

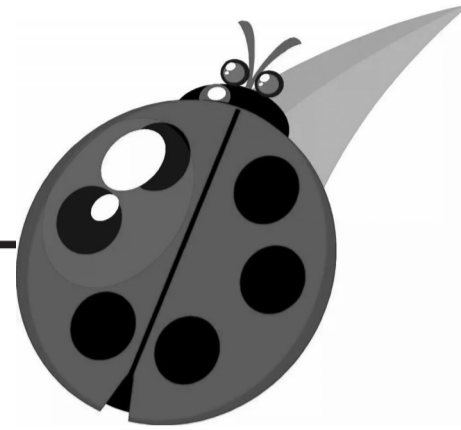
春季疾病多发 关键在预防

春季流感袭来 你做好准备了吗?

春季是人们易患感冒的季节。感冒,医学上称为上呼吸道感染,俗称“伤风”,是春季里最常见的一种呼吸道的急性传染性疾病。

据区人民医院呼吸内科医生张清风介绍,早期有咽干、咽痒或烧灼感,在发病的同时或数小时出现打喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕,同时伴有咽痛,有时因咽管炎使听力减退,也可出现流泪、味觉迟钝、呼吸不畅、声音嘶哑、咳嗽、乏力,一般不发热,或仅有低热,轻度畏寒,周身酸痛和头痛。患感冒一定要注意隔离、休息,保护和增强机体抵抗力,缩短病程,防止并发症。病情较重或年老体弱者应卧床休息、忌烟、多饮水,保持室内空气流通和适当的温度和湿度,发烧时不要洗澡,因为热水浴能消耗体力,而感冒时则需要安静休息,可在温暖的房间内进行擦浴,及时更换内衣。发烧、头痛可选用解热止痛药,如扑热息痛、速效伤风胶囊。咽痛可服用消炎喉含片,如草珊瑚含片、西瓜霜含片或局部雾化治疗,鼻塞、流涕可用1%麻黄素滴鼻或口服康泰克胶囊,咳嗽时可用止咳化痰药,一般不用抗生素治疗。当合并有细菌感染,可选用适当的抗生素治疗,如:青霉素、红霉素、氧氟沙星类抗生素。抗病毒药可选用病毒唑、金刚烷胺口服或中药抗病毒感冒冲剂、双黄连、连花清瘟等药物治疗。以上药物要求在医生的指导下用药。

张清风告诉记者,对于感冒的预防,平时应经常锻炼身体以适应外界环境的变化,并能抵抗病毒和细菌的侵袭。摄取适当的营养饮食,如蛋白质、维生素丰富的鱼类、蔬菜等食物,保证必要的营养物质来源,这些对增强抵抗力都是非常重要的。其次是感冒的直接预防,感冒几乎都是由空气飞沫的传播引起的感染,所以预防上最重要的是不接触感冒病人。少去公共场所,尤其是老人和婴儿尽量不要去这些地方。已患感冒的人更不应该去探望其他人,避免与其他人造成传染或引起交叉感染;晨起开窗,使空气流通,房间可用食醋喷洒;平时多饮绿茶,对感冒的预防都有一定的意义。保持好个人的生活环境和个人的环境卫生,不用的生活废弃物垃圾要及时清理,被子要经常晒晒这样能抑制病毒的侵入;勤洗手,一定要用肥皂或者是洗手液洗手,双手如果接触到鼻涕等呼吸道分泌物以后一定要立即洗手,洗手时最好要用流动水,手心手背手指缝隙都要洗到;打喷嚏的时候,还有咳嗽的时候如果对面或周围有他人在场应用手帕或者纸巾捂住口鼻,避免飞沫通过空气传染给别人,因为感冒病毒几乎都是通过空气飞沫传播的。



如何让孩子远离疾病?

