

权威专家支招防治“百日咳”

伴随痉挛性咳嗽和鸡鸣样吸气吼声、咳嗽持续时间长达数周……近日,作为急性呼吸道传染病的百日咳备受关注,部分医院儿科已出现相关病例。什么是百日咳、如何传播?临床上有何症状?如何预防和治疗?针对公众关心的热点,国家卫生健康委3月31日组织疾控、医学专家接受媒体采访,作出专业解答。

何为百日咳?百日咳由哪种细菌引起+飞沫传播

百日咳是常见的儿童疾病之一,也是全球婴幼儿死亡的重要原因之一。中国疾病预防控制中心免疫规划中心细菌疫苗室副主任郑徽介绍,百日咳是由百日咳鲍特菌引起的急性呼吸道传染病,传染性极强,病程较长,主要通过呼吸道飞沫传播。

根据《百日咳诊疗方案(2023年版)》,百日咳潜伏期一般为7至14天,有的可达21天。从潜伏期末开始至发病后6周均有传染性,尤以潜伏期末至出现症状后2至3周传染性最强。

首都医科大学附属北京儿童医院呼吸中心办公室主任徐保平介绍,百日咳一般分为卡他期、痉咳期和恢复期等3个阶段,如果不加干预,3个阶段加起来通常要持续100天左右。

专家介绍,卡他期主要表现为流涕、打喷嚏、咽痛等上呼吸道感染症状,多无发热或初期一过性发热;痉咳期通常从第2周开始,标志性症状为痉挛性咳嗽,即一连串、严重剧烈的咳嗽,在痉挛性咳嗽后有深长吸气,高调鸡鸣样声音,俗称“回勾”,昼轻夜重,睡眠期间痉挛性咳嗽更为突出,影响睡眠;恢复期一般持续1至2周,咳嗽频率和严重程度逐渐降低。

如何治疗?一般治疗+抗感染治疗+对症治疗

徐保平介绍,百日咳治疗方式包括一般治疗、抗感染治疗和对症治疗。其中,一般治疗包括给孩子提供良好舒适的环境等;对症治疗则包括祛痰、平喘等,若孩子出现并发症要及时送医就诊。“孩子患上百日咳,主要是气道里有

痰黏稠,咳不出来会越来越刺激气道咳嗽,需要帮助患儿祛痰。”首都医科大学附属北京中医医院儿科主任李敏介绍,根据孩子体质不同,需分清证型,如果是寒证则加温药,如果是热证则加清热的药。临床上常用清肺化痰尤其是用清肝的方法进行治疗,常用药物包括小儿鹭鸶咳丸等。

百日咳一般病程较长,后期如何更好护理?李敏表示,孩子有寒热虚实不同体质之分,后期主要分为气虚型和阴虚型。气虚型体质的孩子痰液较黏,咳嗽起来痰少难以咳出,且大便可能较干,可服用梨水或银耳水等;阴虚型体质的孩子看起来白白胖胖,痰会相对多一些,容易腹泻,可给孩子服用陈皮水等。

怎样预防?接种疫苗+良好卫生习惯

郑徽介绍,接种含百日咳成分疫苗是预防百日咳最经济最有效的手段,可降低百日咳感染后的重症和死亡有较高的保护效果。

按照国家免疫规划程序,儿童应在3、4、5月龄和18月龄各接种1剂次含百日咳成分疫苗。适龄儿童应及时、全程接种含百日咳成分疫苗,未接种儿童应尽快补种。

郑徽表示,百日咳通过自然感染康复或疫苗免疫获得的保护性抗体并不能持续终生,随着时间延长抗体的保护效果会衰减,因此各年龄段人群均可见百日咳发病,其中婴幼儿发病风险更高。患儿年龄越小,出现并发症和重症的风险越高。小月龄患儿易合并肺炎,还有部分患儿可能会合并百日咳脑病。对于婴幼儿来说,感染百日咳的父母或其他家庭成员是主要传染源,有孩子的家庭要加强防护。

专家建议,在日常生活中,公众要保持良好的个人卫生习惯,勤洗手,咳嗽或打喷嚏时遮掩口鼻,注意劳逸结合,合理作息,适当参加体育锻炼,增强自身抵抗力;在照顾婴幼儿时,成人出现咳嗽等症状时,应及时佩戴口罩,加强手卫生,避免传染给孩子。

春季沙尘多发 如何做好健康防护?



春季是我国北方沙尘天气的高发季节。中疾控微信公众号发布提示称,沙尘天气下,污染物可直接对人体产生不同程度的刺激症状或过敏反应,沙尘颗粒还可引起多种呼吸系统疾患,所以公众朋友们要高度重视并做好防护措施。

什么是沙尘天气?

