电话:0433-7537167　E-mail:tumenjiangbao@163.com　www.tmjnews.net　www.tmjnews.cn　本版责任编辑 冯雪

当心！这种病毒来势汹汹却不是感冒

郭琰

每年临近入冬，身边就有很多孩子感冒、咳嗽、发烧……这些的确是秋冬季的常见病，但我们仍要提醒家长：别掉以轻心！因为在这个时期，还有一种令儿科医生严阵以待的病毒在虎视眈眈，它就是“呼吸道合胞病毒”(RSV)。它的早期症状和感冒很像，容易被家长忽视，却可能导致儿童出现重症肺炎，6月龄以下婴儿病死率高，且至今没有特效的抗病毒药物和疫苗。今天，我们来说说这种疾病的特点，以及如何减轻它带来的危害。

易致5岁以下儿童患肺炎

在各大医院的儿科门诊，一到冬季，犯了呼吸道疾病的小病号就扎堆儿。有些孩子年龄不大，小脸憋得通红，口唇周围发青，离近了还能听到嗓子里发出“丝丝”的声音。医生一看这些症状就会高度警惕，这很可能不是感冒，而是呼吸道合胞病毒感染导致的呼吸道感染。

呼吸道合胞病毒是一种在全球范围内流行，引起5岁以下儿童患急性下呼吸道感染(主要是指毛细支气管炎、肺炎)的首要病毒，也是婴幼儿因肺炎住院的首要因素，严重威胁儿童的健康成长。据报道，现在全球每年约有三千万5岁以下儿童因呼吸道合胞病毒感染导致肺炎，约10%的患儿需要住院治疗，病死率可占急性下呼吸道感染死亡病例的13%-22%。

呼吸道合胞病毒在我国北方亦存在明显的流行季，主要集中于11月至次年2月，在我国南方则好发于冬春季。据统计，中国儿童的呼吸道合胞病毒感染发病率居全球第四位。

早期症状与感冒相似

呼吸道合胞病毒感染最易累及呼吸系统，主要有三大致病机制：气道阻塞、支气管平滑肌痉挛及气道高反应性。患儿感染后，早期多为感冒样症状，如发热、鼻塞、流涕、咳嗽和声音嘶哑等。部分患儿可以进展为毛细支气管炎或肺炎，此类患儿年龄多小于2岁。患病2-4天后出现咳嗽加剧、喘息，进一步加重的话可出现呼吸急促、点头样呼吸、喂养困难、精神萎靡等。

注意，具有以下高危因素的患儿感染后易发展为重症：早产、低出生体重、年龄<12周、存在慢性肺部疾病、先天性气道畸形、咽喉功能不协调、左向右分流型的先天性心脏病、唐氏综合征、免疫功能缺陷和神经肌肉疾病等。这类孩子在病毒流行季要特别给予保护。

从预后的情况来看，呼吸道合胞病毒感染导致的咳喘多在发病3日至5日内最为严重，此后大多迅速恢复，不留后遗症。但婴儿期感染的患儿今后出现哮喘的概率高于未感染过的婴儿。而早产儿、慢性肺部疾病、合并先天性心脏病或有唐氏综合征、免疫功能缺陷等基础疾病的患儿，感染并痊愈后，出现呼吸系统后遗症的比例较高。

另外，由于呼吸道合胞病毒感染多见于婴幼儿，其咳嗽、喘息的表现并无特异性，故还需与支气管哮喘首次发作、异物吸入、先天性气道发育异常等鉴别。比如，留意孩子是否存在湿疹、荨麻疹、过敏性鼻炎等过敏表现，亲属有无哮喘等变应性疾病史，以及有无异物吸入史，是否出生后即出现持续的喉鸣或喘鸣音等表现，这些有助于鉴别诊断。其中，湿疹、荨麻疹、过敏性鼻炎是过敏体质的表现，亲属有无哮喘等变应性疾病史反映的是家族遗传史，如果孩子在此基础上出现反复且与呼吸道感染无直接关系的咳喘，就要注意可能存在支气管哮喘。

