

“偏肺病毒”到底啥来头

五岁以下儿童是主要发病人群

齐鲁晚报记者 秦聪聪

近段时间,“国内出现偏肺病毒感染”相关话题屡屡登上热搜,引起广大关注。它是如何传播的?又该怎么预防?日前,山东第一医科大学附属济南妇幼保健院(济南市妇幼保健院)儿童重症监护病房负责人吴巧灵就这些问题进行了解答。

5岁以下儿童易感染 多数能完全康复

“目前临床中,因咳嗽住院的婴儿中,人类偏肺病毒感染所占的比例还是比较高的。不过,这并不是一个新的病毒。”吴巧灵介绍,这种病毒于2001年在呼吸道感染患儿的鼻咽分泌物中首次发现并命名,近年来感染病例的增多,和现在检测技术普及有一定关系。

据介绍,人类偏肺病毒是一种急性呼吸道感染的常见病原体,全球广泛分布,其感染具有明显的季节性,好发于晚冬和春季,常与呼吸道合胞病毒同步或稍后。

数据显示,5岁以下儿童是人类偏肺病毒的主要发病人群,老年人和免疫功能不全者亦有感染。

“人类偏肺病毒的感染者是主要传染源,从潜伏期末到急性期都有传染性。”吴巧灵说,《人偏肺病毒感染诊疗方案(2023年版)》指出,人类偏肺病毒主要通过飞沫和密切接触传播,也可通过接触被病毒污

染的物品间接传播。比如接触了患者咳嗽和打喷嚏排出的分泌物。或者与患者肢体触碰,比如握手,以及触碰带有病毒的物体表面后接触黏膜,比如眼、鼻等,也可能感染。

对于是否感染这种病毒,临床主要依靠病毒核酸检测,影像学表现缺乏特异性。大多数感染人类偏肺病毒的患儿都能完全康复,不留后遗症。需要注意的是,数据统计显示,婴儿期感染的患儿,日后出现哮喘的概率,约是健康婴儿的4倍。

不推荐抗生素为常规用药

吴巧灵介绍,人类偏肺病毒是一种单链RNA病毒,主要感染人的呼吸道上皮细胞,感染后,大多数患者出现症状的时间为3—5天。多数感染为轻症,表现为上呼吸道感染的症状,如鼻塞、流涕、发热、咳嗽、声音嘶哑等,一周左右症状逐渐缓解。重者可致喘息、呼吸困难等,甚至可致死亡。

“幼儿、老年人等人群,感染后症状可能重一些。”吴巧灵说,这种病毒感染危重症的因素,主要包括年龄在6个月以下、早产、被动吸烟、缺乏母乳喂养、慢性肺病、先天性心脏病、合并其他呼吸道病原体感染者等。他们的临床表现更重,出现呼吸系统后遗症的比例也较高,常见为持续喘息或哮喘、活动耐力下降等,且这种肺功能的受损可持续10

年以上。由于目前没有明确有效的特异性抗病毒药物,不建议使用抗病毒药物进行人类偏肺病毒感染的治疗,对于高热者,可以进行物理降温、应用解热药物;咳嗽咳痰明显者,可给予止咳祛痰药物。同时,保证充分能量和营养摄入,注意水、电解质平衡,维持体内环境稳定。

吴巧灵提醒,抗生素不作为人类偏肺病毒感染的常规用药推荐,要避免盲目或不恰当地使用抗菌药物,尤其是联合使用广谱抗菌药物。不过,当考虑继发细菌感染,或重症病例存在细菌感染高危因素时,可应用抗菌药物抗感染治疗。

对于感染的高危、危重症患者,比如超高热或持续高热超过3天,出现气促、静息状态下氧饱和度≤93%,出现鼻翼扇动喘鸣或喘息,出现意识障碍或惊厥,出现呼吸衰竭且需要机械通气,出现休克、合并其他器官功能衰竭等,则需要积极防治并发症、治疗基础疾病,预防继发感染,并进行器官功能支持。

