

每逢冬季,各种呼吸道疾病就进入高发期。尤其今冬,各大医院的呼吸科、儿科就诊人数持续增加,形成就诊高峰。监测数据显示,这波呼吸道感染性疾病以流感为主,鼻病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒、腺病毒等致病因素也在叠加。不同的病毒各有偏好人群,如何扛过这波感染,一旦感染怎么让自己尽量舒服点?本文一一为您解析:

5种病毒各有偏好人群 医生教你如何与病毒过招

病毒各有“喜好”人群

人的免疫力受多种因素影响,其中年龄是主要因素之一,引起呼吸道感染的病原体也呈现出年龄“偏好”,多病原监测结果显示: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。

流感病毒各年龄段均易感近段时间,我国流感病毒以甲型流感病毒(H3N2亚型)为主,其传染性强,人群普遍易感,在各年龄段都可出现,婴幼儿尤其易感。这类患者发热和全身症状明显,如突发高热(体温>39℃),可伴咳嗽、咽痛、寒战、肌肉关节酸痛等,婴儿可出现精神萎靡、拒奶、少动。

鼻病毒各年龄段均易感鼻病毒是引起普通感冒的最常见病原体之一,目前已鉴定出超过120种。该病毒存在很多亚型且时常变异,所以常反复感染。多次感染后机体可产生保护性抗体,形成一定免疫力,后续感染也会趋于轻微。婴幼儿、老年人、免疫力低下者都是易感人群。

医生提醒3种情况需就医

除了基本的防护手段,如勤洗手、戴口罩、少去人员密集场所等,近期流行的呼吸道感染性疾病均由已知的病原体引起,接种疫苗是有效的预防手段,60岁以上中老年人、有基础疾病的患者、婴幼儿及其家庭成员等重点人群应尽早接种。

上述病原体引发的呼吸道感染,只表现出咳嗽、流涕、发热等症状较轻的患者,不需抗病毒治疗,主要是以观察病情变化、对症治疗为主。免疫正常的人通常7天左右自愈,但如果存在以下三种情况,需及时就医。

呼吸道感染合胞病毒儿童易感普通感冒中,很多是呼吸道合胞病毒感染导致的,多数患者症状较轻,表现为咽痛、鼻塞、打喷嚏、流涕、咳嗽等,有可能因鼻塞导致头疼,伴有发热等全身症状。

成年人症状很少会影响日常生活,但儿童可致肺炎,有引发重症的可能。

肺炎支原体感染今年更低龄肺炎支原体感染是儿童常见的呼吸道感染性疾病,多见于5岁及以上儿童。相较于往年,今年呈明显的低龄化特点,3岁以下也有发病。患儿临床表现差异大,轻者可不发病或仅有阵发性干咳,重者可致肺炎、肺实变等。

需要提醒的是,甲流病毒、肺炎支原体可出现交叉感染,病情相对严重,多见于免疫力差的人。

腺病毒5-14岁人群易感腺病毒喜欢密闭拥挤、温暖潮湿的环境,如教室、托幼机构等,因此5-14岁人群更易感染。

此外,人偏肺病毒、普通冠状病毒引发的症状和普通感冒一样,多见发热、咳嗽、鼻塞、流涕等症状。

症状重 出现高热持续不退(超过3天),腹泻、呕吐、咯血、极度疲乏等症状。

并发感染 部分患者可并发细菌感染及暴发性心肌炎等,可出现胸痛、心悸,甚至休克,须尽快就医。

特殊人群 孕妇、老年人、婴幼儿、基础疾病患者、免疫功能低下人群,症状通常更多、更重,出现肺炎、重症几率大,须密切监测体温、精神状态等,一旦病情加重,立即就医。



不同症状,如何让自己舒服点?

目前,感染流感病毒有“特效药”,可以在明确病原体的情况下,遵医嘱尽早使用。对于其他的病毒感染,主要是对症治疗。

如果仅出现一种症状,对症选用其中一种药物即可,需遵医嘱并按说明书服用,比如:

出现发热、头痛,可选对乙酰氨基酚、布洛芬,小儿患者可选用混悬液剂型;

咳嗽咳痰时可选溴己新、氨溴索等;

流涕可选用氯雷他定、西替利嗪等;

恶心、呕吐可选用桂利嗪、藿香正气水/胶囊等;

咽干咽痛可用地喹氯铵、六神丸、清咽滴丸、疏风解毒胶囊等;