如何判断孩子病情轻重

如何判断孩子病情的轻重呢？可通过孩子的精神状态、喂养量、呼吸频率、呼吸费力与否、有无呻吟、血氧饱和度来评估病情的轻重。当孩子出现烦躁不安、喂养量不及平时的一半、呼吸频率>60次/分钟时，说明病情在中度至重度了，家长应及时带孩子就医。在医生看来，如果孩子精神状态良好，饮食无受限，口唇红润、呼吸频率正常或略快，没有明显的呼吸费力，那么意味着病情较轻。

患儿一旦病重住院，为保证医疗安全，减少交叉感染，探视受限，很多家长都关心孩子是如何接受治疗的。对于这种疾病，临床医生采取的主要是严密观察病情变化和对症治疗。1.观察患儿表现，监测血氧饱和度，酌情复查肺部影像学，评估病情变化；2.雾化吸痰，保证呼吸道通畅，当血氧饱和度持续低于90%-92%时，给予氧疗；3.保证营养供应：患儿若能正常进食母乳，给予母乳喂养，若患儿呼吸频率大于60次/分，且呼吸道分泌物多、容易发生吐奶呛奶导致误吸时，考虑鼻胃管营养摄入，必要时予以静脉营养；4.对于呼吸道合胞病毒感染引起的下呼吸道感染，在常规基础治疗上，会试用重组人α干扰素进行抗病毒治疗；5.对于呼吸道合胞病毒感染伴喘息症状的患儿，可试用支气管舒张剂(如β2受体激动剂单独或联合抗胆碱能类药物)，然后观察临床效果，如症状有所缓解可继续应用，无改善则考虑停用；6.对过敏体质或有过敏性疾病家族病史的喘息患儿，可试用雾化吸入糖皮质激素联合支气管舒张剂治疗。

需要提醒家长的是，治疗呼吸道合胞病毒感染，抗菌药物不作为常规用药推荐，也不建议给孩子预防性用药。

仍无疫苗预防还靠勤洗手

虽然目前的实验室检测手段也比较成熟，医生不难做出正确诊断，但遗憾的是，目前，全世界都没有呼吸道合胞病毒疫苗及特效的抗病毒药物。况且，呼吸道合胞病毒感染不能产生永久性免疫，也就是说，现有治疗方式均不能保护儿童免于再次感染。

因为呼吸道合胞病毒感染无特效治疗方法，所以日常的预防和患病后的养护尤为重要。

直接接触是呼吸道合胞病毒最常见的传播途径，主要是通过鼻咽黏膜或眼黏膜接触含病毒的分泌物或污染物而感染，飞沫和气溶胶也可引起传播。我们建议，家庭预防从这些方面入手：提倡母乳喂养至少6个月；避免暴露于烟草和其他烟雾中；在病毒流行季，限制高风险婴儿去儿童保育机构；在任何场所均应洗手；避免暴露在有飞沫传播的环境中。这种病毒可以在手和污物上存活数小时，在流行季节还需要通过勤洗手和减少接触来预防传播。

对患儿病后的养护要注意居室温暖，通风和采光良好，一般保证室内湿度在50%左右；合理膳食，保证营养全面均衡，哺喂时少量多餐，避免呛咳，患儿因发热及喘息水分丢失较多，故需保证其每天的液体摄入量；注意呼吸道隔离，患儿物品单独使用，接触患儿的家长要加强手部卫生，防止病原体播散；若喘息影响睡眠质量，可遵医嘱在睡前给予雾化吸入减轻症状，提高睡眠质量，延长睡眠时间。

女性比男性更易失眠

本报综合讯(牛犇)“上班就困，回家躺床上就精神”，这一现象好像成了现在大多数人的噩梦。很多人选择服用褪黑素等治疗失眠，但效果不尽人意。近日，由荷兰伊拉斯姆斯大学医学中心研究并发表在《自然人类行为》上的新研究表示，在美国、英国和荷兰，存在失眠问题的女性要高于男性。

