

疾控部门监测数据显示，呼吸道合胞病毒感染近来进入流行期。这是一种什么病？它和流感、肺炎支原体感染有什么区别？秋冬季怎样更好守护儿童呼吸道健康，实现多病同防？记者进行相关采访。

呼吸道合胞病毒进入流行期

秋冬这样守护儿童 呼吸道健康

呼吸道合胞病毒阳性率上升

中国疾控中心最新哨点医院门诊流感样病例监测数据显示，呼吸道合胞病毒当前位列检测阳性率前三位，近期阳性率有所抬升。

什么是呼吸道合胞病毒？北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾介绍，呼吸道合胞病毒简称RSV，是一种常见的呼吸道病毒，主要通过飞沫和密切接触传播。

专家指出，RSV感染初期症状与普通感冒相似，表现为流涕、鼻塞、咳嗽、发热，但感染严重者可出现呼吸急促、精神萎靡、拒绝进食等症状。如果引起毛细支气管炎、肺炎、哮喘等，可能需住院

治疗。“该病原体是引起5岁以下儿童急性下呼吸道感染最常见的原因之一，通常1岁以内的患儿更容易发生重症。”李侗曾说。

与既往流行季节一般从10月中旬开始不同，今年7月至8月起，我国南方多地就出现了儿童RSV感染流行态势。

“这并不是病毒本身变得更强，而是多重现实因素叠加的结果。”相关专家表示，现在两三岁的孩子，很多在婴儿期几乎没有接触过RSV，使得病毒更容易在人群中传播；加上开学季到来，孩子集中在密闭空间活动、空调环境通风不足，都为病毒传播创造了条件。

准确辨别是科学应对关键

“儿童免疫系统处在生长发育阶段，免疫功能相对较弱。如果没有良好的卫生习惯，容易通过吃手、揉眼睛等动作，将病原体带到体内，从而引发各种感染。”北京儿童医院呼吸中心主任医师秦强说。

秋冬季节是呼吸道传染病高发期，除RSV外，流感病毒、肺炎支原体、腺病毒等都很常见。如何有效辨别、科学应对？

李侗曾介绍，RSV感染的患

儿一般会因呼吸费力而出现“三凹征”，即肋骨间隙、锁骨上窝、胸骨上窝的凹陷。

专家表示，虽然RSV感染和流感均具有咳嗽、流涕等症状，但流感起病急，常伴高热和肌肉酸痛，年龄小的孩子可能精神萎靡，小婴儿可能出现吃奶差、少动等症状。

肺炎支原体感染多见于学龄期儿童，最典型的症状是发热、咳嗽，咳嗽初期是阵发性、刺激性干咳，随着病情进展会出现咳痰。腺病毒大多数病例临床症状较轻，表现为发热、咽痛、

咳嗽等。

“鼻病毒、人偏肺病毒、副流感病毒等也是引起上呼吸道感染的常见病原体。一般来说就像普通感冒一样，只要及时就诊、正规护理、对症用药、适当多喝水多休息就能安然康复。”秦强说。

专家指出，判断出哪种病原体是导致儿童当次生病的主要原因，需要有专业素养和经验的医生根据查体、病情、病原学检测结果、所在地区病原体流行情况等做出综合分析，家长应当遵医嘱合理用药。

筑牢免疫屏障，做好日常防护

如何有效预防儿童呼吸道感染？不少专家表示，疫苗接种是最经济、最有效的措施之一，同时要做好日常防护。

“接种疫苗虽不能完全避免感染，但可显著降低重症、住院和死亡风险，尤其对老年人和儿童等重点人群保护效果显著。”中国疾控中心研究员韩俊说。

除了疫苗接种，日常防护也不能忽视。秦强表示，室内要定期通风，尤其是冬季寒冷的北

方；所有家庭成员都要做好防护，尽量减少去人员密集、通风差的场合；要引导儿童勤洗手、多饮水；均衡饮食，科学运动，保持充足睡眠和心情愉悦，提高免疫力。

专家提示，只要做好日常防护，就能有效降低感染风险。家长应科学理性认知病毒特性，避免不必要的恐慌，如家中儿童出现症状加重等情况，要及时就医。

(新华社)

血糖超标 给身体带来7个改变

长期高血糖对机体的损害，如同“把身体泡在糖水里”，会出现一系列慢性并发症：

血管 运输糖的血管首当其冲，在糖基化终末产物的不断攻击下，小血管的管壁内层被破坏，糖蛋白沉积在里面，让管壁厚度远远高于普通人。

足部 糖尿病足是由于各种原因叠加在一起，导致脚上的小伤口难以愈合，加上微生物感染，创面越来越大，最终足部溃烂、坏死。糖尿病足是糖尿病致残的重要原因，也是最严重、治疗费用最高的慢性并发症之一。