正视病毒感染 保持良好的卫生习惯

病毒的传播,威胁着孩子们的健康。对此,吴巧灵指出,90%以上的儿童上呼吸道感染是由病毒感染引起的。病毒和日常生

阴雨天霉菌扎堆 食物霉变毒性大



据人民网电 夏季暴雨后带来的高温高湿天气非常适宜多种霉菌生长繁殖。中南大学湘雅三医院消化内科副主任医师陈雄在接受记者采访时表示,霉菌也叫真菌,会侵染谷物、水果等农产品及其制品产生真菌毒素。真菌毒素一般可通过食物进入体内,会对消化系统、免疫系统和神经系统等产生多种毒性。

陈雄介绍,在自然界中,霉菌有3万多种,其中有200多种致癌,如毒性是砒霜68倍的黄曲霉毒素,其实就是来自黄曲霉菌。如发霉的花生和玉米、劣质花生油、变质大米等,其中都含有黄曲霉素,可诱发肝癌、胃癌、大肠癌等。

“食物发霉、变质之后,有些人会把发霉的部分切掉,继续食用,这种做法是错误的。”陈雄解释,变质的食物中,有害菌的数量会急剧增加,虽然切掉了

肉眼可见的霉点,但是有害菌可能已经在食物里扩散。常见的有害菌如沙门氏菌、霍乱弧菌,可能会导致严重的消化道疾病,症状从最常见的腹泻、高烧,到更为严重的脱水、昏迷甚至是死亡。因此,对于已经霉变的食品,建议全部丢弃。

误食了霉变食物怎么办?陈雄说,若是吃了霉变的食物发生中毒现象,要及时去医院就医,并在短时间内保证饮食清淡,以免加重肠胃的不适感;同时可以通过喝牛奶保护胃黏膜,减少毒素对胃黏膜的刺激。除此之外,还应该多喝水补充身体的电解质,促进体内循环,这样才能尽快将毒素排出体外。

有人觉得食物保存在冰箱中就绝对安全。陈雄表示,其实不然,冰箱并不能完全避免食物霉变的发生。霉菌多

别等生病才想着提升免疫力

出现三类症状要引起重视

浙江老年报记者 林乐雨

降,甚至出现发炎、溃烂等表现。总是莫名出虚汗,无精打采。睡觉时总出虚汗、睡不踏实,或无论冷热,总出虚汗,时常感觉疲惫,全身乏力,都是免疫力下降征兆。

肠胃总不适,频繁生病。肠胃黏膜是免疫系统的一道防线。因此,如果饭菜不太卫生,免疫力低的人更易腹泻。如果出现隔三差五感冒、发烧、咽喉不适,并且在生病后断断续续很久没有康复,也说明免疫力可能比较差。

除了自然免疫衰老外,不合理膳食、睡眠不足、过度劳累、久坐、缺乏运动、肥胖、长时间情绪不佳都会降低免疫力。

活密切相关,但它并不可怕,可防可治。

“孩子发生病毒感染后,家长不要恐慌,首先要对症治疗,如果有特殊情况,请及时到门诊就诊,以免延误宝贝病情。”吴巧灵说,多数病毒感染都没有特效药物,也存在自限性,但是,如果孩子出现超高热,或持续高热超过3天,出现气促、精神萎靡、心率增快、拒食或喂养困难等表现,还是要及时就医。

关于病毒感染的预防,吴巧灵提醒,首先要保持良好的手卫生,用肥皂和流动水洗手至少持续20秒,特别是在接触潜在受污染的物体或与他人接触之后,如咳嗽、打喷嚏或触摸公共场所物品之后。如无法洗手,可使用含酒精的手部消毒液。