为获得可靠睡眠时间参考图表及失眠率统计，研究团队搜集2000~2017年发表相关文献，并纳入符合研究的荷兰人200358名(年龄1~100岁，55%为女性)、英国人471759名(40~69岁，55.5%为女性)和美国人409617名(年龄≥18岁，55.8%为女性)的数据。成年人中，睡眠质量差、失眠、睡眠时间短(总睡眠小于6小时)分别为13.3%、9.6%~19.4%、6.5%。

研究分析发现，总睡眠时间超过9小时的人和超过65岁的老年人更容易失眠，小于6小时的人睡眠质量更差。女性失眠率更高，失眠用药量多于男性，但她们白天不会补更多觉。研究人员表示，女性易失眠趋势始于青春期，这可能是性激素对失眠产生的影响。除了女性，吸烟和肥胖人群更容易出现睡眠问题。总的来说，睡眠质量差和失眠问题比睡眠时间短更为普遍。

酒精要擦不要喷

本报综合讯(董晓秋)疫情后，人们对消毒格外在意，市面上各种酒精消毒液、消毒片等产品受到欢迎。但近日一项测试表明，喷雾式酒精的消毒效果，可能不如擦拭型。

深圳市消委会选取了50款醇类消毒液进行了比较试验。检测结果显示，在罐中时，乙醇含量均符合标准要求；但通过喷雾喷出后，乙醇含量普遍低于标准的要求，因此可能达不到消毒的目的。造成乙醇含量下降的主要原因是醇类消毒液经过喷头雾化后，在空气中迅速挥发，造成可收集有效成分下降。消毒酒精中的乙醇挥发后，浓度就会降低，当低于70%时，其消毒杀菌能力就会降低。

在医院里，如打针、输液时常用75%的酒精对皮肤进行擦拭消毒，很少会用喷洒式。除了无法达到有效的杀菌浓度，喷洒酒精还存在安全隐患，遇到火源可能起火甚至爆炸。因此，使用酒精时，尽量避免穿着毛衣等易起静电衣物；给电器表面消毒，应先关闭电源，待电器冷却后再进行；如用酒精擦拭厨房灶台，要先关闭火源，以免酒精挥发导致爆燃；每次用后必须立即将容器盖子封闭，严禁敞开放置；放置时远离热源，避免阳光直射。

绿色灯光减轻偏头痛

本报综合讯(赵乾铮)美国亚利桑那大学图森分校的研究人员发现，用绿光疗法治疗偏头痛效果良好，而且无副作用。上述研究成果发表在近期出版的《国际头痛协会头痛学期刊》上。

研究人员将29名偏头痛病人作为研究对象。他们被分为两组，一组为阵发性偏头痛病人，即每月发病少于15次；另一组则为长期性偏头痛病人，即每月发病15次及以上。研究人员在3个阶段内观察研究对象情况。在为期10周的第一阶段内，研究人员让两组研究对象都接受白色灯光照射治疗，每天用白色发光二极管照射1~2个小时；第二阶段为持续两周的间歇期，两组研究对象均不接受任何灯光照射治疗；第三阶段同样为期10周，两组研究对象均接受绿色灯光照射治疗，每天用绿色发光二极管照射1~2个小时。在这三个阶段内，不管是否接受灯光照射治疗，两组研究对象均持续接受原有的偏头痛治疗方案。

研究人员发现，白色灯光照射疗法对偏头痛患者没有起到任何显著疗效，但绿色灯光照射疗法效果显著。具体而言，在阵发性偏头痛病人组中，接受绿光疗法后偏头痛发病次数平均减少69.6%；长期性偏头痛病人组中，接受绿光疗法后偏头痛发病次数平均减少42.2%。

研究人员指出，这是医学界首次针对偏头痛绿光疗法的疗效给出结论。绿光疗法实施起来非常简单，成本也非常低廉，也不会出现因服用药物而出现的相关副作用，其作用机制和实施方案还需要做进一步研究。但上述发现确为治疗偏头痛给出了新的疗法途径。

