



随着冬季来临,呼吸道疾病进入高发期。肺炎支原体感染、流感等交织叠加,为回应广大人民群众“一小一老”的健康关切,国务院妇女儿童工作委员会办公室、全国妇联于12月2日共同举办“健康中国 母亲行动”——巾帼健康讲堂进家庭冬季专场活动。活动邀请北京协和医院权威专家通过线上线下方式,传授呼吸道、心血管疾病防治和儿童疾病家庭护理知识,倡导健康理念,缓解当前呼吸道疾病流行导致群众特别是儿童家长看病就医的焦虑情绪,引导大家科学理性面对疾病。本版刊发北京协和医院呼吸与危重症医学科副主任医师范俊平、儿科主任医师李正红和国际医疗部主任田庄三位专家的发言摘要,希望广大读者都能做到心中有数,遇“疾”不慌。

洗手、通风、戴口罩、易感人群打疫苗,都是行之有效的方法

——上呼吸道感染性疾病20问



北京协和医院呼吸与危重症医学科副主任医师、副教授 范俊平

Q1 最近关于呼吸道传染病的疫情情况是怎样的?

范俊平:11月20日北京重大呼吸道传染病研究中心周报显示,无论是美国东南和西南部地区,还是我国南北方省份,流感病毒检测阳性率均持续上升,这是在秋冬季比较常见的现象,是一种自然规律。

Q2 作为呼吸科医生,感受如何?

范俊平:总体感觉压力比较大,最近我们都在加班加点工作,尤其是儿科医生。

Q3 什么是“上呼吸道感染”(以下简称“上感”)?

范俊平:是指发生在上呼吸道的感染,包括鼻、咽、喉、鼻窦和气管。根据临床特点和范围,可分为普通感冒、流行性感冒、咽炎、急性支气管炎、急性鼻窦炎等。

Q4 “上感”有哪些常见症状?

范俊平:头痛,发烧,流鼻涕,肌肉酸痛,喉咙不适,咳嗽,鼻塞,发冷,也包括腹泻、呕吐,胃肠道不适。

Q5 “上感”是如何导致的?

范俊平:由病原体所致,病原体干变万化,包括鼻病毒、冠状病毒、呼吸道合胞病毒、流感病毒等。

Q6 这些病毒是如何传播的?

范俊平:近距离是飞沫传播,远距离是气溶胶传播,所以在预防中特别强调咳嗽礼仪和佩戴口罩,这样可以减少飞沫和气溶胶的产生与传播。还有直接接触,比如手拉手,以及间接接触,即接触病人沾有病原体相关的物体表面,所以大家要养成勤洗手的习惯。

Q7 应该如何预防?

范俊平:最核心的就是戴口罩和洗手。除此之外,保持通风和物体表面消毒也是非常有效的手段。



北京协和医院国际医疗部主任 医师、教授 田庄

一进入秋冬季,季节的交替可能会让心血管病加重。

对于心血管疾病,男性和女性是有差异的。由于女性在50岁以前有雌激素保护,所以相对于男性而言,患病人数较少,这种雌激素的保护作用会在绝经后依旧持续10年左右时间。但女性也有一些特殊风险,如有月经、乳腺、卵巢等问题,会抑制雌激素分泌。

高血压、高血糖、高血脂这三类慢性疾病是心血管疾病非常重要的危险因素。

高血压是最常见的一种疾病,中国目前大概有2亿多高血压患者,基数太大,单一致死率最高。高血压目前90%病因未明,10%跟肾脏、肾血管、肾上腺等疾病相关,血压一旦控制不好,脑、心、肾等都会受到损伤。

高血压相关症状与血压高低并不一致,有时即使血压高达180mmHg,都不会出现不适症状,因此被称为“隐形杀手”。没有症状时,血压已经对脏器产生损伤;出现症状时,损伤已经非常严重,甚至不可逆转。所以降压治疗取决于血压高低和是否有心、脑、肾、眼、血管的损伤,而非症状。

Q8 “流感”和“普通感冒”是一回事吗?

范俊平:不是。普通感冒是由鼻病毒、冠状病毒等导致的。流感病毒是专门的一类病毒,有自己独特的结构。普通感冒全年都可以得,不分季节。流感一般发生在秋冬季,夏季也会有。普通感冒的病程一般为5~7天。流感的症状严重,尤其是有肌肉酸痛、全身乏力,病程也比普通感冒长。

Q9 “上感”会不会变成肺炎?

范俊平:大部分“上感”都是自限性病程,一周左右时间会有所好转。是否存在肺炎要依赖影像学手段,自己不能随意判断。对于免疫正常的年轻人,如果没有发烧或者已经退烧,基本上诊断不是肺炎。仅咳嗽迁延并不表示存在肺炎,不用紧张。

Q10 为什么月初感冒刚好月末又感冒了?