鼻塞可选赛洛唑啉滴鼻剂等,鼻用减充血剂使用不宜超过7天。

如果同时叠加2个及以上症状,如发热+咳嗽咳痰,可选用对乙酰氨基酚+溴己新。

除了吃药外,一些物理方法和生活细节也有助缓解各种不适。

发烧、头痛 充分休息,多

睡觉。多喝水可以补充体内丢失的水分,防止虚脱,且有利于通过代谢帮助散热。不要捂汗,以免导致脱水,引起电解质紊乱。可以使用退烧贴或用湿毛巾擦拭腹股沟、腋下等大血管处,促进降温。

咽痛 盐水漱口可有助清除发炎组织的黏液,减少刺激。试试吃粒润喉糖;口腔会分泌更多唾液,有助抑制喉咙中的微生物。

咳嗽 平躺时,呼吸道中的分泌物容易积聚,加重咳嗽,尤其在晚上。最好将头颈和背部从高到低同时垫高。此外,干咳时可以将一只生梨挖空,中间放点冰糖,外面放点水一起炖熟,还可以放点百合、金银花。

鼻塞 出现鼻塞症状时,可用生理盐水清洗鼻腔。打开加湿器保持室内一定的湿度。多喝水有助稀释黏液,也能帮助缓解鼻塞。

总之,不管感染了哪种病原体,有条件的情况下应尽量休息,多睡觉,多喝水,通常7天左右身体就能自愈了。但如果遇到病情加重,应果断就医。

(午综)

【健康红绿灯】

绿灯

眼睛其实自带“洗眼液”



不管是睁眼还是闭眼,结膜的杯状细胞和副泪腺都会分泌泪水,这就是基础眼泪,其主要成分是盐类与灭菌物质,如乳铁蛋白和免疫球蛋白等。我们每次眨眼,就会有适量泪液均匀地铺在眼球表面,形成泪膜,它是眼睛的“第一道防线”。泪液中不仅有水,还有一些溶菌酶和矿物质,既润滑滋养眼睛,还能清洁杀菌。所以,流眼泪就是对眼睛最好的清洁。

一个动作快速缓解胀气



肚子窜气痛是一种怎样的感受?肚子里有一股气到处跑,窜哪儿哪儿疼。学习一个动作快速缓解胀气:仰卧在床上,两手分别放在胸、腹部;然后缓慢呼吸,持续1-3分钟,接着双腿屈膝,两手抱膝压向腹部,然后还原,重复10-30次,可促进胃排空。

红灯

冬季当心隐形烫伤



天气转冷后,人们对“取暖神器”的需求直线上升,一到睡觉时间就打开的电热毯,可随身携带的暖宝宝、热水袋,是很多人的冬季必备。市面上常用的取暖设备,基本都能达到40-50℃。只要44℃、持续6个小时就可能出现低温烫伤。低温烫伤往往在不知不觉中发生,感到痛时已经太晚,真皮深层、皮下深部组织已发生损伤。因此,热水袋、暖宝宝等取暖用具,最好不要长时间贴身使用。

使用加湿器时别加料



加湿器与取暖设施是完美搭档,能增加空气中的水分,有效解决皮肤缺水等问题。但注意,使用加湿器时可千万别加“料”,不要添加精油、醋、消毒剂等添加剂,这些化学成分会引发身体不适,造成疾病的发生,保持原生态最好。

专家提示:网购使用“三九贴”要谨慎

连日来多地持续降温,不少市民为了“冬病冬治”,选择贴敷“三九贴”。许多网购平台“三九贴”热销,月销破万。对此,专家提示,网购“三九贴”要谨慎,即便自己能找对穴位,也很难辨别网购“三九贴”中药膏的成分,建议市民去正规医院贴敷。

“伏九贴敷疗法”是指一年中“三伏”与“三九”两个时间段里,利用特制中药贴敷于人体特定穴位上的一种中医特色外治法。这种贴敷对容易反复发作或



者加重的慢性、顽固性疾病有很好的治疗效果,因副作用少、费用低,逐渐被越来越多患者接受。

记者在多家中医院采访发现,虽距离“一九”还有一段时间,但已有不少市民到医院预约

“三九贴”。在多家购物网站上,“三九贴”的销售也十分火爆,最便宜的平均下来每贴只要1元钱左右。但记者留意到,一些网店药品包装简单,没有详细介绍成分,只标注了“成人及2岁以上儿童均可使用”。

(新华)