

健康关注

呼吸道感染疾病高发季,呵护老年人健康系列清单

春节回家,给老人带去关爱而不是病痛

春节回家,奔的是一家老小团圆圆。春运路上人潮拥挤、摩肩接踵,喜庆热闹中,做好防护、准备,不给老人带去病症感染,让团圆更喜庆,让节日更温馨!

本版约请解放军总医院第二医学中心健康医学科主任、主任医师徐国纲教授,就春节期间维护老年人呼吸系统健康给普通人支招。



健康提醒

春节出行,备足六种药

春节返乡探亲访友,随身携带急救小药箱必不可少。解放军总医院第四医学中心药品保障室主管药师曾甜甜推荐大家备足以下六种药品。

一是备足感冒药。冬季各地温差大,加上旅途中舟车劳顿,容易感冒发烧、头痛。

常用感冒药有:氨麻美敏片(II)、氨酚咖那敏片、氨酚伪麻美芬片(日片)、氨麻美敏片(夜片)等。为了避免成分相同而导致重复用药,建议只选择一种复方制剂的感冒药。

二是备足晕车、晕船药。春节期间,无论是去探亲还是探亲访友,都离不开各种交通工具,尤其是汽车,有晕车史的朋友,出行前可根据各种药物的特点和乘车时间长短,酌情选择1~2种晕车药。

常用的晕车、晕船药有晕海宁(茶苯海明片)、东莨菪碱贴片。如果旅程较短(≤6小时)的情况下首选茶苯海明片,上车前半小时内服用。而旅程较长(>6小时)的情况下推荐首选东莨菪碱贴片,出发前一晚贴于耳后皮肤上,或出发前5~6小时贴,乘车结束后取下药片。

三是备足消化系统用药。逢年过节,走亲访友,少不了吃吃喝喝,暴饮暴食后易出现胃胀、胃痛等消化不良症状。还有就是水土不服、气候变化或吃的食物种类多且杂都可能引起腹泻,止泻药就显得必不可少。

要带上吗丁啉(多潘立酮片)、四磨汤口服液、保济丸、蒙脱石散和盐酸小檗碱片等,以防万一。

四是备足抗过敏药。出门在外,环境、饮食、气候、疲劳等因素导致的皮肤过敏反应并不少见。

常见的抗过敏药物有氯雷他定片、盐酸左西替利嗪片、咪唑斯汀缓释片等抗组胺药。适量备一种抗过敏药,可以救急,减轻过敏、瘙痒症状。

五是备足助眠药。平时就有睡眠障碍或者改变入睡环境后就很难入睡的人,建议晚饭后或者入睡前服用甜梦口服液、养心安神口服液、艾司唑仑片、阿普唑仑片、酒石酸唑吡坦片等。

六是备足外伤用药。出门在外,磕磕碰碰在所难免,发生轻微外伤时,创可贴是必不可少的急救用品。如果比较怕冷,或者女生处于生理期,记得带上暖宝宝。特别提醒,服用药品前,需仔细阅读药品说明书,切勿超说明书用药。服药三天后症状得不到缓解或者加重了,应及时就医。

马靖 整理

冬季是呼吸道感染疾病的高发季节。2月4日,国家卫生健康委新闻发言人米锋介绍,近期,我国新冠疫情呈低水平波动,流感、肺炎支原体感染人数回落。全国二级以上医疗机构门急诊呼吸道疾病诊疗工作继续保持平稳。然而,当前正值春节前返乡高峰,国内南北跨区域旅游持续,还有远赴境外的观光旅游。人群大规模流动和聚集容易加速呼吸道疾病传播,春节前后呼吸道疾病仍会保持一定的流行水平。

解放军总医院第二医学中心健康医学科徐国纲教授提醒:春节回家探亲,给老人带去关爱,远离病症。

春节期间关注老年人健康应注意些什么?

近几日全国大部分地区降雪降温,对免疫力功能减退的老年人,尤其要注意。徐国纲教授列出了以下注意事项以及行动清单——

冬季气候条件寒冷干燥,有利于流感病毒的存活和传播。由于季节寒冷,人们倾向于室内活动,人群的密切接触促进了流感病毒的传播。而冬季人群免疫力减弱,更易受到病毒的攻击。

当前呼吸道疾病中甲流、乙流、新冠等,主要是以呼吸道感染形式出现,它们的传播途径是一致的,主要经呼吸道飞沫和密切接触传播,其次在相对封闭的环境中可经气溶胶传播,接触被病毒污染的物品也可造成间接感染。