在春暖花开、万物复苏的春季,乍暖还寒,很多细菌、病毒等也蠢蠢欲动,威胁着人们的健康,所以春天是许多疾病的高发季节。健康防御系统尚未完善的儿童当然是易感人群的一部分,属于重点保护对象。区人民医院儿科主任蔡丽君介绍,原因有以下几点:1、春暖花开、万物复苏,我们的机体也会毛孔张开,吸收阳光和阳气;但春寒袭击,天气忽冷忽热,温差波动大,邪气可直接影响小儿机体,导致抗病能力下降。2、春暖后,自然界微生物“冬眠”后开始“复苏”,孳生繁殖,且致病力强。3、春季里空气干燥,百花盛开,加上风多,花粉、絮的扩散量也大,人们外出春游时容易接触过敏源。蔡丽君告诉记者,每年春季常见的疾病有以下几类:

呼吸道疾病:呼吸系统疾病是春季最常见的疾病,占儿科门诊急诊就诊患者的70至80%左右,包括上呼吸道感染、喉炎、支气管炎、肺炎等等。

过敏性疾病:过敏体质的孩子容易诱发哮喘、过敏性鼻炎、变态反应性荨麻疹、结膜炎等过敏性疾病,其中以过敏性鼻炎最为危急,处理不及时容易导致生命危险。

肠道疾病:因为外出的机会增多,在外吃东西的机会也增多,孩子们时常用手吃东西,患肠道疾病如轮状病毒、冠状病毒感染的机会会增加。

传染性疾病:其实这一类与呼吸道疾病和消化道的疾病有重复,如风疹、麻疹、禽流感、手足口病、流行性腮腺炎、流行性脑脊髓膜炎、猩红热等发病率增加。虽然疫苗接种得到家长朋友的广泛关注,其肆虐程度得到较大程度的控制,但上述传染病仍有发生。

蔡丽君说,腹泻也是春季容易发生的疾病之一。腹泻多半是由于病毒感染引起的,目前研究较为明确的腹泻最常见的病毒就是轮状病毒,其它还有柯萨奇病毒等肠道病毒,近期诺如病毒性肠炎也有发生,其表现与轮状病毒感染相似,可导致年长儿、甚至成年人发病。

病毒性肠炎有自限性,一般一周左右就能痊愈,如果患儿一般情况好,口服顺利,80至90%的腹泻患儿都不需要输液治疗,只需用根据病情口服补液盐即可。但是如果孩子通过自己口服补液等仍有比较明显脱水,家长比较容易发现的比如患儿眼眶凹陷,皮肤弹性差,少尿或者无尿,患儿精神萎靡等等,需要立即到医院静脉补液治疗反之,发病初期如果患儿精神不好,呕吐严重,伴有脱水、酸中毒、电解质紊乱,甚至合并有心肌炎等疾病,需要及时到医院就诊,因病施治。情况允许后,可再口服补液。饮食以容易消化的食物为主,如腹泻期专用奶粉、米粉、米油等,不必刻意限制饮食,还可以口服肠道黏膜保护剂,后期止泻药物,同时还可以口服乳酸菌活性剂和双歧杆菌制剂等,促进食物的消化和吸收,抑制引起肠道疾病的病原菌,保护肠道。

需要注意的是,抗生素对病毒性腹泻非但没有任何治疗效果,还会导致肠道菌群失调药物过敏等一系列不良影响。部分家长还有一个误区,患儿发病早期可有发热、呕吐、腹泻,家长会自作主张给予腹泻贴等,使患儿腹泻减轻或停止,但会加重呕吐,甚至因大量毒素不能排除体外,使毒素大量吸收,造成高热、精神差,甚至中毒性脑病的发生。这也是病毒性肠炎早期一般不止泄的原因。



禽流感卷土重来 我们该怎么应对

据了解,禽流感病毒可通过消化道和呼吸道进入人体传染给人,人类直接接触受禽流感病毒感染的家禽及其粪便或直接接触禽流感病毒也可以被感染。通过飞沫及接触呼吸道分泌物也是传播途径。如果直接接触带有相当数量病毒的物品,如家禽的粪便、羽毛、呼吸道分泌物、血液等,也可经过眼结膜和破损皮肤引起感染。目前尚无人与人之间传播的确切证据。

专家问答时间:

记者问:穿羽绒服、盖鸭绒被会传染吗?

专家答:穿羽绒服、盖鸭绒被及相关制品,是肯定不会传染禽流感的。因为羽绒制品通常经过消毒、高温等多个物理、化学环节处理,病毒存活可能性微乎其微,不太可能对人的健康造成危害。

记者问:市民食用的鸡蛋应该怎样处理才安全卫生?

专家答:患有禽流感的鸡所产下的鸡蛋表面确实有可能沾染上含病毒的粪便,但鸡蛋里面是否会带有病毒,目前还不十分清楚。我们提醒大家要注意食用鸡蛋的卫生,买来鸡蛋后一定要清洗干净,烹饪时一定要煮熟煮透,像荷包蛋、水扑蛋这样易形成“流黄”的烹饪方式在近期应尽量避免。此外,摸了生鸡蛋后还要及时洗手。

记者问:吃鸡鸭鹅肉会被传染吗?

