

叠加感染是加重了么?

呼吸道传染病高发季
这些知识你该了解

据国家卫健委最新公布数据,近期,呼吸道感染性疾病以流感为主。此外,还有鼻病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒、腺病毒等引起。分析认为,近期我国急性呼吸道疾病持续上升,与多种呼吸道病原体叠加有关。

而且很多人也发现,不仅儿科门诊“爆满”,成人也开始中招了。

警惕交叉感染!

不同年龄群流行的主要病原体详解

进入呼吸道传染病高发季节,多地呈现多种病原体共同流行的态势。中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆表示,多病原监测结果显示,近期呼吸道感染性疾病不同年龄群体流行的主要病原体不同:

1-4岁人群以流感病毒、鼻病毒为主;
5-14岁人群以流感病毒、肺炎支原体、腺病毒为主;

15-59岁人群中以流感病毒、鼻病毒、新冠病毒为主;

60岁及以上人群以流感病毒、人偏肺病毒和普通冠状病毒为主。

如何判断是哪种病原体感染?

流感、腺病毒和呼吸道合胞病毒感染,均会出现咳嗽、发烧等症状,应如何区分?



流感

流感在各个年龄段都可能出现,主要通过呼吸道飞沫传播,潜伏期一般为1至4天,平均为2天。

流感临床表现一般是突发高热,咳嗽、咽痛,可伴寒战,年龄较大的儿童会感到头痛或肌肉关节酸痛,婴儿可能会出现精神萎靡、不好好吃奶甚至少动等。

腺病毒

腺病毒呼吸道感染的典型症状是咳嗽、鼻塞和咽炎,另有部分分型的腺病毒可引起婴儿和学龄前儿童胃肠炎,导致腹

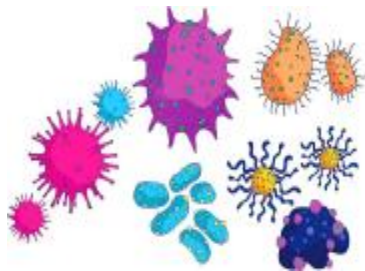
痛、腹泻等。

腺病毒感染一般属于自限性疾病,免疫力正常的人群病程在7天左右可以自愈。

呼吸道合胞病毒

呼吸道合胞病毒是一种RNA病毒,优势病毒株每年变异,易反复感染,传染性较强,主要通过咳嗽和飞沫及密切接触传播。

大多数健康的孩子感染呼吸道合胞病毒后,轻症及感染早期症状类似于普通感冒,随着病情发展,严重者会出现呼吸困难或呼吸急促、喘息、烦躁不安、食欲减退等,甚至并发呼吸衰竭、心力衰竭等。



肺炎支原体感染

支原体肺炎以发热、咳嗽为主要临床表现,在起病时表现为有剧烈的阵发性的刺激性干咳,可伴有头疼、流涕、咽痛、耳痛。在此提醒,流感、支原体肺炎可能出现混合感染。

呼吸道疾病叠加感染是否意味着情况加重?

如果呼吸道感染好转之后再次出现症状反复,如再次发烧、咳嗽再次加重等,可能出现了其他病原感染。

11月26日,复旦大学附属华山医院教授张文宏在央视《健康中国》中表示,有时候叠加是因为采取了非常敏感的检测手段,不要过于担心。首都医科大学附属北京朝阳医院副院长、北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖表示,尽管测出来多个病原体,但不代表都是致病的,一定要临床医生结合病人的临床情况综合分析。

“一老一小”重点人群如何防治?
能接种疫苗的尽量接种

每年接种流感疫苗是预防流感最有效、最经济的方式,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。另外,目前流感的主要流行株为甲型H3N2亚型,根据测序分析,该亚型与疫苗匹配程度较好,接种疫苗能够提供较好的保护效果。

最佳接种时间是在流感高峰来临前的一个月完成接种,一般是在每年10月底前完成免疫接种,如果错过了最佳时间,在流行期间的任何时间也都可以进行疫苗接种,同一流感季节一般无需重复接种。