眼睛 很多糖尿病人视力越来越差，就是因为视网膜里的小血管出了问题，先是堵塞、渗血，再后来神经缺氧、血管破裂，甚至整个视网膜剥脱下来。

肾脏 肾小球其实是一团

毛细血管网，血糖长期超标，肾小球坏一个就少一个，最后只能依赖透析。

心脑 大血管也会慢慢出问题，冠心病、脑血管病纷纷找上门来。并且糖尿病大血管病变往往是弥漫性的，易导致堵塞多发，严重时要放好几个支架。

神经 糖尿病人的神经病变，症状五花八门，要看被破坏的神经是负责什么的。有人感觉手臂有蚂蚁在爬，有人感觉双腿如同被针刺，还有人调节心跳、血压的神经坏了，突然就会心率、血压飙升。

免疫 高糖环境会抑制免疫系统，同时滋养各种微生物，带来一个棘手的问题：容易感染，且一旦感染会很严重。感冒变肺炎、拔牙引发败血症等更容易出现在糖尿病人身上。

(高超)

丰台区市场监管局六里桥街道市场所

“丰铃行动”暖民心 八旬老人装修押金纠纷一日化解

在“丰铃行动”持续深入推进的过程中，基层干部以实实在在的行动践行初心使命，用心用情解决群众“急难愁盼”问题。近日，丰台区市场监管局六里桥街道市场所快速响应、多方协调，仅用一天时间成功为一位84岁的老人追回装修押金，赢得居民由衷点赞。

六里桥街道市场所接到一位老人求助反映，自己与某公司签订了厨房装修改造协议，并支付了2000元押金。事后她发现该公司经营范围并不包含装修业务，且合同内容与之前承诺严重不符，墙面材质由瓷砖变为简易木板，沟通中对方态度强硬、拒绝退款。

接到投诉后，工作人员一边安抚老人情绪，一边迅速展开调查。经核实，该企业确属超范围经营。六里桥街道市场所相关负

责人通过居然之家物业楼管及企业客服等多渠道联系，最终促使企业负责人当晚回电。在工作人员的耐心劝说下，对方承诺次日办理退款。

然而次日一早回访发现，企业并未联系老人退款。为确保问题彻底解决，六里桥街道市场所工作人员继续追踪，联系到企业法定代表人，严肃指出其超范围经营及合同不规范问题，要求立即整改并当天完成退款。在持续协调沟通下，企业于当日将2000元押金全额退还至老人账户。

从接到投诉到问题解决，仅隔一夜，市场监管工作人员以高效负责的态度，把群众的“日日愁盼”变为“时时安心”。老人因腿脚不便、路途遥远，特意寄来感谢信和锦旗，表达对工作人员“把群众当亲人、担当作为、出手相助”的深深谢意。

(朱玥曜)

【健康红绿灯】

绿灯

洗完衣服一定要马上晾



如果衣服长期晾不干或洗没有及时取出晾晒，持续的潮湿环境会给奥斯陆莫拉菌提供特别好的滋生环境。奥斯陆莫拉菌存在皮肤表面，会产生一种有异味的物质。另外，空气比较潮湿时，衣服不容易干，如果衣物之间又挨得紧密，空气不流通，衣物易发霉酸腐，产生异味。

这样吃能抗炎



多吃天然彩色蔬果：比如蓝莓、西兰花、胡萝卜、番茄等，富含抗氧化剂和多酚类物质，能有效对抗炎症；多选择健康脂肪：Omega-3脂肪酸是天然的抗炎高手，常见于深海鱼、亚麻籽、核桃中；多用香辛料调味：姜、蒜、肉桂、咖喱等天然香料含有抗炎成分；减少促炎食物摄入：少吃高糖零食、油炸食品、精制碳水和过度加工肉类，它们会加剧体内炎症反应。

红灯

过度节食小心饿出脂肪肝



如果人长时间处于饥饿状态，身体为了弥补体内葡萄糖的不足，会将其他部位贮存的脂肪、蛋白质动员起来通过肝脏转化为热量，于是肝脏内脂肪酸大量堆积，反而会加重脂肪肝。科学的节食是：按时吃饭，吃八成饱，先吃蔬菜再吃肉，最后吃主食，这样胃里已有能量低、饱腹感强的食物垫底，可以减少饮食摄入。

喝汤不吃肉等于白喝了



从营养学角度，汤的营养远低于肉。熬汤过程中虽然会溶解出少量的蛋白质，但同时也会溶解脂肪和嘌呤。只喝汤不吃肉，相当于扔掉90%以上蛋白质，却摄入不少的嘌呤、脂肪和盐。乳白色的汤也不代表有营养，这是脂肪在熬制过程中发生了乳化，与营养价值没有直接关联。下次喝汤记得吃汤里的肉、菜等食材，少量喝汤品尝即可。