

今冬肺炎支原体感染、流感等叠加

专家提醒日常预防:养成良好卫生习惯+接种疫苗

随着各地陆续入冬,呼吸道疾病进入高发季节。肺炎支原体感染、流感等交织叠加,今冬的呼吸道疾病是否有所增加?如何更好防治?国家卫生健康委13日召开新闻发布会,就社会关切热点问题作出回应。

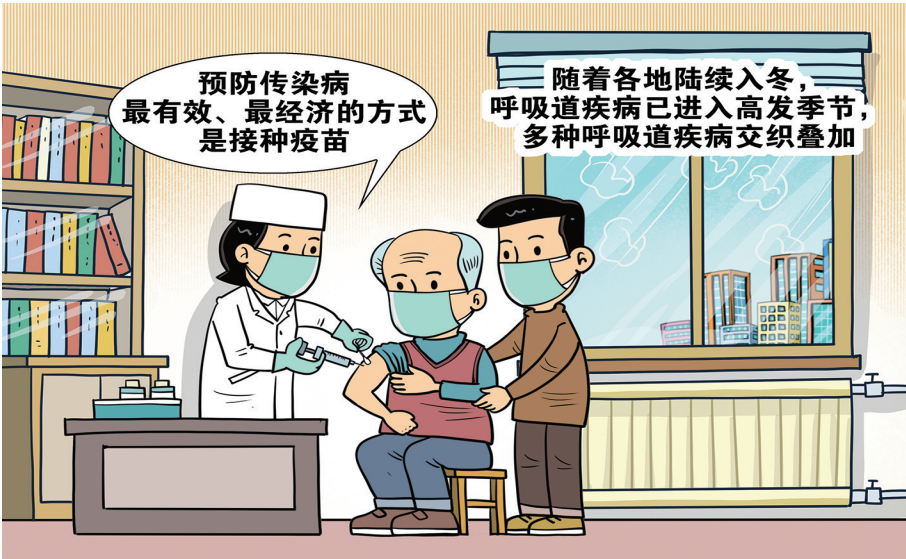
呼吸道疾病增多? 发病水平总体正常

肺炎支原体感染、单核细胞增多症、流感……近期,“中招”呼吸道疾病的人似乎越来越多。

北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖介绍,其实每年冬季都是呼吸道感染高发季节。肺炎支原体是常见的呼吸道病原体之一,儿童肺炎支原体感染每3年至7年会出现周期性的流行。单核细胞增多症也是儿童、青少年常见的疾病,发病率没有比往年增加。

童朝晖表示,新冠疫情期间,由于大家采取严格防护措施,一些急性呼吸道疾病发病率有所下降。随着防控进入新阶段,这些呼吸道疾病的发病率回归到新冠疫情前的水平,也是正常现象。

中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕介绍,我国各地冬春季的流感流行季一般是从每年10月中下旬到次年3月中上旬,在1月份左右达到峰值。近期流感监测数据显示,各地正逐渐进入流感流行季。



肺炎支原体感染期间 孩子吃啥才恢复更快?

新华社杭州11月14日电 近日肺炎支原体感染的患儿人数较多,孩子们在患病期间往往是高烧加咳嗽,胃口较差,用药治疗后可能还会出现呕吐等反应,不仅延长了疾病的恢复时间,甚至还影响了一段时间的生长发育。

家长们除了关注儿童用药之外,“肺炎支原体感染期间,孩子到底该怎么吃”也成了临床营养科医生近期门诊中最常遇到的问题。

针对家长提出的种种疑问,国家儿童健康与疾病临床医学研究中心、浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任医师马鸣表示,肺炎支原体感染患儿的营养不可忽视,选择合适的食物确实可以更好地帮助疾病恢复。

专家建议,肺炎支原体感染期间儿童饮食需要把握这五条原则,均适用于急性期和恢复期:

一是保证充足的水分。肺炎支原体感染患儿,如伴有发热的症状,丢失水分较多,所以肺炎期间尽量多补充水分以及富含水分的食物,3-6岁患儿每日饮水量600-800毫升,6-10岁患儿每日饮水量800-1000毫升,发热情况下可酌情加量,建议温开水少量多次饮用。

二是补充充足的蛋白质。肺炎患儿伴有发热、咳嗽等症状,能量消耗大,需要及时补充高蛋白食物,如乳制品、精瘦肉、鸡蛋、大豆及其制品等。

三是饮食要清淡。肺炎期间,患儿消化功能减退,建议尽量采取清淡、易消化的蒸煮等烹饪方式,避免油腻,少食多餐。可选用半流质饮食,如易消化的瘦肉粥、面条、馒头、馄饨等。

四是多吃富含维生素的食物。维生素C可以提高免疫力,抑制病毒合成,因此推荐摄入富含维生素C的蔬菜水果。也可以多摄入富含维生素A的食物,如胡萝卜、菠菜、番茄等,保护呼吸道黏膜,预防感染。