“十四五”时期经济社会发展主要目标

(上接一版)我国经济实力、科技实力、综合国力跃上新的大台阶。2019年，国内生产总值达到99.1万亿元，占全球经济总量的16%，预计“十三五”期末国内生产总值突破100万亿元；人均国内生产总值突破1万美元，人民生活水平显著提高，城乡居民人均收入比2010年翻一番的目标基本实现；“十三五”时期实现5575万农村贫困人口脱贫，决战脱贫攻坚取得决定性成就；“十三五”规划目标任务即将完成，全面建成小康社会胜利在望。

“十四五”时期是开启全面建设社会主义现代化国家新征程的第一个五年，我国将进入新发展阶段。《建议》确定的“十四五”时期经济社会发展主要目标，综合考虑了国内外发展趋势和我国发展条件，充分体现了目标导向和问题导向相结合、守正和创新相统一。从目标导向看，党的十九大对实现第二个百年奋斗目标作出分两个阶段推进的战略安排，《建议》细化提出到2035年基本实现社会主义现代化的远景目标，“十四五”时期经济社会发展主要目标紧紧锚定了2035年远景目标。从问题导向看，我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾，“十四五”时期经济社会发展主要目标牢牢聚焦解决发展不平衡不充分问题。从实际效果看，人民美好生活需要日益广泛，不仅对物质文化生活提出了更高要求，而且在民主、法治、公平、正义、安全、环境等方面的要求日益增长，“十四五”时期经济社会发展主要目标着重关注不断实现人民对美好生活的向往。

党的十九大指出，我国仍处于并将长期处于社会主义初级阶段的基本国情没有变，我国是世界最大发展中国家的国际地位没有变。我国经济建设取得巨大成就，已成为世界第二大经济体、制造业第一大国，但人均国内生产总值仍未达到全球平均水平，远低于发达国家，特别是在创新能力方面与发达国家相比仍有较大差距，一些关键核心技术还受制于人。这就要求我们在“十四五”时期，牢牢把握社会主义初级阶段这个基本国情，牢牢立足社会主义初级阶段这个最大实际，坚持发展是第一要务，把新发展理念贯穿发展全过程和各领域，推动质量变革、效率变革、动力变革，实现更高质量、更有效率、更加公平、更可持续、更为安全的发展。

二、经济发展取得新成效

发展是解决我国一切问题的基础和关键。只有坚持以经济建设为中心不动摇，坚持解放和发展社会生产力，才能为建设社会主义现代化国家、不断提高人民生活水平奠定坚实基础。“十四五”时期，我国发展面临的环境更加复杂，机遇和挑战都有新的发展变化。从国际形势看，当今世界正经历百年未有之大变局，新冠肺炎疫情全球大流行使这个变局加速变化，保护主义、单边主义上升，世界经济低迷，全球产业链供应链因非经济因素影响而面临冲击。从国内情况看，我国正处于转变发展方式、优化经济结构、转换增长动力的攻关阶段，发展不平衡不充分问题仍然突出，尤其是创新能力还不适应高质量发展要求。同时更要看到，我国发展仍处于重要战略机遇期，制度优势显著，治理效能提升，经济长期向好，物质基础雄厚，人力资源丰富，市场空间广阔，发展韧性强劲，社会大局稳定，继续发展具有多方面优势和条件。要辩证认识和把握国内外大势，增强机遇意识和风险意识，善于在危机中育先机、于变局中开新局。

《建议》强调，发展必须坚持新发展理念，在质量效益明显提升的基础上实现经济持续健康发展。“十四五”时期，要围绕实现这一目标，加快推动经济高质量发展，坚持质量第一、效益优先，确保经济实现量的合理增长和质的稳步提升。

