

冬季呼吸道疾病高发,如何防治?

●丁思月

冬季是呼吸道疾病的高发季节。近日,国家卫生健康委就冬季呼吸道疾病防治有关情况举行新闻发布会,国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋表示,全国呼吸道疾病诊疗量总体继续波动下降。数据显示,12月22日,全国二级以上医疗机构门急诊呼吸道疾病总诊疗量较上周同期下降8.2%,较高峰期下降30.02%。

如何对待不同呼吸道感染

中国疾病预防控制中心传染病管理处呼吸道传染病室主任彭质斌表示,当前急性呼吸道疾病呈现以流感病毒为主、其他多种病原共同流行的态势,其中流感活动处于高位,但是开始呈下降趋势,肺炎支原体、腺病毒、呼吸道合胞病毒等病原体呈现波动变化,新冠病毒活动处于今年以来的最低水平。

“尽管各种呼吸道疾病的病原体不同,但它们早期症状差别不明显,都以发热、咽痛、流涕、咳嗽等为主要症状。”首都医科大学附属北京朝阳医院呼吸与危重症医学科副主任医师王慧娟表示。

普通感冒是最常见的急性呼吸道感染性疾病,可以由多种病原体引起,其中病毒最为常见,包括呼吸道合胞病毒、腺病毒、鼻病毒等,细菌感染约占20%~30%。普通感冒的症状较轻,通常为低中度发热,病程1至2天,可伴有打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、轻微咳嗽等其他症状,一般无全身症状,没有严重并发症。得了普通感冒,通常以对症治疗、缓解症状为主,同时注意休息、多喝水,保持室内空气流通,避免继发细菌感染,一般5至7天左右,感冒即可自愈。

流行性感是由流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病,一般伴有高热、头痛、乏力、咳嗽、全身酸痛等全身症状较重,少数流感患者可能会发生急性呼吸窘迫综合征、横纹肌溶解、脑膜炎等严重并发症。流感患者和隐性感染者是流感的主要传染源,主要以打喷嚏和咳嗽等飞沫传播,也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。临床上通常通过流感病毒

抗原检测或流感病毒核酸检测来帮助明确诊断,早期利用抗流感病毒药物可缩短流感病程,减少流感传播。

支原体感染多具有传染性。肺炎支原体引起的肺炎在幼儿中比在青少年和成人中更常见。肺炎支原体肺炎以发热、咳嗽为主要临床表现,可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等。发热以中高热为主,持续高热者预示病情重。咳嗽为最突出的表现,早期刺激性干咳,类似百日咳样咳嗽,婴幼儿以喘息为主要表现。肺部体征多不明显。患者是主要的传染源,主要通过飞沫传播。支原体肺炎大多预后较好,早期使用适当的抗生素可减轻症状及缩短病程。主要选择包括大环内酯类、四环素类和氟喹诺酮类药物,儿童一般禁用氟喹诺酮类药物。

慢阻肺和支气管扩张患者需谨慎

除了呼吸道传染病,低温天气还容易导致慢阻肺急性发作。

北京大学人民医院呼吸内科主任医师马艳良介绍,寒冷刺激是慢阻肺患者病情急性加重的重要原因,严重者甚至会出现呼吸衰竭,所以冬季保暖非常重要。外出尽量佩戴围巾,阻挡冷空气刺激气道。为防止空气中的灰霾和粉尘对气道产生刺激,慢阻肺患者出门可以戴口罩。慢阻肺患者在秋冬季节要注意室内空气的对流,多开门窗保持空气新鲜。如果进行运动锻炼,原则是不能太剧烈,不要大汗淋漓,运动时间不要太长。

马艳良提示,慢阻肺患者家中应该常备支气管舒张剂类药物、止咳类药物和雾化药物,以备不时之需。她强调,一些肺功能较差且病情频繁、急性加重的慢阻肺病人,很多时候肺内存在特殊细菌感染,一旦出现咳嗽黄痰等症状,建议到医院及时做痰培养,由此可以确定是哪种细菌感染、该细菌对哪种药物敏感,以便医生选择用何药。“在进行痰培养确定对症药物后,患者需要连续服用一到两周,切忌擅自停药。”

此外,冬季是支气管扩张患者疾病反复和加重的时期。支气管扩张是由



图片来源:摄图网

于支气管及其周围组织出现慢性化脓性炎症和纤维化,使支气管壁的肌肉和弹性组织遭到破坏引起支气管变形所致。典型的症状有慢性咳嗽、咳大量脓痰和反复咯血。支气管扩张症可以发生于任何年龄,麻疹、百日咳或是肺病、肺结核患者患支气管扩张的可能性更大。

“支气管扩张后,许多特殊的细菌容易在气道中遗留,气温降低、抵抗力下降或病毒感染时,细菌会在肺里原有的病灶中大量繁殖,导致支气管扩张急性加重。”马艳良表示,支气管扩张的患者在冬季最重要的就是预防感冒,患者可以注射相关疫苗预防感冒。另外,冬季空气中的水分不足,比较干燥,易出现喉咙干痒、咳嗽,也可能导致病发,患者可以使用加湿器缓解,同时最好在家中备有血氧仪,定期监测血氧饱和度。

科学防护以应对呼吸道传染病

正值岁末,人员流动性增加,公众如何防护呼吸道传染病?

对此,中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕指出,预防传染病最有效、最经济的方式是接种疫苗,通过接种流感疫苗可以有效减少感染、发病和重症发生的风险。

公众在日常生活中采取科学的预防方法,也能够降低感染和传播的风险。王大燕介绍,首先,健康的生活方式是增强身体素质、提高身体抵抗力的重要保证,要保证充足的睡眠、充足的营养和适当的体育锻炼。其次,养成

良好的个人卫生习惯,可以减少感染的风险。比如,在咳嗽或打喷嚏的时候用纸巾、毛巾或手肘遮住口鼻,注意手部卫生,勤洗手。最后,保持家庭和工作场所的环境清洁,室内定期开窗通风,家庭成员在护理呼吸道感染患者时要注意佩戴口罩。

王大燕强调,一旦发生发热、咳嗽等呼吸道感染症状,患者应居家休息,避免把病原传染给其他人员。如果症状较重的话,应该做好个人防护,尽早前往医院就诊,以及时获得有效治疗。

“秋冬季以来,我们根据疾病流行趋势变化,持续加强对65岁及以上重点人群的联系和健康监测。”国家卫生健康委基层司司长傅卫介绍,今年11月份以来,基层医疗卫生机构累计对65岁及以上重点人群指导居家治疗7.1万人次,上门服务和随访3600余万人次,通过各种形式提供健康咨询3800余万人次,指导转诊2.8万人次。

彭质斌建议,65岁及以上老年人、严重慢性基础疾病患者、孕妇、儿童等,尽量减少前往人群聚集的旅游景区和公共场所;呼吸道传染病患者或出现相关症状者,建议暂缓出行;大型聚集活动的举办方应落实通风、消杀和健康提示等责任。

此外,米锋强调,“要加强农村地区、学校、养老托幼机构等重点地区、重点场所的传染病监测和健康管理,做好老年人、基础性疾病患者、儿童等重点人群随访,优化疫苗接种服务。要统筹医疗资源,优化诊疗流程,加强门急诊、儿科、呼吸科等力量,做好各项医疗救治工作。”