另外,不建议同时打多种疫苗。打了一种疫苗以后,至少间隔两三周再打一种疫苗,因为需要观察是否有过敏反应等。

有孩子的家庭应该适当储备一些儿童常用的应急药物,如退烧药、清热祛痰药物等,但是不推荐储备很多,如果保管不当有可能导致孩子误服。

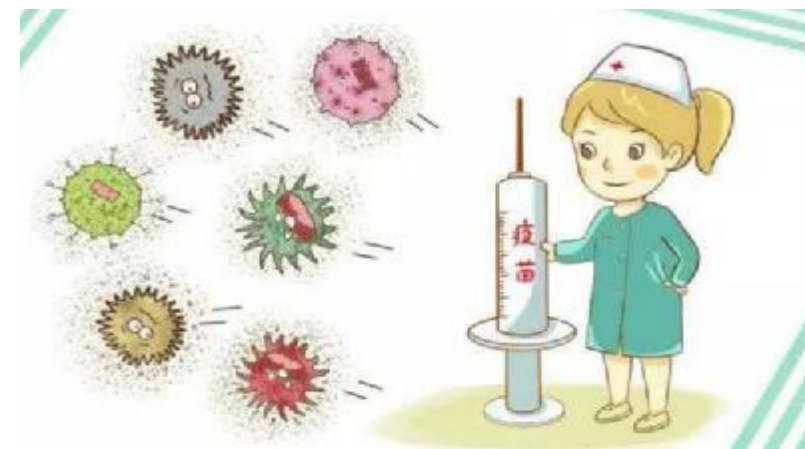
老年人群体相对抵抗力较弱,专家建议格外需要注意气温的变化,外出时一定要注意天气变化,根据温度增减衣服。在居家环境里,也要注意适合的温度。同时,也不能忽略空气湿度,过于干燥的家庭环境同样不利于呼吸道健康。

如果外出,尽可能减少去密闭环境人群聚集的地方,如果去的话,尽可能减少逗留时间。去的时候,要戴上口罩,注意双手的清洁。另外,要加强通风,每天居室都要进行通风,可以选择中午相对温度比较高的时候进行通风。

应对呼吸道疾病无需惊慌,始终保持良好的个人卫生习惯:勤洗手,保持生活办公环境整洁、通风良好,减少前往人群密集场所;打喷嚏或咳嗽时,用上半臂或纸巾遮住口鼻,其后洗手;出现流感样症状时,主动自我隔离,外出公共场所宜戴口罩。

早睡早起,合理膳食,注意身体!

综合来源:国家卫健委、新华网、央视新闻、光明网等

总是睡不好的人有救了!
专家给出多条饮食营养建议,简单有用!

北京协和医院临床营养科 于康

睡眠障碍是常见的身体功能障碍,失眠、睡眠相关呼吸障碍、中枢性嗜睡障碍、异态睡眠等都属于睡眠障碍,其中以失眠和睡眠相关呼吸障碍最常见。

引起睡眠障碍的原因很多,其中饮食也起着重要的作用。前不久,中国营养学会临床营养分会邀请多学科专家合作制定《老年睡眠障碍患者营养干预专家共识》,旨在规范营养干预诊疗流程,提升老年人睡眠和生活质量。

在这份共识中,对于睡眠质量的提升,提出了几条营养干预建议。而这些营养建议,对于所有睡眠质量不佳的成人,都非常有指导意义。

高质量的膳食模式

地中海饮食能够通过调整和改变整体饮食结构,从而改善睡眠质量。



地中海饮食的特点:

强调选用当地、应季的新鲜蔬果作为食材,加工非常简单,比如用橄榄油拌绿叶蔬菜或者将时令蔬菜和水果做成沙拉。

地中海饮食中动物性食物的摄入比例低,饮食中蛋白质的主要来源是白肉(如鸡肉、鱼虾等,金枪鱼、鲱鱼、沙丁鱼、三文鱼、鳊鱼多见)、蛋、发酵奶制品和豆类,当地居民几乎不吃加工肉类(如香肠、培根、火腿等),特别是红肉的摄入量很少,并主要吃瘦肉。

用油上,常吃橄榄油,奶制品每天有,酸奶和奶酪食用量也较多。

充足的蛋白质、维生素及矿物质摄入

睡眠良好者膳食蛋白质摄入量高于睡眠障碍者。维生素摄入量与睡眠质量呈正相关。微量营养素如铁、锌、镁、铜等亦与睡眠相关。

铁缺乏的人群,补铁后可以改善不宁腿综合征、衰弱、睡眠质量等。富含铁的食物有:红肉(瘦肉)、动物血和动物肝脏(注意胆固醇和嘌呤也高)。

在普通成年人中,锌含量减少和睡眠不足之间存在关联。富含锌的食物有:贝类、瘦肉和蛋奶。补充镁制剂能够减少入睡时间,改善老年人的睡眠生理功能。富含镁的食物有:坚果、豆类、全谷物和绿叶蔬菜。

首选自然食物

要首选自然食物,保证食物多样,谷类为主,杂粮占1/4-1/2,谷类中富含的碳水化合物是神经系统的主要能源,杂粮富含B族维生素(维生素B1、B2、烟酸)、镁等;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉、奶制品、豆制品,保证优质蛋白质摄入;多吃深色蔬菜水果。

除此以外还可以通过适量补充维生素D,适当多进食富含色氨酸等的食物,限制含咖啡因饮料摄入、补充益生菌等方法改善睡眠质量。另外锻炼也要重视,世界卫生组织推荐每周锻炼3次以上,锻炼55-60分钟可显著改善睡眠质量。