

呼吸道合胞病毒渐增 如何做好日常防护

中国疾控中心日前发布全国急性呼吸道传染病哨点监测最新情况,当前呼吸道疾病疫情总体呈上升趋势,其中,呼吸道合胞病毒(RSV)检测阳性率在北方省份逐渐增加,提醒公众注意防护。

每年冬季,呼吸道合胞病毒都是威胁儿童呼吸道健康的“常客”。它的早期症状常与感冒混淆,容易发展成严重的下呼吸道疾病,住院风险比流感更高。因此,提前做好疾病预防,及时识别感染症状,对于孩子的呼吸道健康十分重要。

载量低时可能出现假阴性。若抗原阴性但临床高度怀疑呼吸道合胞病毒感染,需用核酸检测复核。

二是核酸检测 这是诊断的“金标准”,同样需采集鼻咽拭子,为临床上儿童呼吸道合胞病毒感染病原学诊断的主流方法,优点是灵敏度高、特异性高、检测周期短,缺点是价格较贵,出结果时间稍长。由于病毒检测灵敏度受到采样时间和采样质量的影响,建议在发病4天内采集鼻咽拭子样本。

目前,应对呼吸道合胞病毒感染没有特效抗病毒药,治疗核心是对症支持,缓解症状,改善气道通畅性、保证氧供和能量供给,防止并发症。根据病情严重程度,医生会采取不同治疗决策。

轻度感染 若孩子仅表现为轻微咳嗽、流涕,无呼吸急促、拒奶等情况,可在居家护理。家长重点关注4点:保证液体摄入量,少量多次喂奶,避免脱水;合理退热,若发热导致孩子烦躁、哭闹,可按照药品说明书使用退热药物,避免过量;清理鼻腔,用生理盐水喷雾或滴鼻,软化鼻痂后轻轻擦出,保持鼻腔通畅;保持空气湿润,比如使用加湿器有助于缓解咳嗽和鼻塞症状。

家长要密切观察孩子病情,若出现以下危险信号需立即就医:呼吸急促(婴幼儿每分钟>50次,学龄前儿童>40次)、喘息、吸气时鼻翼扇动;拒奶、尿量明显减少、口腔干燥(提示脱水);精神萎靡、嗜睡,或烦躁不安、难以安抚;持续高热,或体温超过39℃且用退烧药效果不佳。

中重度感染 若孩子出现呼吸困难、缺氧、脱水等症状,需住院治疗。氧疗是最核心的治疗手段,通过鼻导管、头罩或高流量氧疗,将血氧饱和度维持在93%以上,避免器官缺氧。若孩子因呼吸困

难无法正常吃奶,需通过静脉输液补充水分和营养,同时严格控制输液量,避免过量加重肺水肿。医生会根据孩子的病情进行药物治疗,有喘息症状的通过雾化给药缓解气道痉挛;抗生素只在明确合并细菌感染时使用,它对单纯的呼吸道合胞病毒感染无效。如果孩子出现呼吸衰竭,会使用无创呼吸机(如CPAP)或有创机械通气,帮助呼吸。体外膜肺氧合(ECMO)是最后的抢救手段,仅用于常规机械通气无法维持呼吸的难治性呼吸衰竭,临床上很少用到。

感染高发季预防更重要

在冬天这个呼吸道合胞病毒感染的高发季节,预防十分重要。预防是降低病毒感染风险最有效、最安全的方法,在控制呼吸道疾病中具有显著的成本效益。

日常防护 阻断传播途径要做到勤洗手,用肥皂和流动水洗手(至少20秒)为宜。定期用含氯消毒剂擦拭玩具、奶瓶、餐具,以及门把手、开关、桌面等高频接触部位。尽量少带孩子去人群密集场所(如超市、游乐场),若家庭成员感冒、咳嗽,应佩戴口罩,并避免与孩子亲密接触(如亲吻、脸贴脸)。此外,在孩子生活、活动的场所(包括家中、车内)应禁烟,因为二手烟会损伤他们的气道黏膜,增加感染风险。

