿童发热程度重于成人,并易伴发恶心、呕吐、腹泻等消化系统症状。

流感病毒对乙醇、碘伏、紫外线、温度均敏感,56摄氏度条件下30分钟可灭活。因此,要保持家庭干净,做好消毒工作,同时坚持勤洗手,在公共场合佩戴口罩,保持良好的呼吸道卫生习惯。

流感病毒和新冠病毒感染后症状十分相似,都会出现发热、干咳、头痛、咽喉痛等相关感冒症状,如果孩子如果出现相关症状,热湿比较高的话,建议到医院查明病原体进行对症治疗,以免延误孩子病情。

据《吉林日报》

小验方

治体虚多汗方

炒党参、炙黄芪各30克,酸枣仁、龙眼肉各15克,炒白术、全归、茯苓各12克,炙甘草5克。水煎服,每日1剂。一般连服7-15剂可获显效或痊愈,然后再以中成药补中益气丸、归脾丸交替服用3个月以巩固疗效。

治烧烫伤验方

内服方:金银花30克,甘草10克。水煎服,每日1剂。
外用方:鸡蛋1枚,取蛋清与硼酸粉5克调成糊状,涂患处,每日2-3次。若烫伤处起水泡,可先用注射器将水泡刺破,抽出里面液体后再涂药,消毒纱布覆盖。(本方仅供参考)

胃酸过多可多食含碱食物

胃酸过多源于不良的饮食习惯,那么,要防止胃酸过多,每餐应该定时定量,少吃多餐,老人可以每天分为4-5餐,尽量不要出现饿到胃痛的情况,避免睡前进食,饭后适量走动。

加碱减酸。在面对胃酸分泌过多时,最简便的方法是多吃含碱食物。摄入相应的碱性物质能有效中和胃酸。在日常食物中,偏碱性食物有牛乳等乳类,菠菜、油菜等新鲜蔬菜与碱性的生果如苹果、橙、橘等。

生姜暖胃。胃喜温恶寒,在碱性食品一时摄入不足时,可饮用适量的温开水稀释胃酸,也能起到暂时缓解胃酸过多引起的不适。对于胃酸过多的人,可用生姜和普洱茶一起煮,喝茶汤。平时烹饪时,加入少量的生姜也可暖胃。

蛋白护胃。平时多补充足量的蛋白质,在胃液排泄过剩,足量的蛋白质能维护胃壁,保护胃黏膜。豆腐、肉、鱼、牛奶等能提供丰富的蛋白质,又不会促进胃酸分泌。

什么是乙肝病毒携带者

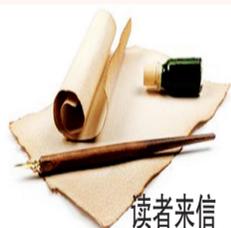
我前段时间体检时发现“乙肝表面抗原”阳性,但肝功能正常,医生说我是乙肝病毒携带者,请问这是什么意思?乙肝病毒携带者需要治疗吗?

读者 江先生

江先生:

乙肝病毒携带者是指感染了乙肝病毒,但没有肝炎症状和体征,肝功能等各项检查正常,肝组织学检查无明显异常的群体。意思是说,虽然乙肝病毒在肝脏细胞内大量复制,但并不损害肝脏,这类患者通常没有任何临床症状,只能通过化验来发现,通常表现为乙肝表面抗原(HBsAg)阳性、HBV-DNA阳性、肝功能及肝脏超声正常,是一种人与乙肝病毒“和平共处、互不干涉”的状态。

大部分乙肝病毒携带者可以不用治疗,只要平常养成良好的生活习惯,定期(半年)到医院做肝功能、HBV-DNA、肝脾B超、甲胎蛋白等检查就行。而对于肝功能异常的病毒携带者来说,则需要积极配合治疗,否则会引起肝硬化甚至是肝癌。



读者来信

耳道流液应引起重视

当外耳、中耳或耳内组织发生不同原因的病变时,可从耳道内流出不同颜色的液体,应引起高度重视。

红色液体。当患有耳道乳头状瘤或恶性肿瘤时,耳道内可流出少量无痛性红色液体。应及早就医,必要时可作病理切片,以明确诊断。

黄色液体。外耳道皮肤感染引起的疖肿,在脓肿自行破溃后,耳道内可流出黄色脓液。慢性化脓性中耳炎,也可流出黄色的脓液。

黑色液体。患有急性坏死性中耳炎或耳内患有恶性肿瘤的人,耳道内可有坏死组织混合脓液形成的黑色液体流出。

棕褐色液体。

有些人耳道内分泌物特别多,呈稀泥浆状湿性物,有时分泌物可呈棕褐色液体从耳道内流出。

绿色脓液。常见于绿脓杆菌感染所致的慢性化脓性中耳炎,也可见于中耳乳突手术和中耳炎合并颅内感染绿脓杆菌后所引起。

白色液体。如患有胆脂瘤性中耳炎时,耳道内可见白色胆脂瘤皮屑形成的一种液体,并具有特殊的腥臭味。

无色液体。当头颅外伤、中耳手术时损伤了脑膜,耳道内即有一种无色的液体流出,实际上是脑积液的漏出,对此应高度警惕,并立即去医院就医,以防化脓性脑膜炎或脑脓肿的发生。



提个醒

这些中西药不宜同时服

在治疗疾病时,为增强疗效,有时要中西药同时服用。但不是所有中西药都适宜联合用药,如配伍不当也会产生不良反应,危害身体健康。究竟哪些西药不宜与中药同时服用呢?

西药治疗缺铁性贫血的铁制剂、治消化不良的酶制剂、含氨基比林等成分的解热镇痛剂、某些治疗心脏病的药物,如洋地黄制剂等,都不宜与中药同时服用。因为这些西药容易与中药里的鞣质发生反应,影响疗效,甚至产生有害物质。西药胃舒平、碳酸氢钠、氢氧化铝、

氨茶碱等不宜与中药保和丸、六味地黄丸同时服用,因为同用会影响体内的酸碱平衡而失去作用。

西药抗生素不宜与中药麦芽、神曲、谷芽等同用,会使中药所含酶的活性降低而失去药效。西药复方降压片、优降宁等不宜与防风通圣丸、止咳定喘膏、麻杏石甘片合用,会抵消降压作用;西药氨茶碱不宜

与中药贝母同用,否则会引起中毒;西药阿托品、山莨菪碱、咖啡因不宜与中药小活络丹、香连丸、川贝枇杷露同用,会增加生物碱的毒性,引起中毒。

西药硫酸亚铁不宜与中成药朱砂安神丸合用,这是因为两药合用能生成溴化汞、硫化汞,易导致汞中毒。中药乌梅、山楂、五味子等含有有机酸,与

磺胺类药物合用,易引起少尿、闭尿或血尿。

西药心律平、奎尼丁不宜与中药易心丹、保和丸、六神丸合用,可导致心脏骤停。西药痢特灵不可与参苓白术丸同用,可引起恶心、呕吐、血压升高。西药鲁米那、水合氯醛等镇静止痛药不宜与人参酒、舒筋活络酒同用,会加强中枢神经的抑制作用,易发生危险。

此外,还有西药红霉素不可与中药穿心莲合用,西药咖啡因不可与中药元胡止痛片同用,新霉素不可与牛黄解毒片同用。