日常生活中,尽量避免前往人群密集的場所,尤其是在病毒感染高发季节;保持健康的生活习惯,保持充足睡眠、均衡饮食、适度运动和充足的水分摄入;保持环境清洁和卫生,定期清洁和消毒常用物品和表面,如门把手、家具、玩具等。

同时,尽量避免与已经感染病毒的人密切接触,特别是在感染期间。如果家庭成员或亲近的人被病毒感染,应尽量避免与他们共用餐具、杯子、毛巾等物品,并尽可能减少亲密接触。

对于年龄较小的婴儿,应尽量避免将他们带到感染风险较高的场所,如医院、幼儿园或人群密集的场所。

据人民网电 夏天由于气温高、日晒强,很多人会出现紫外线过敏或者日晒伤,日晒伤就是所谓的日光性皮炎。

“炎炎夏日,正是日光性皮炎的多发季节。”天津医科大学第二医院皮肤科主任医师江勇在接受人民网记者采访时介绍,日光性皮炎是皮肤接受强烈光线照射引起的一种急性损伤性皮肤反应,患处皮肤表现为红肿、灼热、疼痛,甚至出现水疱、灼痛、皮肤脱屑等症状,有的患者还会出现头痛、发热、恶心、呕吐等全身症状。

江勇表示,日光性皮炎的发生和个人体质相关,体质弱、肤色浅的人更容易发生而且症状会更重。同时,长期暴露在日光下的人也更容易发生日光性皮炎,高原地区的人及从事户外劳动者是高发人群。

虽然日光性皮炎主要由阳光照射导致,但平时光敏性食物和光敏性药物的摄入也是引发病症的原因之一。光敏性食物包括菠菜、胡萝卜、香菜、菠萝、柠檬、灰菜、无花果、芥菜、泥螺、香菇、木耳等,光敏性药物包括四环素类、磺胺类、喹诺酮类、异丙嗪等。

“发生晒伤后,可以第一时间给予物理降温,冰袋、冰水都是不错的选择。”江勇提示,如若出现日晒伤并伴有皮肤糜烂、瘙痒、肿痛等症状,切记不可抓挠,避免继发感染。严重时应及时送往就近医院进行治理。

此外,紫外线还可以诱发或加重其他皮肤病,如黄褐斑、雀斑、痤疮、单纯疱疹等。甚至引起皮肤老化或皮肤癌。

“防晒是预防日光性皮炎发生的首要任务。”江勇建议,上午10时到下午4时之间尽量避免户外活动。如必须要外出,可使用防晒霜防晒。出门后,一般建议2至3小时补涂一次防晒霜,如果出汗比较多,可以1个小时左右补涂一次。如果不能使用防晒霜,也可以采用物理防晒,比如戴遮阳帽、穿长袖衣服等。同时,减少光敏性食物的食用和光敏性药物的服用。饮食上,可以多吃富含维生素A或胡萝卜素的食物,以维持皮肤的正常功能。

夏季洪水退后当心霉菌过敏性哮喘发病

据新华社电 近日,我国京津冀等地遭遇严重暴雨洪涝灾害。专家提醒,夏季暴雨和洪水过后,霉菌容易大量繁殖,应警惕霉菌过敏性哮喘发病。

“夏天里,当暴雨带来大量积水或房屋被洪水浸泡时,居住环境里的湿度 and 温度,再加上充足的有机物滋养,非常适宜霉菌生长。”北京协和医院变态反应科主任医师关凯说,有过敏史的人群吸入一定量霉菌孢子或菌丝,就可能诱发霉菌过敏性哮喘,且随着霉菌浓度升高、吸入量增多,病症会逐渐加重;没有过敏史的人群也应警惕因逐步吸入大量霉菌导致霉菌过敏性哮喘突然发病。

关凯说,一旦过敏性哮喘急性发作,应尽快前往医院应急治疗以控制症状,并查明过敏原。如果过敏原明确为霉菌,就要加强对霉菌的环境控制,从而减少对霉菌的吸入。若居住环境里的霉菌仍然难以彻底清除,症状没有好转,可以选择进行脱敏治疗。