特异性预防 长效单克隆抗体能提供“主动保护”,有效预防呼吸道合胞病毒感染。是否需要接种、选择哪种抗体,需由医生根据孩子的年龄、健康状况评估后决定。

家长提前了解呼吸道合胞病毒的传播途径、症状特点,做好日常防护,出现异常及时就医,能最大程度降低感染病毒的风险和严重程度,帮助孩子平稳度过病毒高发季。(据《北京日报》)

每天靠墙蹲一蹲 降压效果好

不少人常感叹自己没时间运动,但其实只要身边有堵墙,花费几分钟,或十几分钟,就可以做一次运动,而且还是有益血压健康的有效运动之一。

靠墙静蹲、平板支撑、臀桥、扎马步、踮脚尖(提踵)……都属于等长运动,也称为静态运动,是指肌肉收缩,而肌肉长度不改变,不产生关节运动。

研究发现,从降压效果来看,靠墙蹲可能是最有效的等长运动。据综述,一项分析发现,3种等长运动都有助降血压。

其中,靠墙蹲可使血压降低11.41/5.09毫米汞柱,坐式伸腿动作可使血压降低9.96/3.69毫米汞柱,握力锻炼可使血压降低8.34/4.10毫米汞柱。

“蹲”能减少脂肪堆积,对大腿、小腿、腰腹等肌群都有锻炼作用。正确的蹲姿对健康有很多好处,比如降低久坐危害,有益心脏健康,有助减脂塑形,帮助润滑关节,促进血液循环。如何正确做靠墙静蹲?

静蹲是下肢肌力练习的经典动作。练习时要注意:上身正直抬头挺胸,两脚分开与肩宽,脚尖正向前,不要“外八字”或者“内八字”。背靠墙壁站好,脚跟大约离墙壁一脚长的距离。缓慢下蹲。从上往下看,脚尖与膝盖要在一条直线上。

可以每天做3组至5组,每次1分钟至3分钟(循序渐进),或者按照自己的情况。一般靠墙静蹲到大腿发酸即可,量力而为。如果静蹲时或静蹲后出现膝关节前方疼痛,那就不适合继续做这个动作了。(据《浙江老年报》)

吃石榴养肝血

中医有“酸甘化阴”的理论,石榴味道酸甜,可以有效地促进人体津液和阴血的化生,尤其适用于阴血亏虚导致的虚烦口渴、皮肤干燥等症。石榴归肝经,意味着它进入人体后,滋养功效会优先作用于肝脏,帮助肝脏补充和涵养所藏的血。石榴还带有一丝淡淡的涩味,这源于其中的鞣质等成分。这种“收涩”特性,在中医看来有助于固摄气。对于体虚导致的出血、出汗过多等耗伤阴血的情况,石榴能起到一定的固摄作用。

红彤彤的石榴,正是滋养肝血的时令佳品。直接食用其果粒,是最常见也最有效的方式,人体能充分吸收其养分。抑或榨汁饮用,但建议果渣不要滤得太干净,以保留更多膳食纤维。还可将石榴果粒加入酸奶、沙拉中,既美味又营养。

需要提醒的是:每天食用一个中等大小的石榴即可;本身痰多、舌苔厚腻、消化不良的人尤其不宜多吃,以免石榴滋腻之性加重湿气;便秘者慎食,石榴收涩之性可能加重便秘症状;石榴含糖量不低,糖尿病患者需在血糖控制稳定的前提下才能适量食用。(据《辽宁老年报》)

别再乱吃了 这些食物正在堵你的血管

吃得健康能有效预防心脑血管疾病。《中国居民膳食指南》等多项健康指南都指出,合理的饮食结构能预防和控制“三高”,而长期不健康的饮食会增加血管堵塞、动脉粥样硬化等风险。