范俊平:近期病原体的种类不一样,可能是不同病原体的感染。因此提醒大家,提高警惕,重在预防,不要以为自己感冒好了就有免疫力了。

Q11 大人也会得支原体肺炎吗?

范俊平:成人同样也是肺炎支原体的易感人群,但许多成人可能不会出现任何症状,即使有症状一般也不会特别严重。

Q12 感冒后什么时候该去医院?

范俊平:既往身体健康的成年人,“上感”多可自限,如果症状不重,可以观察及对症处理,多补水多休息。如果发热大于3天,甚至出现呼吸困难、喘鸣、低氧,建议就医。如果患者年龄偏大,基础病多,有精神萎靡、指氧下降等危险信号,及时就医。

需要提醒的是,目前大医院病人密集,等候时间长,提前做好规划。医院交叉感染的风险较高,就诊期间要戴好口罩。可以优先通过网络咨询和互联网医院诊疗。家里可以常备指氧仪,作为参考依据。

Q13 去了医院医生一般会如何医治?

范俊平:医生会合理安排检测,除危重情况外,会开具对症药物,指导家庭隔离,缓解紧张情绪等。我们尤其会关注高危人群,比如65岁以上的老年人,有基础病的人群,包括哮喘、神经系统疾病、慢性肺病、心脏病等;小于5岁的儿童,尤其是小于2岁的儿童;以及妊娠期女性。

Q14 流感需要吃药吗?

范俊平:要考虑很多因素,比如病程在早期、有重症危险因素等,我们会倾向于吃药。对于大部分健康的成年人,不吃也可以。现在明确有效的药物是奥司他韦、玛巴洛沙韦等。

Q15 新冠需要吃药吗?

范俊平:原则跟流感差不多。推荐的药物是奈玛特韦/利托那韦、先诺特韦/利托那韦、阿兹夫定、莫诺拉韦等,都有很好的治疗效果。

Q16 “上感”都要吃抗生素吗?

范俊平:如果上感主要由病毒引起,包括引起普通感冒的病毒和引起流行性感冒的病毒,在无继发细菌感染证据时,一般不建议用抗生素。因为抗生素一般是细菌,不是病毒。尽管如此,很多临床实践中还是会不适当地使用抗生素。我强烈不建议自己一有感冒症状就主动服用抗生素。

Q17 感冒好了几天了,还咳嗽怎么办?

范俊平:咳嗽分为急性、亚急性、慢性。急性咳嗽持续时间小于3周,亚急性介于3~8周,这两种都会自然好转。慢性咳嗽会大于8周,一旦超过8周,就要考虑是否存在哮喘、肺病、胃食管逆流等疾病。

Q18 嗓子疼得不行,怎么办?

范俊平:如果合并声音嘶哑,建议多喝水,保护性用嗓,避免吸烟饮酒。如果合并流涕鼻塞,在多喝水的同时,建议用生理盐水漱口,或用盐水喷雾冲洗鼻腔。

Q19 什么人应该接种流感疫苗?你打了吗?

范俊平:医务人员,60岁及以上的老年人,有慢性病的人群,在养老机构长期生活的人群和员工,孕妇,6个月~5岁的儿童,6月龄以下婴儿的家庭成员,托幼机构、中小学校、监管场所等重点场所人群。过去5年,我每年都接种流感疫苗。

Q20 还是担心怎么办?

范俊平:集中在能做的事情上,比如把预防做好。减少不必要的焦虑。在应对和防控上,合理利用新冠经验。

控制传染病的策略是:把传染源限制住,把易感人群保护起来,把传播途径切断。洗手、通风、戴口罩、易感人群打疫苗,这些都是非常行之有效的方法。

(中国妇女报全媒体记者富东燕整理)

秋冬季别忘保护心血管健康

应该如何防治?高血压的测量以在家为准,患者要多点去测,早晨、中午都要测,上班也要测,因为越来越多的高血压人群,上班时血压容易出现波动。对于一些年轻的高血压患者,许多是典型的超重,是生活方式极不健康导致的血压高。如果能自律起来,通过非药物治疗降压的空间也非常大。

在非药物治疗降压中,减体重、限盐、补充钾十分关键,要多吃蔬菜和水果,减少膳食脂肪、增加适当运动、保持乐观心态,提高应激能力,提高自我防病能力。

如果生活方式无法纠正血压,则需要持续服药。因为高血压属于慢性疾病,即使血压降到正常后也不可以停药,服药期间血压正常,才能保护脏器。如果停药后血压升高,则会继续损伤心脑血管。目前使用的降压药物都是问世20~40年以上,经过了亿万高血压患者的亲身检验,很安全,对肝脏损害非常少。