专家建议,如果家具等室内物品遭洪水浸泡,要尽快进行充分烘干,并使用具有除霉菌功效的清洁剂等,以尽可能清除霉菌;同时,要及时扔掉被霉菌严重污染的物品。此外,使用新风系统或空气净化器能够帮助降低室内空气中霉菌过敏原含量;还可将室内涂抹的密封胶等换成不易发霉的替代材料。

中国医师协会变态反应医师分会会长尹佳还提醒,暴雨洪水过后,霉菌、尘螨、蟑螂等生物的繁殖都有可能导致过敏甚至哮喘发病,对此,医生和患者均应给予足够重视。

素食可有效降低胆固醇、血糖和体重

据科技日报讯 据近日发表在《美国医学会杂志网络公开版》上的论文,澳大利亚悉尼大学研究人员针对素食对心血管疾病高危人群的影响进行元数据分析发现,素食与低密度脂蛋白胆固醇、HbA1c(葡萄糖水平)和体重的显著改善有关。

研究人员分析了29项研究的数据,这些研究涉及20项随机临床试验,历时22年,共有1878名参与者。他们发现,素食参与者的结果始终是积极的。

心血管疾病高危人群的体重减轻最为显著(减去3.6公斤),其次是Ⅱ型糖尿病患者(减去2.8公斤)。在限制热量和不限热量量的研究中观察到一个意外信号,不受热量限制的素食者减轻的体重(1.8公斤)比受限的素食者减轻的体重(4.7公斤)少了一半多。

然而,并非所有的素食都是一样的。例如,快餐店的素食套餐可能含有高热量、精制碳水化合物、氢化油、高果糖玉米糖浆、蔗糖或人造甜味剂和盐。

如果蔬菜先经过油炸,素食者患心血管疾病和糖尿病的风险可能更高。食用富含反式脂肪酸和盐的食物患冠心病的风险高32%,患Ⅱ型糖尿病的风险也增加。

尽管无法控制这项综合分析中包括的广泛饮食,从纯素食到素食(包括鸡蛋和乳制品),但这些多样化素食的总体信号是明确的。素食可能具有协同(或至少非对抗)作用,可以增强最佳药物治疗在预防和治疗一系列心脏代谢疾病中的效果。



盛夏雨季防洪 做好这些卫生准备

蚊虫入耳引出来

据健康时报讯 炎炎夏日,飞蛾、蚊子、蜘蛛、蟑螂、跳蚤等虫子很容易趁人们晚上熟睡时跑入耳朵里,造成耳痛、噪音甚至眩晕、恶心、耳鸣等症状。

遇到蚊虫钻入耳内不能用手去掏,以免虫子往耳朵深处钻。可以用酒精或者麻醉药物把虫子麻醉溺死。如果没有酒精也可用油,将食用油或甘油等滴几滴到耳内,过2分钟至3分钟等虫子溺死之后,把头歪向患侧,小虫就可能随着油滴出来。如果是大的虫子卡在耳道内不易出来,要尽快到医院求助取出,避免造成感染。取出虫子后,还要检查耳道及鼓膜有没有损伤。

提醒大家,慎用手电筒照耳朵。如果是喜光的小飞虫,如飞蛾、蚊子等进入耳道,可以到暗处用手电筒照着有虫子的耳道,虫子见光后就可能飞出来;但如果是蟑螂等怕光的虫子,则可能会适得其反。

预防蚊虫入耳伤害耳道,日常不要频繁掏耳朵,外耳道中的耵聍(耳屎)有保护外耳道皮肤、粘附小飞虫的作用;尽量避免在蚊虫较多的草地等处过多停留;使用驱蚊产品;饲养宠物者定时给宠物驱虫,不要让宠物在床上玩耍。