推动经济高质量发展，要坚持创新驱动发展，大力发展实体经济，建设现代化经济体系。创新是引领发展的第一动力，要深入实施创新驱动发展战略，强化国家战略科技力量，提升企业技术创新能力，激发人才创新活力，完善科技创新体制机制，加快建设科技强国。要坚持振兴实体经济，提升产业链供应链现代化水平，补齐产业链薄弱环节，推动先进制造业和现代服务业融合发展，大力发展战略性新兴产业，加快发展现代服务业，进一步夯实农业基础。

推动经济高质量发展，要形成强大国内市场，加快构建以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局。这一新发展格局是根据我国发展阶段、环境、条件变化提出来的，是重塑我国国际合作和竞争新优势的战略抉择。要深化供给侧结构性改革，坚定实施扩大内需战略，使生产、分配、流通、消费更多依托国内市场，提升供给体系对国内需求的适配性，形成需求牵引供给、供给创造需求的更高水平动态平衡。新型城镇化是扩大内需的最大潜力所在。要推进以人为核心的新型城镇化，通过深化户籍制度改革、增强公共服务能力、完善配套政策等加快农业转移人口市民化，促进大中小城市和小城镇协调发展。要充分发挥各地比较优势，加快落实国家重大区域发展战略，推动形成主体功能明显、优势互补、高质量发展的区域经济布局。同时，立足国内大循环，协同推进强大国内市场和贸易强国建设，形成全球资源要素强大引力场，促进内需和外需、进口和出口、引进外资和对外投资协调发展。

欢快的闹铃减少起床气

本报综合讯 俄罗斯《消息报》近日援引一项最新研究发现，选对闹钟铃声有益健康，选错闹钟铃声则有害健康。

俄罗斯睡眠专家叶莲娜·查雷娃团队让一组参试者将闹钟设置成不同类型的铃声，观察其情绪变化情况，并通过血样检测评估其皮质醇(压力激素)水平。结果发现，选错铃声不仅会导致情绪被破坏，感觉更糟糕，而且会使其皮质醇水平升高，对健康产生负面影响。而根据自己情绪状况选“匹配铃声”的参试者，其精神状况明显更好。

研究结果表明，选择闹铃声应考虑自己当时的精神状态。对心情抑郁或闷闷不乐的人来说，最佳闹铃声应是欢快而有力的曲调；焦虑加剧的人群，平静旋律才是最佳选择。另一有趣发现是，鸟声或瀑布声等大自然的声音都不适合做闹铃声。原因是这些声音有些过于偏柔，难以叫醒熟睡的人。这种令人放松的音乐只适合睡前听。

查雷娃表示，保持正常作息时间和良好睡眠习惯是健康觉醒的关键。熬夜会扰乱睡眠周期，闹铃响起时身体可能还处于深睡阶段，不仅难以叫醒，而且情绪更糟糕。除选对闹铃外，保持良好睡眠卫生习惯更是预防失眠症等睡眠问题的关键。

每餐都要有蛋白质

本报综合讯(王兴国)蛋白质食物是指鱼、肉、蛋、奶和大豆制品等。这些食物营养价值高，不但能提供优质蛋白质，还富含维生素和矿物质，如钙、铁、锌、维生素A、B族维生素等，是人体营养的重要保障。

蛋白质在身体内无法储存，进食后数小时就消耗完了，因此餐餐都有蛋白质食物可以保证蛋白质能被很好地利用。一般，早餐可以选用奶制品、蛋类、大豆制品等；午餐和晚餐可以吃畜禽肉类、鱼虾类、蛋类、大豆制品等；加餐则可以选用奶类、坚果类等。

需要提醒的是，餐餐都有蛋白质并不是主张大量摄入，而是适可而止。摄入过多蛋白质并无益处，甚至还会危害健康，比如导致钙排出量增加、损害肾脏等。另外，尽量不吃或少吃加工肉类(香肠、火腿、培根等)，它们是世界卫生组织(WHO)定性的一级致癌物。红肉(猪肉、牛肉、羊肉等哺乳动物的肉)也要少吃，它们属于二级致癌物，过量食用会增加心脑血管疾病风险。奶类是蛋白质和钙的良好来源，应该经常饮用。蛋黄含有较多胆固醇，但即使是患有高血脂/高胆固醇的人，每天吃一个也没问题。