对于糖尿病而言,治疗不是单一的,而是要采取健康教育、血糖监测、饮食干预、运动干预、药物治疗五种方式一起综合治疗。其中,生活方式的改善非常重要,要少吃主食,少摄入热量,多运动。保证充足的睡眠是控制体重和控制血糖的好办法,正常睡觉的时候,机体所释放的激素可以促进体内的平稳,如果经常熬夜,就会带来血糖血脂的紊乱。监测糖尿病需要体

重、血糖、血压、血脂、抗血小板五项达标,必要时需要用二甲双胍、司美格鲁肽等药物。

对于高脂血症,看血脂需要看甘油三酯和低密度脂蛋白,因为在动脉粥样硬化中,低密度脂蛋白的胆固醇起到了最不好的作用,但高密度脂蛋白却能够保护血管,所以为了预防动脉粥样硬化,更多的是要降低密度脂蛋白。

冠心病其实就是供心脏的冠状动脉血管里长了斑块,低密度脂蛋白逐渐堵塞管腔。如果再遇到情绪激动、生气、病毒感染等情况,斑块会破裂,释放里面的物质长出血栓,堵塞血管,就可能引发急性心梗。

冠心病的临床症状多为活动时感到胸前区疼痛、憋闷,夜间或晨起前区疼痛,爬楼或者走路时间长了觉得气不够用,情绪激动时有明显胸部不舒服的感觉,乏力、眼前发黑甚至晕厥等。冠心病这类脏器疼痛的最大特点就是模糊模糊,喘不过气、胸口憋闷,往往伴随出汗,许多人可能无法描述这种疼痛。

如果出现前胸痛伴压迫感、出汗,向牙齿或者左肩放射,持续20分钟不缓解,要尽早就医。可以含服硝酸甘油,若不能缓解,10分钟后可再重复一次。如果没有消化溃疡,出血及经常胃部不适,更建议嚼服阿司匹林,同时联系120,争取抢救时机。

(中国妇女报全媒体记者高越整理)

如何做好个人防护 补充水分很重要

儿童呼吸道疾病的家庭照护与预防

如何做好个人防护 补充水分很重要

——儿童呼吸道疾病的家庭照护与预防



北京协和医院儿科主任医师、教授 李正红

从呼吸道解剖结构来看,儿童呼吸道跟成人不同,儿童呼吸道及黏膜非常脆弱,这就决定了儿童比成人更容易感染呼吸道疾病。

儿童呼吸道感染常见的病原可分为三类。第一类是病毒。除了新冠病毒,其他如流感病毒、腺病毒、鼻病毒、呼吸道合胞病毒等,都是在医疗上早已熟知的病毒。其中,流感病毒有针对治疗药物,如奥司他韦。其他病毒没有针对性治疗药物,主要是靠孩子的抵抗力对抗病毒。

第二类是支原体。支原体不是新型病原体,它的治疗方案、治疗效果、疾病转归,都是我们熟知的,是在医疗掌控范围内的。支原体的针对性药物是阿奇霉素,但今年有些孩子对阿奇霉素出现了耐药性,治疗效果不明显,这种情况下可以选择大环内酯类药等其他药物,具体用药医生会根据孩子的病情进行判断,家长不用太过紧张。

第三类是细菌,细菌很常见,也有针对性治疗药物。

今年的特殊情况是多种呼吸道疾病交织叠加。监测结果显示,支原体的流行已经开始下降,但腺病毒、呼吸道合胞病毒开始有上升趋势,所以孩子生病一定要按照医嘱进行治疗。即使是混合感染也没关系,所有病原体都有成熟的治疗方案,有对症药物。

孩子感染后的常见临床表现有发热、咽痛、流涕、打喷嚏、咳嗽、喘息,医生在诊断时,会提到上呼吸道感染、支气管炎、喘息性支气管炎、肺炎等各种诊断名词,无论哪一种都是根据感染程度来决定的,也是为了明确诊断、制定一个符合患儿的治疗方案,所以家长不要看到肺炎就恐慌。

肺炎对孩子来说是呼吸道的常见疾病,治疗可分两大类:一是抗感染,流感、支原体或者

细菌的抗感染针对药物是不一样的;二是对症治疗,抗感染治疗是由医生通过患儿病情来决定的,家长要做的就是在家中把孩子护理好,这也是我们下面讲的重点。

孩子感染的常见症状首先是发热,这是机体的自然反应,其目的是调动肌体免疫力。对儿童来讲,治疗发热最常见的药物有两类,一类是对乙酰氨基酚,一类是布洛芬。因为有家长曾向我们求助说孩子吃了药后仍旧高烧不退,所以在这里我要向家长普及一下退热的原理。如果没有水分,患儿不能出汗,药物是起不到相应作用的,所以补充水分非常重要,一定要让孩子多喝水。如果孩子实在喝不进去,家长可以用温水擦拭孩子的脖子、大腿根、腋窝等,但一定注意不能用酒精擦拭。

