

出现类似感冒症状 别自行买药吃

甲流、新冠、呼吸道合胞病毒等活跃,要由医生判断病情并指导用药

近阶段,不论是儿童还是成人,呼吸道病毒感染的患者明显增多,如婴幼儿的呼吸道合胞病毒、成人的甲流等。记者就这一市民关心的话题采访我市相关专家,请他们向市民讲讲如何做好健康防护、出现感染症状后如何应对等。

文/记者 汪燕妮 龚小莞 通讯员 陈莘 江昌铭 漫画/小牛

甲型流感病毒

案例 畏寒发烧以为感冒了 确诊甲流合并肺部感染

24岁的小张突然畏寒、发烧,他以为就是普通的感冒,自己去药店买阿莫西林,但服药后没有任何效果。

连续高烧三四天,还出现咳

嗽气喘、呼吸困难,他这才到厦门市中医院挂了急诊,做血常规及甲型流感病毒检测后,诊断甲型流感病毒感染,同时合并肺部感染。

分析 病毒感染服用抗生素 反而可能加重病情

厦门市中医院急诊内科主治医师赵磊说,当下由于季节交替,昼夜及室内外温差大等原因,各种病毒比较活跃,有新冠、甲流以及其他病毒。除了病毒感染,还有可能是细菌感染,但两者症状都相似,例如常见的咽痛、畏冷、周身肌肉酸痛、头痛、发烧、鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等。不少患者像小张那样自己盲目服用抗生素,其实细菌感染才需要使用抗生素药物,在病毒感染的情况下,服用抗生素是无效的,甚至还有可能加重病情。像小张这种情况如果发生在老年人身上,如果病程进展迅速,老年人身体免疫功能低下,有可能会危及生命。

因此出现类似感冒症状时,应该及时到医院就诊,等检测结果出来后由医生判断病因,在医生指导下用药。

他说,呼吸道感染一般病毒感染居多,细菌感染只占一小部分,对于病毒感染引起的感冒发烧,可以使用一些抗病毒的药物,例如解热镇痛的中成药,如果确诊甲流也可使用抗病毒的西药,关键在于对因对症处理,不要盲目用药。

提醒 避免到人多拥挤场所 要保证每天充足睡眠

如何预防呼吸道感染?赵磊指出,可采取多种预防措施,包括经常开窗通风,保持室内空气新鲜;勤洗手,不随地吐痰,不吸烟,不与他人共用毛巾;呼吸道传染病流行期间,儿童、老年人、体弱者和慢性病患者应尽量避免到人多拥挤或空气不流通的场所;呼吸道传染病患者应主动与健康人隔离,咳嗽或打喷嚏时应用纸巾或手帕掩口鼻,咳嗽后立即洗手。人员密集场所,规范佩戴口罩。

此外要养成健康的生活方式,注意防寒保暖,加上充足的睡眠和体育锻炼,有利于提高免疫力进行预防。一日三餐要有保证,并且做到早餐吃好,中午吃饱,晚上吃少,饮食方面果蔬类均衡搭配。要保证每天7-8小时的充足睡眠,晚上11点前就要进入睡眠状态,熬得越晚,对免疫力的伤害越大,熬夜到凌晨伤害尤其大。情绪稳定、心情愉悦对于保持免疫力也很有好处,运动可以转移不愉快的注意力,改善心情。



问答

新冠感染高峰 每3-6月出现一次?

专家:国内并没发现这一规律

最近,感染新冠的人数已开始悄悄增长。长期以来,科学家们根据一些国家的病毒流行情况预测,新冠大流行最终将像流感一样进入季节性传播模式,感染高峰每6个月出现一次,甚至随着大角星等传播效率更强的毒株出现,感染病例可能每3-4月就出现一次激增,进入小规模波浪式反复流行模式。

专家们表示,目前国内并没有出现这一规律,未来会不会有,很难预测,但可能出现“小流行”“小波动”,学校、医院等人群相对密集的高风险场所,可能受影响较大。武汉大学公共卫生学院教授谭晓东说,目前距离我国上一次感染高峰已近6个月,疫情仍处于局部零星散发状态,并未出现大规模流行,且感染者中轻症居多,很少出现中、重症,因此暂无必要实行社会化、规模性的防控措施。

哪些“二阳”需要医疗干预?

率先出现第一波新冠感染高峰的广东省数据显示,大多数再次感染病例都有症状,但只有少数需要医疗干预,没有发现危重病例。

谭晓东表示,普通轻症患者居家隔离即可自愈,必要时对症采取药物干预。但以下几类人群在检出新冠阳性后应尽早就医,以免发展为重症:1. 第一次感染新冠时症状较重、恢复期长,甚至至今仍有一定“长新冠”症状的人群,尤其是出现过白肺症状的患者;2. 平时基础性疾病较重的人群,如患有心脏病、肺气肿、恶性肿瘤、免疫缺陷等;3. 再次感染出现明显心慌、胸闷、血氧饱和度明显下降或低于90%的人群。

(据生命时报)

呼吸道合胞病毒

案例 宝宝从轻微咳嗽到喘息 呼吸道合胞病毒惹的祸

8个月大的童童(化名),一开始有轻微咳嗽,家长没太在意,没想到咳嗽慢慢加重,甚至出现了喘息的表现。家长赶紧带到医院。厦门市儿童医院呼吸科副主任医师林晓亮博士说,经过检查证实,童童是感染了呼吸道合胞病毒。

分析 感染多见于婴幼儿 严重者有缺氧表现

林晓亮介绍,呼吸道合胞病毒属于单链RNA病毒,通常经空气飞沫或直接接触进入易感儿童的呼吸道,首先在鼻咽部黏膜内增殖,通常引起上呼吸道感染。感染多见于婴幼儿,其中半数以上为1岁以内的婴儿。

据悉,呼吸道合胞病毒感染后的潜伏期约4-5天。初期可表现为咳嗽、鼻塞、流涕等上呼吸道感染的症状,可伴有发热。如呼吸道合胞病毒感染累及到下呼吸道,可能会出现严重咳嗽、喘息,甚至出现喘憋、呼吸急促等症状,严重者可能出现缺氧、发绀等呼吸衰竭表现。

提醒 家长照顾患儿的时候要做好自身防护工作

最近,多地媒体报道呼吸道合胞病毒感染数增多,也有不少家长从自家孩子感染呼吸道合胞病毒经历中,感叹这个病毒来势汹汹,让人不安。

“呼吸道合胞病毒感染全年散发,其高发季节随地域和气候不同而有所差异,其流行主要是受地理位置、温度、湿度和人口密度等综合因素的影响。”林晓亮表示,目前尚无疫苗及确证有效的抗病毒药物用于呼吸道合胞病毒的治疗,主要是对症支持治疗,改善孩子的呼吸道通气情况为主。

值得注意的是,成人也可能感染呼吸道合胞病毒,为此,家长在照顾患儿的时候,要做好防护工作,防止出现交叉感染。

由于呼吸道合胞病毒初期的表现症状与其他呼吸道病毒感染症状有相似之处,家长很难自行判断,林晓亮建议,最好由专业医疗机构的医生进行检查评估。

林晓亮说,呼吸道合胞病毒的预防与大部分呼吸道传染性疾病的预防差不多,少去人员密集的地方,戴好口罩,勤开窗勤洗手,合理膳食,确保睡眠充足等等。