根据我国《沙尘天气等级》(GB/T 20480-2017)规定,沙尘天气指沙粒、尘土悬浮空中,使空气混浊、能见度降低的天气现象。沙尘天气等级主要依据沙尘天气发生时的水平能见度,同时参考风力大小进行划分。沙尘天气划分为浮尘、扬沙、沙尘暴、强沙尘暴、特强沙尘暴五个等级。

沙尘天气有哪些健康危害?

沙尘天气是指强风从地面卷起大量沙尘,使空气混浊、大气能见度降低的一种天气现象。沙尘天气下,沙尘等污染物可通过眼、鼻、喉等黏膜组织及皮肤,直接对人体产生不同程度的刺激症状或过敏反应,还会诱发心血管、呼吸系统、中枢神经系统和免疫系统疾病,影响人体健康。沙尘天气时,由于空气干燥,易出现唇裂、鼻子和咽喉干痒等情况。

哪些人群是沙尘天气的敏感人群?

老年人、儿童、孕妇、患有呼吸系统疾病及心血管疾病的人群是敏感人群。沙尘天气时,上述人群应尽量避免外出,如果发生慢性咳嗽伴痰或气短、发作性喘息及胸痛时需尽快就医。因职业需要在室外活动的人群,如交警、环卫工人、建筑工人等,应做好个人防护措施。

遇到沙尘天气怎么做?

应多喝水、多吃富含维生素的蔬果,保持呼吸道通畅以及湿润,缓解咽喉的不适症状;及时关闭门窗;条件允许时,打开加湿器和空气净化器;使用湿抹布拖地、湿抹布擦拭等方法清理灰尘,保持室内清洁干净;尽量减少户外运动和体力消耗较大的工作,并采取相应的防护措施。

如需外出,应注意个人防护

应佩戴N95或KN95等颗粒物防护口罩,减少风沙对呼吸道造成损伤;可佩戴防风镜,避免风沙对眼睛造成损伤;如有风沙进入眼睛切忌用手揉搓,应尽快用流动的清水冲洗或滴眼药水,若仍有不适应及时就医;可佩戴帽子、纱巾等防尘用具,用纱巾包围头部,避免风沙对皮肤、头发、耳朵等造成损伤;外出回来应立即洗手、洗脸,用清水漱口,清理鼻腔;有条件的可洗浴并及时更换衣物,保持身体洁净舒适。

正确泡发木耳 需注意这些事项

在各类蔬菜中,菌类是一种特殊的食材。而木耳作为菌类中的一种,是一个非常好的选择。那么,在日常生活中,如何正确泡发木耳?北京疾控微信公众号发布相关提示。

一是彻底清洗。由于大多数木耳是自然风干的,褶皱里很容易存留灰尘,建议反复流水清洗两到三遍,最大限度清除木耳上的杂质和有毒物质。

二是温水泡发。在浸泡木耳前,应该先将木耳清洗干净,推荐用温水浸泡。需要注意的是,热水、开水浸泡不超过30分钟,冷水浸泡不超过2小时,冰箱冷藏泡发不超过4小时,泡发超过24小时的木耳建议不再食用。

如果木耳泡发不当,时间过长,可能会被椰毒假单胞菌污染。这种菌大

量繁殖后,会产生一种剧毒的毒素——“米酵菌酸”。一旦食用了含有这种毒素的黑木耳,可能会引发中毒,出现恶心、呕吐、腹痛、腹胀、头晕、心悸等症状。重症者还可能引起黄疸、肝肿大、皮下出血、惊厥、抽搐、休克,甚至死亡。“米酵菌酸”这种毒素非常稳定,而且耐热性极高。这意味着一般的烹调方法根本无法破坏其毒性。即使木耳经过爆炒,毒素仍然存在,对食用者构成巨大威胁。

三是适量泡发木耳。泡发木耳和做饭一样,吃多少泡多少,泡多的木耳捞出后控干水分到不滴水状态,再放到盆或碗里用保鲜膜盖好,放入冰箱冷藏,但最好不要超过24小时。一旦感觉泡发的木耳已经发粘,即使没有任何异味,最好也舍弃不用。

硫酸阿托品是“近视神药”? 专家提示使用需谨慎

近日,一款新获批的低浓度硫酸阿托品滴眼液引发关注,甚至被一些网友称为“近视神药”。眼科专家提示,硫酸阿托品滴眼液使用需谨慎,要在医生指导下科学使用。

“硫酸阿托品本身并非新药,而是一种很常见的‘老’药。”中南大学湘雅二医院眼科副教授魏欣介绍,硫酸阿托品可以使眼睛内的睫状肌松弛,同时散大瞳孔,常用于眼科散瞳验光。

