

秋季健康指南

天凉保卫呼吸道 劝你快打流感疫苗

本报记者 孙燕
通讯员 童小仙 施总颖

入秋后的杭州,气温如同坐上了过山车,忽冷忽热,让人难以捉摸。据气象预报显示,今天最高气温较高,明后天最高气温都在21-22℃。随着季节的更迭,温差日益显著,这不仅给呼吸道疾病患者埋下了发病的隐患,还容易诱发胃肠道疾病。

此外,随着天气逐渐转凉,许多老年人会遭遇关节疼痛的困扰,骨质疏松症的症状也可能因此加剧。事实上,一些骨质疏松患者在秋季更容易显现病情或遭遇恶化,正因如此,每年的10月20日被特别设定为世界骨质疏松日,以提醒人们关注这一健康问题。与此同时,本月还是粉红丝带乳腺癌防治月,广大女性朋友也应将乳腺健康纳入关注重点。

本期,我们就来深入探讨一下,在这个秋季,如何有效防范这些高发疾病,守护我们的健康。

咳嗽不止,当心支原体肺炎

“有发烧吗?有的话,需要去发热门诊。”

“之前有发烧,现在咳嗽得比较严重,担心是不是肺炎。”

经过咨询台咨询后,莉莉(化名)挂了浙江大学医学院附属第二医院呼吸与危重症医学科夏丽霞副主任医师的门诊。

莉莉是一名大学生,国庆期间外出旅游,由于旅途劳累和住宿条件不佳,导致身体抵抗力下降,“那几天发烧了”。

如今,她的烧是退了,但干咳得很严重,每次咳嗽她都感觉把肺都要咳出来了。咳嗽不见好,莉莉也很焦急。

“血常规和CRP检查结果都显示正常。”夏丽霞医生说,她根据莉莉的描述,怀疑这不是普通的感冒发烧,而是支原体肺炎——一种常见的具有一定传染性的呼吸道感染性疾病。随后,她给莉莉做了胸部CT检查,结果证实了自己的判断。

“目前,我们碰到的支原体肺炎患者较多,其次是普通感冒患者,也有呼吸道病毒引起的病毒性肺炎。”夏丽霞医生告诉记者,支原体肺炎患者使用青霉素或者头孢类药物是无效的,应使用呼吸喹诺酮类、四环素类或者大环内酯类药物,目前推荐的药物包括左氧氟沙星、莫西沙星、多西环素、阿奇霉素等。

秋冬季是呼吸道传染病的高发季节,国家卫生健康委员会近期召开了新闻发布会,介绍了时令节气对健康的影响,其中提到患者和部分无症状感染者是呼吸道传染病的传染源,引起呼吸道传染病的病原体包括病毒、细菌、支原体等。病毒主要包括流感病毒、新冠病毒、呼吸道合胞病毒和腺病毒等。这与季节变化导致的天气干燥,体内缺少水分有关,从而改变了人体内环境,尤其是导致抵抗力下降。

夏丽霞医生提醒,随着天气转冷,进入冬季,流感、新冠、细菌、支原体等感染会逐渐上升。不过大家不用慌,一旦患者出现发热、全身肌肉酸痛、头痛、乏力、剧烈咳嗽、咳痰,甚至胸闷气急等症状,应尽早前往医院就诊,发热病人首先到发热门诊进行筛查,以明确有无病毒感染。目前流感和新冠病毒都有针对性抗病毒药物,且在症状早期尤其是24小时内使用效果更佳,建议有基础疾病者或者老年患者应尽早治疗,以避免严重并发症的出现。

3岁男童哮喘到差点进ICU

这段时间,骤变的天气让很多家长措手不及,前往杭州市儿童医院看感冒发烧的孩子多了不少。

“来看最多的还是支气管炎和肺炎的孩子,近期有喘息的孩子比较多,大部分是哮喘患者,病区住院病人占了三分之一。”呼吸内科主任吴素玲主任医师告诉记者。

前段时间,一名3岁的男孩被家长送进杭州市儿童医院,咳嗽了1天,半天在喘,在家用了阿奇霉素,病情没有好转。送到医院的时候,男孩依旧气急,精神萎靡,原本温顺乖巧的他变得烦躁不安,不能坐也不能躺,口唇发干,持续暴喘。

吴素玲医生进一步了解到,男孩的父母亲和哥哥都有过敏史,孩子有过几次喘息的病史。

“当时氧饱和度低,我们给了面罩吸氧、多次雾化和很多药物治疗,孩子还是接连暴喘。病情凶险,出现了呼吸衰竭,如果进一步恶化,就需要送ICU。”吴素玲医生回忆。

男孩最后被诊断为呼吸衰竭、哮喘重症发作、鼻病毒感染重症肺炎,住院治疗了6天,病情逐渐稳定出院。

吴素玲医生说,每年换季的时候,总有一两例这样的小患者。如果孩子是过敏体质,尤其是过去有过喘息的,在换季的时候要特别重视呼吸道疾病,可以提前预防,如果严重就应该及时到医院就诊。之前,她就碰到过一个8岁的杭州地区的孩子,喘过好多次,但是医生都没有确诊哮喘,更谈不上得到规范治疗。哮喘是一种慢病,需要进行长期规范治疗。就像上面说的这位男孩现在还在预防治疗中,一般疗程两年左右。

除了哮喘外,这段时间,孩子们患肺炎、喉炎的也比较多,平时孩子们要注意多喝水。再冷一点,到了冬天,甲流、乙流、合胞病毒、腺病毒、支原体肺炎都会多起来。

吴素玲医生说,呼吸道疾病是可以预防的,平时保持生活作息规律,多喝水,勤洗手,及时添加衣物,房间保持通风,多吃有营养易消化的食物。如果身边有感冒的人,最好能佩戴口罩。

最好每年都接种流感疫苗

前段时间,家住杭州西湖区文新街道的老人收到了通知,可以免费接种流感疫苗,但周阿姨有些犹豫,到底要不要去接种?接种后用处大不大?

疾控部门表示,接种疫苗是预防流感最经济、最有效的干预措施。

最好每年都接种流感疫苗,这是因为流感病毒变异很快,几乎每年都要发生改变,且不同变异株所诱导的抗体对不同毒株无交叉保护作用或交叉保护弱。

世界卫生组织(WHO)紧密追踪流感病毒变异的情况,每年定期公布用于疫苗制造的毒株。流感疫苗含有三种或四种毒株,每年流感病毒流行株发生变异了,对应的流感疫苗的毒株配方也随之变化,所以每年都需要接种最新的流感疫苗才能达到预防的效果。

有些人患流感后发生并发症的风险较高,有些人和流感高危人群接触频繁,他们都需要接种流感疫苗。

患流感后发生并发症风险较高的人群包括:6-59月龄婴幼儿;60岁以上人群;特定慢性病患者,包括慢性呼吸系统疾病、心血管疾病、肝肾功能不全、血液病、神经系统疾病、神经肌肉功能障碍、代谢性疾病(包括糖尿病)、免疫抑制疾病或免疫功能低下者;准备在流感季节怀孕的妇女。

和高危人群接触频繁的人员:包括敬老院、疗养院和其他慢性疾病护理机构的工作人员;6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员;60岁以上老人的家庭成员和看护人员;其他流感高危人员的家庭成员和看护人员;医务人员。

当然,有些人并不适合接种流感疫苗,比如,对疫苗中所含成分过敏者、其他严重过敏体质者、有格林巴利综合征病史者等等。



家长们带着孩子去杭州市儿童医院看病。 本报记者 林云龙 摄

