

肺炎支原体感染增多,如何更好防治?

新华社记者 马晓澄 徐弘毅 侯克 董瑞丰

近段时间以来,一些医院接诊儿童肺炎支原体感染病例增多。儿童肺炎支原体感染有何表现?跟流感等疾病有何不同?应当怎样防治?记者日前在北京、广东等地采访相关专家,进行解读。

进入秋季 儿童肺炎支原体感染增加

在广州市妇女儿童医疗中心儿内科门诊,不时有家长带着孩子前来就医。广州市民练女士的儿子今年4岁,已经发烧几天,经检测为肺炎支原体感染。

“本来还以为孩子是气管炎,咳嗽得厉害,于是赶紧带孩子来医院做了检测,结果是阳性。”练女士说。

记者走访广东一些医院了解到,从6月份开始就陆续有肺炎支原体感染病例,之后呈现上升状态。

肺炎支原体是介于细菌和病毒之间的一种致病微生物。根据国家卫生健康委发布的《儿童肺炎支原体肺炎诊疗指南(2023年版)》,支原体肺炎是我国5岁及以上儿童最主要的社区获得性肺炎,以发热、咳嗽为主要

临床表现。

北京儿童医院呼吸科主任徐保平介绍,自9月以来,北京儿童医院发热门诊的日门诊量增加,其中约有20%患儿的肺炎支原体检测结果呈阳性。进入秋季,其他病原体如呼吸道合胞病毒、流感病毒、鼻病毒、腺病毒等感染也有所增加。

防病情加重 关键是及时识别和就诊

“今年秋季,儿童呼吸道感染性疾病流行比往年提前。”徐保平说,秋冬季节本就易发呼吸道感染性疾病,加上支原体肺炎有其流行规律和趋势,今年不排除正好赶上一个流行高峰年。

对肺炎支原体感染不可掉以轻心。广州市妇女儿童医疗中心儿内科门诊主任、发热门诊主任李淑华说,部分5岁以上的孩子感染后可反复发烧,出现肺炎,甚至引发较重的炎症反应。

李淑华说,反复发烧5天以上的孩子一定要去医院就诊,评估肺部是否受到影响,有没有出现肺炎症状或肺外并发症,谨防病情

加重。

今年2月,国家卫生健康委印发了《儿童肺炎支原体肺炎诊疗指南(2023年版)》,旨在进一步提高儿童肺炎支原体肺炎诊疗规范化水平。

肺炎支原体感染的症状容易与新冠、流感等疾病混淆,如何区分?复旦大学附属华山医院感染科副主任医师王新宇表示,新冠病毒感染和肺炎支原体感染可以通过呼吸道标本的核酸检测鉴别,两者的潜伏期明显不同,肺炎支原体潜伏期较长。

北京儿童医院呼吸二科主任赵顺英介绍,除了结合临床和影像学表现以及病原学、血清学检查来判断之外,一个简单方法是观察患儿的咳嗽情况。“该病一般会出现阵发性、成串的咳嗽,早期为干咳,有时影响到吃饭和睡眠。如果患儿出现发憋、喘不过气的症状,家长可以用力拍其后背,清理气道,然后尽快到医院就诊。”赵顺英说。

“关键是及时识别、及时就诊。”专家建议,通过拍背排痰、药物祛痰等手段,必要时进行支气管镜治疗,肺炎支原体感染的患儿可以在较短时间内治愈,基本不会引发生命

危险。

注意养成良好卫生习惯

北京儿童医院呼吸一科主任秦强介绍,诊断肺炎支原体感染的方法有很多,比如血清抗体检测、核酸检测等。需要注意的是,是否为支原体肺炎,需要医生根据患儿的病史、症状及体征,结合相关常规化检验查来综合判断。另外,近期合并感染的患儿较多,也需要医生在诊断时加以鉴别,切忌自行盲目用药。

专家介绍,预防肺炎支原体感染,最重要的是养成良好的个人卫生习惯。尽量避免到人群密集和通风不良的公共场所,必要时戴好口罩。咳嗽、打喷嚏时使用纸巾捂住口鼻,注意手卫生和消毒。