五是合理补充微量营养素。反复呼吸道感染,可给予补充维生素A、维生素D和锌等,帮助患儿调节机体免疫功能,提高防御能力,具体补充剂量建议咨询医生。

不少人感染新冠病毒? 呈波动下降趋势

互联网上有声音说,不少咳嗽、发烧的人是感染了新冠病毒。

对此,王大燕表示,近期我国新冠病毒感染情况整体呈波动下降趋势。今年8月下旬以来,全国报告新冠病毒感染病例

数已连续10周下降,全国发热门诊、哨点医院新冠病毒核酸阳性率均呈持续下降趋势。

王大燕介绍,国家对新冠病毒仍在进行系统性多渠道监测,数据定期在中国疾

控制中心网站公布。监测数据显示,目前全球和我国流行的新冠病毒变异株都属于奥密克戎,最近一周采样的病毒测序结果显示全部为XBB的亚分支,未发现生物学特性发生明显改变的变异株。

能否自行服药? 建议先确认病原

出现咳嗽、发烧等症状,建议如何用药?

童朝晖介绍,肺炎支原体、流感病毒、新冠病毒等引起的症状相似,可以通过抗原和核酸检测的方式来明确病原学诊断。建议大家先确认病原,再用药。

童朝晖还表示,呼吸道病毒感染有一定的自限性,不是全都需要进行抗病毒治

疗,有的可以对症缓解症状。但对于老年人、5岁以下儿童以及免疫力低下的特殊人群,建议及时就医。

肺炎支原体感染增多,部分家长自行给出现咳嗽、发烧等症状的患儿服用阿奇霉素。对此,北京儿童医院主任医师王荃表示,这种做法不建议,也不可取。

王荃表示,近期肺炎支原体感染确实占了一定比例,但整体来说,病毒仍是儿童呼吸道感染最常见的病原,包括流感病毒、鼻病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒等,而阿奇霉素对病毒感染是无效的。此外,儿童的脏器功能发育都不健全,不应随意用药、滥用药物。

中医药如何防治? 治疗、养护相互配合

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,部分地方推出了中医药治疗肺炎支原体感染的方案,这里面有经典处方,也有经验方,还有小儿推拿的治疗方法。中医药治疗这类疾病要早期使用,中西医结合,比如结合中药和推拿,可以帮助小儿更好地排痰。

刘清泉从“治未病”的角度建议:一是饮食寒热均衡,冬季以温热而有营养的食品为主,饮食有规律,少食用过于辛辣刺激或过于甜腻的食品。二是适度锻炼,尤其中老年人,大汗淋漓时喝冰水、吹凉风容易

导致外感。三是睡眠充足,劳逸结合,过劳或过逸都耗伤人的正气。

王大燕表示,预防传染病最有效、最经济的方式是接种疫苗。通过接种流感疫苗,可以有效减少感染、发病和重症发生的风险。

部分呼吸道疾病没有针对性的疫苗。王大燕表示,通过掌握常见呼吸道传染病的基本知识,在日常生活中采取科学的预防方法,能够降低发生感染和传播的风险。

王大燕介绍,一是保持健康的生活方式。二是养成良好的个人卫生习惯,注意

手卫生、勤洗手,尽量避免习惯性触摸眼睛、鼻、口。三是保持家庭和工作场所的环境清洁。四是老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等高风险人群尽量少去人群密集的公共场所。

社区医疗卫生机构如何更好发挥哨点作用?北京市朝阳区崔各庄社区卫生服务中心副主任孙丽介绍,除了为辖区居民进行疫苗接种之外,社区卫生服务中心优化就诊流程,开展呼吸道专科门诊,急危重症向上级医院转诊,普通常见病在基层医院就可以进行治疗。

据新华社

国企品牌 “中”字油品

本年度最后一次高返点

交运石油双十一充值钜惠 即日起-11月25日

11月15日 汽油牌价直降

会员持卡加油 直降5毛

双十一充值钜惠

充值10000元	返利900元
充值5000元	返利450元
充值4000元	返利320元
充值3000元	返利210元
充值2000元	返利120元
充值1000元	返利50元
充值500元	返利15元

新站加入 优惠政策同步

大海阳路站

12月起会员日变更为每月5/15/25日

院格庄站

会员卡正在并轨 请会员及时关注

第一加油站 地址: 幸福南路6号 电话: 6836584

第二加油站 地址: 楚凤四街1号 电话: 6527844

新桥加油站 地址: 只楚路8号 电话: 6819889

金沟寨加油站 地址: 二马路东首 电话: 6222607

黄务加油站 地址: 机场路黄务篆山 电话: 6682158

大海阳路加油站 地址: 大海阳路80号 电话: 6210858

院格庄加油站 地址: 莱山区院格庄街道 汤墅大街周格庄二桥对面 电话: 18363869823