第二个症状是咳嗽。咳嗽是一种保护性呼吸道反射,能将呼吸道内的痰液和异物排出体外,从而保持呼吸道的清洁与通畅,所以家长不要执着于止咳。如果孩子不发烧但还咳嗽,用药的目的也不是止咳,而是化痰。

第三个症状是喘息。喘息要由医生用听诊器判断,呼吸道感染导致的喘息多见于婴幼儿,可表现为哭闹、烦躁。如果确诊,可以用雾化治疗,这是效果最直接、起效最快且副作用最小的治疗方法。但家长要注意,只有患儿有喘息或者有痰液排不出来时才需要雾化,雾化不可随意使用。

问诊过程中,家长普遍关心的是患儿的饮食禁忌。首先是水分的补充,孩子不想吃饭没关系,但一定要补充充足水分,要保证孩子发烧时的尿量跟平时差不多。

在家庭中,预防也是万变不离其宗。第一,要注意手卫生,做好个人防护,特别是在呼吸道感染高发季节,如果处于人员密集的密闭空间,一定做好个人防护。第二,平时家长要让孩子多进行体育运动,通过体育锻炼和饮食均衡增加抵抗力。

总结以上注意事项,首先家长要了解疾病的自然过程,理解和顺应疾病发展的客观规律,在医生的指导下正确进行针对病原体的治疗,帮助孩子较快、较舒适地度过病程。其次,家长要根据实际情况优化就诊流程。如果遇到医疗资源紧张等情况,家庭成员可以进行分工,不要全家人都等在急诊室里,以免发生交叉感染、反复感染。

(中国妇女报全媒体记者周韵曦整理)



讲座的精彩内容吸引云南手工艺者放下手中工作,认真观看。

湖北省宜昌市猇亭区古老背街道居民一家四口在户外一起“涨知识”。



山东省淄博市博山区源泉镇岱西村最美家庭吕慧霞家庭祖孙三人观看知识讲座。



“科学面对呼吸道疾病的及时雨”

——巾帼健康讲堂进家庭冬季专场活动在各地妇女群众和家庭中受热捧

中国妇女报全媒体消息“一直担心天气冷了,呼吸道疾病可能影响家里老人和孩子健康。”12月2日,通过手机收看巾帼健康讲堂进家庭冬季专场活动直播后,湖北黄石一位妇女群众表示,“太及时了,真是雪中送炭。所以把大家都叫上一起来学习,特别受用!”

各地陆续入冬,呼吸道疾病进入高发时期。为贯彻落实党中央部署要求,把“以人民为中心”落在实处,积极为广大妇女和家庭办实事,国务院妇女儿童工作部会同全国妇联共同举办了“健康中国 母亲行动”——巾帼健康讲堂进家庭冬季专场活动。据统计,此次在全国开展的直播知识直播,通过妇联系统新媒体矩阵以及知乎、小红书、快手等平台的广泛传播。面对专家们的科学指导,大家纷纷通过截屏、录屏、

笔记等方式记录下来。

在广阔农村,妇女群众在收看直播后表示,要从自身做起、从小家做起,带领家庭成员特别是孩子继续坚持戴口罩、勤洗手、保持适当社交距离等健康生活方式。

活跃在城乡社区的巾帼志愿者们表示,要主动向社区居民宣传接种疫苗的重要性,主动按照卫生机构、学校、社区安排,第一时间引导大家带着孩子和老人去接种。

在部分县市级妇幼保健院等基层医疗机构,专门组织医护人员观看直播。大家认为,讲座内容实用性和针对性强,对妇幼保健院应对近期冬季呼吸道疾病有很好的帮助。特别是专家讲到的呼吸与危重症的处理,以及儿科时间的诊治等知识,有助于提高医

务人员业务水平,对开展临床工作起到重要的指导作用。

有的家政服务公司组织员工收看,大家表示,“干货”满满。在这个特殊时期,既提升了自身的文明健康生活意识,也为大家在入户服务时,更加科学地照护有需求的老人提供了指导,“针对性和可操作性都很强!”

有的幼儿园和中小学校老师表示,要继续注重加强教室、活动室等场所的环境卫生工作,保持空气流通,定期做好消毒。

多地家庭教育社会组织负责人表示,最近冬季呼吸道流行性疾病高发,讲座就是一及时雨,不仅让我们掌握了预防疾病的方法,也让每个家庭对儿童常见病有了一定了解,对近期流行病带来的心理压力起到了很好的缓解作用。



北京市平谷区滨河街道林荫家园社区妇联执委、巾帼志愿者共同观看讲座,学习健康知识。



妇女群众在广东省中山市坦洲镇联一村家长学校认真学习并做笔记。