在日常饮食中,有些食物应尽量减少摄入。例如,盐的摄入量每天不宜超过5克,还要注意酱油、酱、罐头、香肠、方便面等隐形盐来源。肥肉、动物内脏、牛油、猪油、羊油等饱和脂肪酸含量高的食物会升高血脂,也应少吃。精制米比例不宜超过主食的一半,加工肉制品不仅含盐高,还可能含有亚硝酸盐和油脂过氧化问题。反式脂肪酸则广泛存在于油炸食品、糕点、雪糕、奶茶等,过量摄入会升高“坏”胆固醇,降低“好”胆固醇,增加心血管风险。总体来说,这些食物并非绝对不能吃,但需控制量,避免过饱。

与之相对,日常应多选择对心血管有益的食物。鱼肉中富含DHA等不饱和脂肪酸,建议每周吃两次,三文鱼、青花鱼等都是不错的选择。粗粮杂粮应占主食三分之一以上,豆制品每天约25克干豆类,既能补充优质蛋白,又有助于保护血管。每天保证300克蔬菜至500克蔬菜、200克水果至350克水果,多样搭配不同种类的蔬菜,如葱属、十字花科、绿叶和黄橙红色蔬菜等,补充维生素和抗氧化物质。

坚果虽含油量高,但主要是不饱和脂肪酸,适量食用有助于控制血脂。适度饮用咖啡和茶也有益于心血管健康,但需注意咖啡摄入量上限,并避免浓茶过量。

需要强调的是,没有哪种食物能直接清理血管垃圾,或软化血管。合理饮食的关键在于多样化和平衡,每天尽量摄入12种以上不同食物,每周达到25种以上。只有在减少高风险食物摄入的同时,增加有益食物的比例,配合规律作息和适量运动,才能真正降低“三高”和心脑血管疾病的风险。(据《大众卫生报》)

怎样算“有效”晒太阳 看影子就知道

随着年龄的增长,骨质疏松这个“静悄悄的流行病”可能正在向你逼近。体重过重过瘦走极端,防晒过度缺维生素D、迷信“老来瘦”没肌肉……这些因素都在影响着骨骼健康。

近日,中国健康促进与教育协会和中国健康促进基金会共同举办“2025年健康骨骼科普传播大会”,与会专家共同为公众骨骼健康支招儿。

这类“胖人”骨折风险高

北京协和医院内分泌科主任夏维波教授介绍,科学管理体重与骨骼健康密不可分。无论是低体重还是肥胖症,都会增加骨折风险,其中腹型肥胖的人、腰围更大的人骨折风险更高。

与此同时,过度减重同样影响骨健康,福州大学附属省立医院内分泌科主任侯建明教授提醒,短期内过度减重会导致营养缺乏,钙、维生素D和蛋白质摄入不足,内分泌失调,激素水平的下降,骨代谢紊乱,力学刺激减弱。尤其年轻女性过度减重情况下可能会引起内分泌代谢紊乱,雌激素水平降低,导致破骨细胞过度活跃,骨骼质量、强度下降,增加骨折的风险。

四五十岁是骨量下降拐点

苏州大学附属第二医院骨科主任医师徐又佳教授表示,正常的人体骨骼是非

常坚硬的,但骨质疏松后从站立高度跌倒就可能会出现脆性骨折,尤其是椎体、髌部、肱骨近端(肩部)和桡骨远端(腕部)四个部位。徐又佳教授提醒公众,人的骨量从40岁至50岁开始出现下降的“拐点”,而骨量下降的拐点,就是我们应该重视增加骨量和预防骨质疏松的起点。

晒太阳有助合成维生素D

充足的光照能够帮助人体自身合成维生素D,过度防晒则会影响这一过程。什么样的阳光强度能帮助合成维生素D?中南大学代谢内分泌研究所所长谢建教授解释说,日常我们可以通过看阳光下自己影子的长度来判断。如果影子比自己身高说明阳光中的紫外线强度不够,比身高短的情况下阳光中的紫外线强度才够。