另外,流行季节注意室内通风,注意保暖,避免受凉。学校、幼儿园等重点场所要注意通风消毒,做好日常的清洁工作,加强健康监测,避免出现聚集性感染。

暨南大学疾病预防控制中心院长梁晓峰表示,应鼓励学生积极运动,提升身体抵抗力,同时积极科普卫生知识,提高公众对肺炎支原体感染的认识,尽量避免病情延误。

周末睡懒觉或损害肠道健康

据科技日报

经过漫长一周的早出晚归,每个人都想在周末睡个懒觉。尽管感觉很好,但在周六、周日早上多睡几个小时,其实并非有益健康的好习惯。根据英国伦敦国王学院研究人员发表在最新的《欧洲营养杂志》上的论文,这可能会对肠道微生物组的健康造成严重破坏。

研究发现,不规律的睡眠时间与肠道健康的负面影响之间存在联系。即使睡眠模式看似只有微小的变化,比如工作日按照闹钟早起,周末睡到自然醒,也会影响生物节律和新陈代谢,甚至可能对肠道细菌种类产生负面影响。

这项研究由近1000名成年人参与,比较了保持规律睡眠时间(即每周每天在固定时间上床睡觉和起床)和不保持规律睡眠时间的参与者的血液、粪便和肠道细菌。

研究发现,睡眠中点时间(睡眠时间和起床时间之间的中点)仅90分钟的差异就会产生肠道微生物组组成的差异。假后返工时差会导致对肠道不友好的饮食选择,例如更多的含糖饮料、更少的水果和蔬菜,这会显著影响微生物组,从而导致炎症、代谢问题和心血管风险。

鉴于此,为了规律的生物钟和健康的肠道细菌,普通人应尽量在一周中的每一天都保持同一时间起床。起床时间越规律,身体就越容易在每晚同一时间感到疲倦而入睡。

秋季外出漫步 当心留意“踩坑”



秋高气爽,出门走走不仅能放松心情,还能“走掉”心血管病。常走路有哪些好处?又存在哪些误区呢?今天为大家详细解析。

有助降低疾病风险

2022年发表的一项研究显示,通过走路可降低心血管疾病风险。

研究人员根据参与者每天走路步数的中位数,将志愿者分为四组:1985步、4178步、6327步和10090步。结果发现,与走路最少的第一组相比,第二、第三、第四组参与者心血管疾病风险分别降低了19%、33%与43%。

不过研究人员也表示,超过60岁的参与者中,每日走路步数在6000步左右,多走路与心血管疾病风险直线下降存在关联,但大于9000步后,风险并无明显降低。

坚持走路好处多多

除了能降低心血管疾病风险,走路还有不少好处。

可增强腿部肌肉力量,提高骨密度,有助预防骨质疏松,还可预防腰椎间盘突出和关节疼痛。

有助放松身心,缓解压力。在走路的过程中,大脑会分泌多巴胺和血清素等,帮助人们获得轻松愉悦的感觉。长期坚持还可预防焦虑、抑郁等心理问题。

可改善睡眠质量,使人更易进入深度睡眠状态。不仅可延长睡眠时间,还能让人更快入睡。

两大误区尤其警惕

但专家表示,不少人还是存在一些误区。

如有人认为,光脚走鹅卵石更健康。老年糖尿病患者对于冷、热、压力的感觉不大明显,走石子路时,如果脚不慎被刮伤,会造成皮肤破损,从而导致脚部感染。跟痛症患者也不适合走石子路,脚底疼痛多数是由脚底筋膜炎症造成,而跟腱炎常由对足部有额外应力的活动引起,这种情况还坚持走石子路,只会加重病情。此外,扁平足的人在石子路上行走,容易造成足部组织损伤。

还有人认为,倒走1步的益处超过正走10步。倒着走或跑的确能刺激到不经常活动的肌肉,也能改善平衡力,对缓解腰椎间盘突出症状有一定效果,但并不是所有人都适合倒着走。倒着走容易摔倒,而摔倒对于老年人来说尤其危险,严重者引起骨折,甚至导致更为严重的后果。(摘自《浙江老年报》)