而此次获批的滴眼液则为浓度0.01%的低浓度硫酸阿托品滴眼液。根据其官方说明,该滴眼液可用于延缓球镜度数为-1.00D至-4.00D(散光≤1.50D、屈光参差≤1.50D)的6至12岁儿童的近视进展。

中南大学湘雅三医院眼科副主任医师易军晖表示,目前硫酸阿托品滴眼液延缓近视进展的机制还不完全清晰,根据现有研究及动物实验,可能是通过刺

激多巴胺分泌和增加脉络膜血供实现的。当多巴胺水平增高,眼轴增长会相对变慢,从而起到延缓近视发展的作用。

“硫酸阿托品的不良反应跟浓度有关系,浓度越低,眼部和全身不良反应越小。”易军晖说,虽然低浓度硫酸阿托品的副作用降低了,但不代表完全没有副作用。

北京大学第一医院眼科主任医师李海丽介绍,研究显示,低浓度的硫酸阿托品滴眼液虽能一定程度上延缓近视发展,但并不能“逆转近视”,并非“近视神药”。

李海丽提醒,低浓度硫酸阿托品滴眼液需在医生指导下科学使用,同时需要监控用药后不良反应及安全性。没有近视的孩子不建议使用硫酸阿托品滴眼液预防近视,建议通过保持良好用眼习惯、增加日间户外活动等方法预防近视。

上春山,采春茶,警惕蜱虫叮咬

蜱虫俗称壁虱、扁虱、草爬子、犬豆子、八脚子等,每年春夏季活动频繁,安徽疾控近日发布提示,户外采茶、耕种和踏青时,需警惕蜱虫叮咬。

蜱虫一般出没在哪些地方?

蜱虫按生活习性可分为游离蜱和寄生蜱。

游离蜱一般生活在草地、农田、茶园、森林等自然环境。寄生蜱一般寄生在牛、羊、狗、猫等家养动物和老鼠、鸟等野生动物的体表。

蜱虫有哪些危害?

一般情况下,蜱虫叮咬后可引起局部皮肤出现过敏、溃瘍或发炎等轻微症状。另外还可通过叮咬吸血传播多种疾病,常见的如发热伴血小板减少综合征、森林脑炎、莱姆病等,其中发热伴血小板减少综合征病死率可超过10%,一定要引起重视!

如果能够早发现、早治疗,可显著降低疾病重症率和病死率。

如何预防蜱虫叮咬?

定期清理家庭周围的杂草,清除垃圾,打扫禽畜圈舍,避免蜱虫滋生。若发现家中宠物、牲畜有蜱虫寄生时可用杀蜱剂驱虫。

户外活动或劳作时,避免在蜱虫主要栖息地如草地、树林等环境中长时间坐卧。建议穿着浅色的长袖衣裤,扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子、鞋子里,不要穿凉鞋,可使用驱避剂喷涂裸露在外的皮肤。

户外活动后,进入室内前认真检查外套、背包和宠物体表,防止通过衣物和宠物把蜱虫带回家;同时建议要尽快沐浴更衣,并检查身体是否有蜱虫附着,尤其是头发内、耳朵内侧和周围、手臂下方、肚脐内侧、腰部、膝盖后侧、腿根部等。

万一被蜱虫叮咬后怎么办?

若发现有蜱虫已叮咬皮肤,应尽快将蜱虫取出,但不可用手直接拔取,可用酒精喷涂在蜱虫身上,再用干净的小号尖头镊子将蜱虫尽可能靠近皮肤表面夹住,以稳定、均匀的力量向上拉动,不要扭曲或猛拉蜱虫,避免蜱虫头部残留体内。如无把握,应尽快前往正规医院寻求专业处理。

清除蜱虫后,用碘酒、酒精或肥皂和水彻底清洁叮咬部位和双手,并自我观察身体状况两周,一旦出现发热、恶心、腹泻、食欲不振等疑似症状,应及时就医,并告知医生蜱虫叮咬史。

缓解春困有妙招 这些方法请查收



眼下正值春天,不少人表示自己最近经常犯困,哈欠连连。春天为什么更容易嗜睡?如何缓解?无锡疾控微信公众号发布相关提示。

春困是一种常见的季节性生理现象。主要原因可以从中医和西医两个角度来理解。

从中医的角度来看:春季是肝气主导的季节,肝气旺盛,肝脾脾(木克土),导致脾失运化,水湿内停。春季雨水增多,体内湿气过重,会让人觉得困倦,身体四肢沉重,没有食欲,皮肤出现湿疹疹,甚至出现肠胃炎。脾虚困倦是“春困”的主要原因。