专家答:禽肉煮熟煮透后,病毒传播的可能性较小。但如果是病禽或携带病毒又未经煮熟煮透食用,病毒很可能进入人体。目前,我国检验检疫部门已经采取紧急防范措施,正规市场的家禽可以放心食用,关键是要煮熟煮透。如果食用未经检疫或来自疫情爆发区的家禽,则不排除染病风险。

记者问:买活鸡回家吃是否会被传染?

专家答:如果是健康的活鸡基本是安全的,但如果是病鸡就有危险。WHO警告说,人不管接触什么样的病鸡都同样有危险。少量染病的家禽能幸存下来,但它们至少在10天之内还会排泄含病毒的粪便。另外,鸡的翅膀有可能藏有禽流感病毒,所以,鸡翅膀扑打时可能会造成病毒释放。

记者问:如与病禽有过接触应该怎么办?

专家答:首先不要恐慌,因为毕竟家禽将病传染给人的几率很低,在我国疫情发生地,卫生部门已经对与病禽密切接触的人员进行了医学检查和观察,尚未发现人员感染。但若与高致病性禽流感病毒有过接触,如果出现感冒样症状,应当马上去医院就诊,积极配合医生进行诊断与治疗。

记者问:如有家人或朋友感染禽流感后应采取什么预防措施?

专家答:患者应戴上口罩,防止传染给其他人。家人或朋友到医院看望呼吸道病人时要戴口罩;接触人禽流感患者时应戴口罩、戴手套、穿隔离衣,接触后应洗手;减少受感染的机会,同时留意自己身体状况,如有病症请尽早就医。为了您和他人的健康,如果与人禽流感患者接触后,应自觉减少外出和到公共场所活动(至少在2周内),要注意休息,提高自身免疫力,并密切注意自身健康状况的变化,一旦出现相关症状,应及时到医院就诊,并接受有关医疗卫生专业人员的指导。



导读

专家温馨提示:

《春季流感袭来 你做好准备了吗?》

○市中区人民医院呼吸内科医生 张清风

《如何让孩子远离疾病?》

○市中区人民医院儿科主任 蔡丽君



小贴士

孩子感冒 家长有妙招

1、要遵循“捂春晾秋”的古训,初春乍暖时,不要急于给孩子减衣,气温骤降时,要及时添衣。衣物的多少均因人而异,小儿新陈代谢旺盛,加之小儿多动,产热较多,容易出汗,这时如果衣物过多,使孩子大量出汗,更容易“感冒”故衣物的多少一定要个体化。

2、注意卫生。要经常保持室内清洁,开窗通风,使室内空气新鲜,阳光充足,要勤晒被褥和换衣裳,少带孩子去拥挤的公共场所。养成良好的卫生习惯,饭前便后洗手,加强食品卫生,注意餐具消毒等等。

3、春天易发生“春困”,保证小儿充足睡眠,既有利于小儿生长发育,又可增强免疫力。

4、合理膳食。日常膳食中,除吃适量鱼、肉、鸡、蛋外,应多吃些乳、豆制品、蔬菜和水果,婴幼儿必要时要吃点鱼肝油和钙片。

5、加强室外活动。风和日丽时,让孩子到室外活动,能得到日光照射,吸进新鲜空气增强小儿造血及免疫功能。更能大量生成内源性的维生素D,有效防治佝偻病。

6、要按计划及时进行预防接种,以预防小孩子常见传染病。

感冒,医学上称为“呼吸道感染”,多由病毒引起,是小儿常见病,据统计低龄幼儿每年平均感冒次数可高达6至7次,主要表现为流鼻涕、打喷嚏、咽痛、发热等,过程一般需3至7天。

除上面谈及的一般护理外。感冒时可服用板蓝根、大青叶、蒲地蓝消炎口服液、小儿豉翘清热颗粒等中药,感冒时宝宝要多饮水、多休息,注意合理营养。

感冒时不要滥用抗生素。感冒90%为病毒感染引起,使用抗生素效果不明显,反而会呈现各种各样的副作用;如果孩子有反复发热等,最好到医院就诊,排除化脓性扁桃体炎、肺炎、心肌炎、中耳炎等并发症,医生根据病情,决定是否需要使用抗生素和其他治疗,以免延误病情。