科学控糖 一日三餐是重点

科技日报记者 马爱平

近年来,“喝奶茶喝出牛奶肌”等极端个案屡见报端,减糖、控糖甚至戒糖成为网络热议话题。但消费者是否真的了解糖?是否知道如何科学减糖、控糖?近日,科信食品与健康信息交流中心发布了专项调查结果,并邀请专家对调查结果进行解读。

近七成消费者有控糖意愿

本次调查显示,68%的消费者有控糖意愿,年轻人、体重焦虑人群的控糖意愿更加强烈。但《中国城市居民糖摄入量水平及其风险评估》显示,我国城市居民平均每天摄入9.1克糖,符合《中国居民膳食指南(2022)》每人每天25克以内的建议。此外,居民摄入的糖仅占膳食总能量的1.9%,最高为3—6岁组,占总能量的3.4%,也远低于世界卫生组织的建议值10%。

目前我国居民摄入的糖从公布数据来看并不算多,控糖对于大部分人而言不如控盐、控油和控制总能量摄入迫切。但同时值得关注的是,近20年来,我国食糖年生产量增加了一倍多。此外,超重肥胖人群、糖尿病患者和血糖长期偏高的人群确实应当注意控制糖的摄入量。

盯紧“货架”也别忽视“厨房”

说到控糖,消费者很容易想到含糖饮料、糕点、糖果等,近年来无糖饮料、无糖食品更受到消费者青睐。本次调查发现,78%的消费者认为应控制食品、饮料中糖的摄入。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示,人们普遍将“减盐、减油、减糖”的焦点放在超市货架上的食品和饮料上,却忽视了一日三餐中的盐、油、糖。实际上,控制家庭厨房、食堂、餐厅后厨中盐、油、糖的使用量,对于“三减”至关重要。

消费者营养健康教育任重道远

阅读食品配料表可以了解食品的主要成分,比如蔗糖、果糖、果葡糖浆是典型的含糖配料,比较隐蔽的糖还有蜂蜜、果酱、浓缩果汁等。但调查显示,能准确识别这些含糖配料的消费者不足10%。

中国工程院院士陈君石认为,消费者的营养健康教育任重道远。《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》(征求意见稿)已经将糖作为强制标注的内容,这将有助于公众更清晰地了解食品的含糖量。但归根结底,消费者要学会自主选择 and 搭配出健康的膳食。

24小时吃遍一座城 不可取!

据健康时报 国庆假期期间,一些人上演着“24小时吃遍一座城”的故事,从西安、重庆、武汉,再到上海、苏州,文案配上各式美食图片,记录着网友们从早到晚“吃吃吃”的“战果”。

“白天18个小时,甚至是12个小时内大量摄入高能量密度、高油高糖、辛辣刺激、少纤维以及深加工类食物的行为,从健康角度来说,非常不可取。这种极限打卡美食的行为严重时会引起重度胰腺炎。”陕西西安市第三医院临床营养科主任闫凤说。

据闫凤介绍,在假期期间,西安市第三医院重度胰腺炎患者的收治数量上升,最多一天会有3~5人因此进急诊。

“极限打卡美食的做法易给身体带来诸如消化不良、肠道菌群紊乱、便秘等一系列问题。这种违背“时序营养”(即通过遵循生物钟的节律,选择合适的食物和用餐时间)的做法也会使人的免疫力降低,更易生病。”解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞说。

左小霞建议,如果时间有限,可只挑当地最有特色,回家就吃不到的美食。此外,只点1份和同行的小伙伴分吃也是不错的方式。

闫凤提醒,如果能按照日常进餐和加餐的时间,吃这些美食再好不过。在打卡美食时可注重进食时间和食物搭配。比如吃了高油高脂食物后,就不要再搭配含糖饮料来解腻。此外,热量高的美食要放在白天而不是晚上来吃,晚上应尽量选择易消化的美食,并在全天饮食中加入一些蔬菜,尤其注意深绿叶蔬菜的摄入。

一氧化碳中毒主要是缺氧

据健康时报 “普通的窒息像脖子被卡住氧气吸不进去,一氧化碳中毒则不是,中毒时人还能呼吸,但吸进去的氧气原原本本的又呼出去了,身体还是会缺氧,最终导致呼吸衰竭死亡。”上海市肺科医院呼吸与危重症医学科副主任医师胡洋介绍。