做好爱国卫生工作 提升百姓生活质量

(上接一版)大力开展爱国卫生月活动，组织义务劳动170余次，清运生活垃圾8412吨，清掏粪便127吨，清运越冬垃圾2412吨、建筑垃圾1305吨。争取除“四害”资金30万元，订购灭鼠药物40吨，为全市灭鼠工作提供药物保障。

扎实推进卫生乡镇创建工作，今年，敬信镇成功创建国家卫生乡镇，马川子乡已做好迎接省级卫生城市暗访组的检查工作。为进一步做好乡村两级医疗卫生机构“厕所革命”建设工作，为患者提供安全、整洁、舒适的就医环境，截至目前，全市已改造乡镇卫生院厕所9座、村卫生室厕所99座，基本完成改造任务。

为做好公共卫生管理工作，珲春市加强对各宾馆、洗浴、理发等场所的检查指导，各场所的经营许可证、从业人员健康证办证率达98%以上，各场所的室内外环境卫生合格率达95%以上，达到国家规定的标准要求。

硝普钠，静脉降压特效药

本报综合讯 硝普钠是一类非常有效的血管扩张剂，可以快速降低血压，被广泛用于临床。作为一种成分，硝普钠1849年便被发现，但用于临床则是在1922年，由一位名叫约翰逊的医生在高血压患者身上使用。1955年，临床确立了硝普钠对严重高血压的降压治疗具有安全性和有效性；之后到了1970年，作为术中降压药成功应用后，硝普钠被广泛应用于高血压急症、心力衰竭、外科手术及其他需紧急降压治疗中，成为急救车、抢救室里常备的药品之一。

硝普钠是一种水溶性的钠盐。在生物体内，硝普钠发挥着药物前体的作用，可以引起动脉和静脉血管的强力扩张，减少心脏负荷，降低心室充盈压力，进而降低全身血压，增加心输出量，同时又不显著降低心率。以上这些特性，再加上其快速起效达到目标血压的能力，使硝普钠一度被誉为静脉降压神药。

但凡事都有两方面。硝普钠在体内会与氧合血红蛋白发生反应，生成高铁血红蛋白，可释放氰化物阴离子，长期大量使用时，能够对脑内皮细胞、肝细胞、神经细胞产生毒性，并诱导细胞凋亡。

因此，对于硝普钠，我们要积极发挥它静脉输注快速降压的作用，同时还要减少其毒副作用。临床具体应用时，可遵守“三不要、两必须、一最好”的原则，即：不要输注过快，俗话说“欲速则不达”；不要与其他药物混合使用；不要停药过早，注意停药反跳；必须避光输注，观察注射部位；必须监测血压、心率，必要时警惕毒性反应；最好用微量泵输注。

(上接一版)实现安全生产8852天。积极服务乡村振兴和脱贫攻坚，提前打赢农网改造升级“两年攻坚战”，完成资金投入6717万元，在全省率先应用“配电网工程全过程管控APP”，有效提升农网工程管理水平。

全面履行三大责任，主动对接“五项攻坚”，开展“走万企、解难题、送服务”助力吉林经济振兴专项行动，走访20家重要企业，解决问题难题3项。落实国家一般工商业平均电价再降低要求，累计降低5.92分/千瓦时，为珲春农村企业减轻负担103万元。主动获取用电需求信息，建立“只跑一次”新机制，30项常用办电业务实现“一次都不跑”。强化窗口服务管理，发现并整改问题6件。全面开展志愿服务，公司党员服务队常年活跃在各乡村、街道、社区，积极开展系列创城服务活动，两年来，累计开展各类服务活动5369件。

下一步，该公司将不断拓展文明创建的内涵和载体，持续提升供电服务的水平和档次，积极践行企业的政治责任、经济责任和社会责任，为珲春市经济社会发展及城乡居民生活水平的提高做出新的贡献。