与此同时,公众还可以通过维生素D含量高的海洋中脂肪较多的鱼类等食物获取维生素D。对阳光照射不足的人群,也可以使用维生素D的补充剂,包括400单位、800单位等不同口服剂型,还可以通过肌肉注射维生素D制剂来补充。

应对骨质疏松补钙还不够

单纯补钙还不足以应对骨质疏松。北京协和医院内分泌科副主任李梅表示,在治疗方面,除了钙和维生素D是非常重要的治疗基石外,还可以联合多种药物治疗。比如雌激素的替代疗法,使用双膦酸盐、地舒单抗等抑制骨丢失的药物,甲状旁腺素的类似物等促进骨形成的药物,还有双重作用的药物等。(据《北京青年报》)

床单一周不换 小心和“它们”同床共枕

每天睡前,你是否会顺手拍掉床单上的几根头发,再把被子往上拽一拽,安心躺进“熟悉的温暖”里?

有研究发现,一周不洗的床单上可存在数以亿计的细菌,若环境潮湿(如南方梅雨季),数量还会翻倍。

脏床单里的“隐形住户”

床单纤维里藏着四类“以人体为食”的微生物,它们在夜间悄悄繁殖。

细菌:汗液、唾液、死皮细胞甚至食物残渣,都是细菌的“美味佳肴”。皮肤表面的葡萄球菌、链球菌,门把手、手机上的大肠埃希菌,都会通过接触“搬家”到床单上,一周不更换的床单,细菌数量足以“装满一个小型细菌库”。

真菌:即使没有明显出汗,夜间人体仍会分泌200毫升至300毫升汗液,让床单保持“微潮湿”状态——这正好给红色毛癣菌、念珠菌的孢子提供了“萌发条件”。足癣患者的皮肤真菌,会通过脚与床单的接触污染织物,甚至飘到枕套上,加重头皮瘙痒、脱发。

尘螨:尘螨以人体的死皮细胞为食,长期不换的床单能滋生数万至数十万只。它们的排泄物是强过敏原,约80%的过敏性鼻炎、哮喘患者只要吸入一点,就可能引发打喷嚏、气喘。

病毒:感冒时的飞沫病毒、皮肤疱疹病毒会通过咳嗽、打喷嚏或皮肤接触污染床单。虽然病毒在床单上的存活时间较短,但免

疫力低下的老人、儿童,仍可能被“间接传染”。

别找这些借口拖延换床单

每天洗澡,床单不用换?

即使刚洗过澡,夜间仍会分泌皮脂、汗液,这些分泌物会渗透进床单纤维,给细菌、真菌提供营养;此外,洗澡无法阻止皮肤产生,即使每天洗澡,床单上的皮屑仍会逐渐堆积,导致生螨滋生。

晒一晒就行,不用洗?

“只晒不洗”的床单看似干净,实则隐藏大量污垢。首先,紫外线的穿透能力有限,只能杀灭床单表面的微生物。其次,床单上的皮屑、油脂、汗液残留等污垢会随着晾晒过程凝固在纤维中,为微生物的滋生提供有利条件。

冬天不出汗,不用常换?

冬天盖厚被子,床单处于密闭、温暖环境,细菌在20摄氏度至30摄氏度繁殖最快;加上洗澡频率降低,皮肤表面的细菌、死皮更多,床单其实“更脏”。

科学换床单指南

夏季:建议每周更换1次床单、枕套,每2周更换1次被单;若夜间出汗多,可缩短至3天至5天换1次。

冬季:建议每2周更换1次床单、枕套,每月更换1次被单。

老人、儿童、孕妇建议每周换1次;皮肤病、哮喘患者每3天至5天换1次;过敏体质或养宠物的人,每周换1次。

(据央视新闻)