从西医的角度来看:春天气候回

暖,人体生理机能随季节变化和气温高低的转换而进行相应调节,这是一种短暂的生理现象。春季气温逐渐升高,人体皮肤的毛细血管随之舒张,使流入大脑的血液相对减少,加之人体新陈代谢旺盛,耗氧量增大,大脑的供氧量相对来说就显得不足了,中枢神经系统的兴奋刺激信息减弱,加之逐渐昼长夜短,就容易出现昏沉欲睡的春困现象。

此外,春困也可能与个人的作息

习惯、饮食习惯和生活方式有关。例如,晚上睡眠不足或睡眠质量差,饮食不均衡,缺乏运动等都可能造成春困现象。

如何缓解春困?无锡疾控建议,在春困期间,通过合理搭配饮食,多吃新鲜蔬菜和水果,保持均衡的营养摄入,有助于提高身体的抗病能力和精神状态。同时,要保持规律的睡眠时间,确保每晚获得7到8小时的高质量睡眠;定期进行适度的体育活动,如散步、慢跑、瑜伽或太极,促进血液循环,提高精神状态;保持身体水分平衡,特别是在运动后及时补充水分;如果可以,中午小睡15到20分钟。

此外,感觉困倦时,可以走出室外,仰望蓝天白云,绿树芳草,或者嗅嗅风油精、清凉油、花露水等,或者听一些振奋人心的音乐等,提神醒脑。

学龄儿童远离近视 应多补充这些营养素

已经不让孩子玩手机、看电视了,也尽量多带孩子参加户外活动,为什么还会近视?其实,营养不良也是常见的原因,具体是怎么回事?长春疾控微信公众号发布相关提示。

大多数孩子都有偏食的问题,而且不爱吃蔬菜水果,特别喜欢吃甜的食物,如糖果、巧克力、蛋糕,经常吃甜食不仅容易使眼睛疲劳,还会引起近视。预防孩子近视,除了改变不良的用眼习惯外,家长还要注意孩子的饮食营养,均衡的饮食也是保护视力的有益因素。

一是每日摄入足够的维生素。维生素A是构成感光物质的重要原料,有保护眼睛和其他上皮组织,间接

抵抗感染的功能。胡萝卜、卷心菜、花菜等富含维生素A,蔬菜里的维生素A含有对维持眼睛健康很重要的物质——抗氧化剂β-胡萝卜素。猕猴桃、橙子等富含维生素C,能够清除对眼睛造成伤害的自由基;蓝莓中富含花青素,可以促进眼睛视网膜细胞中的色素再生。

二是保证优质蛋白质的摄入。眼球视网膜上的视觉质由蛋白质组成,缺乏时除肌肉柔弱、发育不良,易于感染、水肿、贫血外,可使巩膜组织脆弱扩张而使眼轴拉长。可以多吃一些奶

类、肉类和蛋类的食物,蛋白质含量较多。此外,鸡蛋中含有软磷脂、氨基酸和黄体素等有益于视力健康的营养物质,蛋黄中的叶黄素和玉米黄素,具有很强的抗氧化作用,可减少紫外线对眼睛的伤害。

三是不可缺少的钙和磷。钙磷可使视网膜坚韧,并参与视神经生理活动。钙磷缺乏时,易发生视力疲劳,注意力分散,易引起近视。如牛奶、豆制品、深色蔬菜中含丰富的钙。

四是微量元素和DHA不可忽视。微量元素在人体内含量虽然不到体重的百分之二,但作用很大。没有它们,新陈代谢难以进行,儿童健康会受到影

响。微量元素如锌,含锌较高的食物有黄豆、奶类和肝类等食物。鱼类富含的DHA、EPA、ω-3、维生素A等营养物质,可以促进眼睛发育,帮助减轻眼睛疲劳。此外,经常吃一些有硬度的食物如坚果、水果、玉米等,咀嚼过程会加强眼肌的锻炼,对视力也是保护。过多摄入糖,尤其是添加糖会影响儿童视力。为预防近视,每日的添加糖摄入量最好不要超过25克。

想要不近视,最重要的是保证充足的户外活动,养成良好的用眼习惯。此外,饮食上不吃不偏食、不挑食,少吃或不吃甜食,多喝水,多吃蔬菜水果尤其是深色蔬果,适当吃鱼禽肉蛋和坚果等。