流感和新冠病毒对人群普遍易感,并不存在老年人更容易感染的说法。老年人因为免疫功能减退,感染病毒后容易出现重症,因此老年人是流感和新冠重症的高危人群。

春节回家探亲旅途中,进入客运站、飞机场等场所,提倡做好个人防护,全程科学佩戴口罩、备好消毒湿巾。到家后,做好健康检测,避免感染后传染给老人。

而家中老人应接种新冠病毒疫苗、流感疫苗等,这是减少感染、降低重症及死亡率的有效手段。

同时,老人应保持健康生活方式,合理膳食、规律生活、戒烟限酒、保持环境清洁、勤通风、勤洗手、注意佩戴口罩等。

如果家庭成员出现发热、咳嗽、肌肉酸痛、全身乏力、腹泻等症状,应尽量减少与家人接触,出现症状后进行抗原试剂检测,初筛是否感染相关呼吸道病原。需要注意的是,由于试剂存在假阴性及新冠病毒变异,仍建议尽快到医疗机构就诊,完善检查规范治疗,居家后自我隔离并多休息。

徐国纲提醒,病毒感染与致病是由病毒毒力及自身免疫力同时决定,并不是只要接触确诊病人就会感染致病,目前的治疗是以出现症状的时间为标准,出现症状后即可到医院就诊。

对于甲流和乙流,接触确诊患者后药物预防:建议对有重症流感高危因素的密切接触者(且未接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫力)进行药物预防,建议接触确诊患者后48小时内使用奥司他韦或扎那米韦等。

老人有呼吸系统基础病,遇到病毒、细菌多重叠加怎么办?

已经有呼吸系统疾病的老人,叠加流行性疾病应该如何救治?数种病毒叠加该怎么办?

徐国纲建议,人们在感染甲流、乙流、新冠等病原体后,建立的免疫力都不持久,可以出现反复感染,形成叠加流行性疾病,患者感染一种之后,再感染另一种,这在临床上并不罕见,极端情况下甚至出现了四种病原体核酸检测阳性,先后感染、混合感染的情况,这在老年人中

中尤其常见。同一个病原体的感染再次感染后症状较轻,不同病原体感染可能加重病情,尤其容易导致上呼吸道黏膜屏障损伤后引发细菌感染等。

有呼吸系统疾病的老年人本身就是流感和新冠的重症、危重病例的高危人群,感染流感或新冠病毒后,应积极进行针对病原的抗感染治疗。其治疗主要是针对病因的对因治疗、并发症的治疗以及对症支持治疗。

首先,明确病原学诊断,确定感染的病毒种类,针对不同的病毒给予不同的治疗药物,如甲流、乙流,给予抗流感药物如奥司他韦、玛巴洛沙韦等;如新冠,针对性的抗病毒药物国产新冠口服药先诺特韦片/利托那韦片(商品名:先诺欣),通过病原学治疗可有效缩短疾病病程,降低住院和重症风险。

其次,对于有基础病的老年人,还可能存在合并细菌感染,需要合并抗生素进行抗细菌感染治疗。

叠加流行性疾病的总体治疗原则是:抗病毒及支持治疗,积极防治并发症,治疗基础疾病,预防继发感染。有基础病的老年人患流感或者新冠,可能导致病情加重、继发细菌感染,建议尽快到医院就诊,早期干预、早期诊断及治疗。

中国妇女报全媒体记者 任然 乐丁

孤独症又称孤独性障碍,目前我国孤独症在儿童中的发病率已达到0.7%,是我国精神残疾的最大病种。近日,中国妇女报全媒体记者来到四川美术学院,就我国孤独症群体的社会帮扶问题采访了该校“星心计划”孤独症帮扶公益团队指导老师、建环学院党总支副书记郭辉。

郭辉表示,在孤独症早期筛查与干预方面,需总体提升我国孤独症早期筛查、诊断、康复水平,持续减小东西部地区之间的差距。在孤独症融合教育方面,要进一步推进学前孤独症儿童融合教育试点工作,加快体系性的标准化特殊教育学校建设,强化特殊教育师资力量,强化对适龄孤独症儿童入学能力评估和入学、转学工作,通过随班就读、送教上门、入读特殊教育学校等方式,确保孤独症儿童义务教育全覆盖。

同时,郭辉也强调构建孤独症家庭支持体系的重要性。他呼吁应在全国范围内逐步推进孤独症医保改革,将更多符合条件的康复训练项目纳入医保报销范围。呼吁全社会积极营造适合孤独症生存的良好外部环境和支撑条件,倡议由政府牵头、全社会参与组建或支持针对孤独症群体的大学生志愿者团队(如四川美术学院“星心计划”),开展孤独症家庭结对服务。

郭辉表示,在孤独症早期筛查与干预方面,需总体提升我国孤独症早期筛查、诊断、康复水平,持续减小东西部地区之间的差距。在孤独症融合教育方面,要进一步推进学前孤独症儿童融合教育试点工作,加快体系性的标准化特殊教育学校建设,强化特殊教育师资力量,强化对适龄孤独症儿童入学能力评估和入学、转学工作,通过随班就读、送教上门、入读特殊教育学校等方式,确保孤独症儿童义务教育全覆盖。