轻度一氧化碳中毒,会出现头痛、头晕心慌、恶心、呕吐等症状;中度一氧化碳中毒,除上述症状外,还包括面部潮红、口唇呈红色、出汗多、心率快、躁动不安并渐渐进入昏迷状态;重度一氧化碳中毒会迅速进入昏迷状态,反射消失,体温增高,甚至造成死亡。

胡洋提醒,应加强安全生产意识,在易出现一氧化碳中毒的地方安装一氧化碳中毒报警器,认真执行安全操作规程。

日常预防一氧化碳中毒,不要在密闭的室内吃炭火锅、点煤炭火盆取暖;将燃气热水器安装在浴室外,通风良好的环境中;使用燃气器具时要谨记安全,尤其使用燃气热水器前要检查煤气管道有无泄漏;浴室里最好装上排气扇,洗浴时同时使用排气扇排风。



世界骨质疏松日:科学防治,强肌健骨

新华社记者 李恒

66岁的崔先生在过去2年里发生2次骨折,平时经常背痛、乏力,去医院做了全面检查才发现患有骨质疏松症;72岁的陈女士总会出现肌肉酸痛,自打退休后身高越来越矮了,直至检查才发现患有骨质疏松症……

10月20日是世界骨质疏松日,今年中国主题是“强肌健骨,防治骨松”。什么是骨质疏松症?如何科学防治骨质疏松症?记者就群众关心的骨骼健康问题采访了相关专家。

留意预警信号 正确认识骨质疏松症

“骨质疏松症是由各种原因导致的骨密度和骨强度下降、骨组织微结构破坏、骨脆性增加的一种容易发生骨折的全身性代谢性骨病。”北京医院骨科副主任王强介绍,骨质疏松症主要分为原发性骨质疏松症和继发性骨质疏松症。

专家介绍,原发性骨质疏松症多见于中老年人。随着年龄增长,人体激素分泌水平降低,影响钙代谢和钙质吸收,造成骨量减少。但骨质疏松症并非老年人“专属”疾病,

继发性骨质疏松症不分人群,一些患有肾病、免疫系统疾病、甲状腺疾病等患者都有可能患继发性骨质疏松症。

“骨质疏松症不是突然发生的,要留意生活中的预警信号,比如驼背、四肢或腰部疼痛、身高比年轻时变矮等,都提示可能患有骨质疏松症,应及时根据情况到医院就诊。”王强提示,肌肉量下降也会引发并加速骨质疏松症的发生,应加强力量锻炼,促进肌肉和骨骼健康,更好应对骨质疏松症。

北京大学第三医院骨科研究员宋纯理介绍,骨质疏松症也被称为“沉默的杀手”,很多患者早期可能没有症状。当骨质疏松症发展到一定阶段时,患者一旦受到外伤,极易发生骨折,老年患者还易引发或加重多种并发症。

每年髌部骨折新发病例超百万 对老年人健康影响大

国家卫生健康委发布《老年髌部骨折诊疗与管理指南(2022年版)》指出,随着老龄化的日趋严重,老年人群髌部骨折的发病率逐年升高。髌部骨折是老年人的常见创伤,通常发生在患有骨质疏松的老年人群中,跌

倒是其最主要的原因。

据调查,我国每年的髌部骨折新发病例超过100万,而且还在逐年增加。髌部骨折对老年人的健康影响巨大,因其致死率和死亡率较高而被冠以“人生最后一次骨折”。老年髌部骨折已经成为一个重要的公共卫生问题。

国家卫生健康委有关负责人表示,要将多学科合作共同管理的理念贯穿在老年髌部骨折患者诊疗和管理的全过程中,涵盖患者入院至出院后康复各个阶段,包括治疗与管理、康复锻炼、预防再骨折等。

王强介绍,手术治疗应作为绝大多数老年髌部骨折患者的首选。手术风险的大小与患者的身体情况及治疗团队的经验均密切相关。老年髌部骨折属于限期手术,应尽快实施。

提高骨骼健康意识 科学防治骨质疏松症

将“健康骨骼”行动纳入第二阶段全民健康生活方式行动“三减三健”专项行动内容,积极推进骨质疏松症等主要骨骼疾病预防的