关注孤独症群体 提供科学可靠的社会帮扶

防病鲜知道

我国科研人员揭示宫内环境和遗传差异对子代健康影响

我国科研人员近日在国际期刊《自然》(Nature)上发表文章,揭示了人类遗传因素和母体子宫内环境对子代健康的影响,为更好地认识母体健康的代际传递研究提供了新的范式和方法学支撑,也为研究宫内暴露、遗传和早期生活经历之间相互作用及其塑造长期健康的机制奠定了关键技术基础。

据介绍,妊娠是一个奇妙的过程,胎儿生长发育受到母体子宫内环境和胎儿自身遗传影响,但是宫内环境和遗传效应对胎儿的生长发育到底起怎样的作用尚不清楚。

广州出生队列通过对4053名研究对象,采用跨代孟德尔随机化方法,创新性地建立传递和未传递等位基因的单体型遗传得分,清晰地揭示了宫内环境和遗传对胎儿生长发育的效应,明确了妊娠期暴露与胎儿生长的潜在因果关系。

研究人员表示,随着研究进一步拓展,将更深入和全面地分析生命早期一系列环境和遗传因素的复杂相互作用以及它们影响出生结局、儿童期和成年期健康的时间窗及作用机制。

儿童健康

春节孩子易伤食,消化问题“全”预防

中国妇女报全媒体记者 耿兴敏

节日期间,佳肴丰盛,孩子们难免出现消化问题。中国妇女报全媒体记者采访了首都儿科研究所附属儿童医院消化内科副主任医师宫幼喆,从多年春节期间门诊普遍出现的问题,给家长如下提醒。

春节期间孩子最容易出现消化问题

宫幼喆表示,从临床经验来看,节日期间一般易出现以下情况:比如孩子肚子鼓鼓的,有的伴有腹痛,甚至出现恶心、呕吐;有的孩子食欲不振,伴有口臭;有些孩子大便次数增多,出现排便硬或大便酸臭。年龄小不会表达的孩子,会出现没有原因的哭闹,要注意可能是消化不良所致的胃肠痉挛等。有些孩子因进食高油高盐高糖辛辣的食物或吃较多肉类食

物,出现口腔溃疡、咽喉肿痛、便秘、流鼻血、牙龈肿痛等。

春节餐桌上的美食种类繁多,很可能某一种食物成分导致孩子过敏,有些孩子出现皮肤问题,如皮肤瘙痒、皮疹等。

尤其要警惕消化道异物!节日期间,孩子在跑跳嬉戏的时候,很容易使食物呛入气管里,出现呛咳、憋气、面色青紫等,威胁生命安全。此外,鱼刺、枣核、小块骨头等也容易卡入宝宝的喉咙,家长要加强对孩子的看管。

消化道异物是消化科常见的危急症之一,5岁以下儿童在儿童消化道异物患者中比例最高,高达75%,同时并发症和死亡风险也是更高,家长多加注意!

宫幼喆提醒家长,如果孩子反复呕吐、腹痛不缓解、排便次数多,出现精神差,甚至拒绝进食、尿量少等症状,一定及时到医院就

诊。要警惕一些疾病,如严重的胃肠炎、胰腺炎、胆囊炎、肠套叠等。

全面预防,“注意给孩子添加主食”

宫幼喆提醒家长们,饮食要注意营养均衡,荤素搭配。

首先,注意给孩子添加主食。其次是保证蔬菜的种类丰富。少吃零食。水果要新鲜,每天适量应季水果。

饮料或果汁,过多饮用会导致孩子腹胀、腹痛、食欲下降。而足量的白开水及适量的牛奶,更有利于孩子的生长发育。

作息不如平时规律,也会导致孩子胃肠功能紊乱。

提醒注意手部卫生,注意节假日期间的食品卫生,建议使用公筷。

适当进行户外活动,防止肥胖。

旅行期间做好孩子健康防护

假期带孩子外出旅游,在这个过程中,有些孩子会出现腹泻,同时伴有腹痛、恶心、呕吐、发热等症状。宫幼喆表示,这通常是因为进食了被病原体污染的水或食。另外,天气的变化也是导致消化道不适症状的原因。

那么春节外出期间我们该如何预防呢? 1.注意手部卫生,建议家长自备免冲洗的洗手液。

2.建议去卫生条件好的餐馆用餐。水果清洗要擦干净表面的水分,或者去皮。

3.建议给孩子喝煮开的水。

4.可备用止泻药物,如蒙脱石散、口服补液盐等。

