

# 呼吸道疾病“叠加感染”并非今年新发问题

随着冬季来临,呼吸道疾病进入高发季节。肺炎支原体感染、流感等交织叠加,如何正确认识呼吸道疾病“叠加感染”?怎样应对门诊“一号难求”的情况?11月24日,国家卫生健康委邀请多位权威医学专家进行解答。

## 肺炎支原体呈多发态势

11月23日,中国国家流感中心发布的最新一周流感监测显示,前一周我国南、北方省份流感病毒检测阳性率持续上升,以甲型H3N2为主。秋季以来,肺炎支原体在各地呈多发态势,随着北方秋冬季的来临,流感、呼吸道合胞病毒、腺病毒、鼻病毒等感染人数也有所增加。

不同病毒的流行会不会造成“叠加感染”?北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖表示,所谓“叠加感染”不是今年新出现的问题,即便某些病人身上分离出多种病原微生物,但这些微生物未必都是致病的。

童朝晖说:“实际上,冬季一直是呼吸道疾病高发季节,过去我们不太关注,其实每到冬季,呼吸道疾病的微生物分离出现两种、三种都很正常。”

如果测出多种微生物是否需要进行治疗?童朝晖解释道,检测出两三种微生物,不一定是致病菌,还需要靠临床医生通过患者的病原学检测、影像学以及一些其他检验化验进行综合分析。即便检测出两三种微生物,实际上致病的可能就是其中一种。

此外,有人担心这一波呼吸道疾病的流行与新冠病毒有关,对此,童朝晖表示,二者完全没有关系,上呼吸道感染症状都是很相似的,都会有发热、咳嗽等症状。

## 社区医院有能力承担诊疗

孩子发病后出现高烧,家长担心他们的身体健康,纷纷前往大型医院进行就诊,于是出现了“一号难求”的情况。

对此,北京儿童医院王荃主任医师表示,体温的高低并不代表疾病的严重程度,就发热本身而言,只有当出现超高热或发热时间超过三天,才必须要去医院就诊。如果症状不重,家长可以在家观察孩子情况,或是带孩子就近去基层医院、社区医院进行检查。

王荃介绍,呼吸道常见疾病大部分发生在上呼吸道,现在许多社区都有规范化培训的全科医生,药品配备充足,上下转诊机制通畅,完全有能力进行诊疗,广大老百姓可以放心去看病。

## 切忌自行给孩子用药

近期,由于部分学校和幼儿园出现了呼吸道疾病集中发病的情况,一些家长担心孩子会被传染,于是选择自行给孩子服用治疗呼吸道疾病的药物。

“千万不要自行用药物进行预防,

让孩子戴好口罩、勤洗手,保持良好习惯就是最好的预防。”首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉表示,“服用治疗的药物来预防呼吸道感染”是很大的认知误区。

刘清泉提示,如果自行提前用药防治,吃错药、乱吃药都有可能出现问题。

刘清泉说,孩子发烧不必急着进行输液。发烧可以靠中西医结合进行治疗,西药见效快,中药退烧缓慢但效果持久。医生会根据孩子病情判断是否需要输液,并非所有发烧都需要打点滴。

刘清泉说,预防主要还需依靠调理好日常生活,注重适当锻炼和劳逸结合,不去人多的地方凑热闹,保持充足的睡眠和清淡、营养的饮食。

对于一些本身就有慢性疾病的老年人来说,最好请相关医生提供具体的预防方法,切勿擅自用药。

据国家卫健委官网

培养孩子高情商 家长不妨这样做

孩子15岁之前,是情商培养及形成的重要时期。家长若能积极地进行情商教育,就能更好地应付学习和生活中出现的低潮与挑战。

事实上,家长的一言一行、一举一动,无不对孩子起着潜移默化的作用,产生深远的影响。

要培养孩子的情商,家长首先须树立自身的良好社会形象,建立良好的人际关系,才有可能为孩子树立良好的榜样。

其次,对于孩子的要求,只要是合理的且能给予满足的,家长尽量予以满足;不合理且不能给予满足的,则要向孩子说明原因。千万不能动辄训斥、打骂,压抑孩子的情感流露。

国家二级心理咨询师 贾芳芳

## 精液颜色 可当健康风向标

正常人的精液是灰白色或略微带点黄色的。如果禁欲时间较长,由于精液理化性质改变,颜色会有些发黄,这属于正常表现。反之,如果精液颜色异常则需要尽快就诊。

精液呈黄绿色,可能存在生殖道感染,尤其是前列腺和精囊的感染。若在显微镜下观察精液,可能会看到大量脓细胞。

精液呈红色或咖啡色,这表明精液中含有大量红细胞,称之为血精。出现这一情况,往往对患者的心理打击较大,甚至担心自己是否得了绝症。其实,绝大部分的血精问题是由精囊炎或前列腺炎所致。一开始,精液多为鲜红色或白色精液中混有淡红色,随着治疗及病情的改善,会逐渐出现咖啡色精液,即陈旧性的血精。比较严重的精囊或前列腺肿瘤也会出现血精。

上海同济医院泌尿外科 相俊(副主任医师)

## 预防为主 生命至上

11月21日,静安区彭浦镇社区卫生服务中心开展了住院部安全生产理论知识培训及消防应急演练活动。

当日12时50分,住院部三病区污物间出现火情,刺耳的警报声拉开了此次消防演练的帷幕。中心副主任吴涛主持培训,中心党支部书记陈惠芳、主任李天舒担任演练现场总指挥,根据火警实际情况,确定扑救措施,并设立疏散抢险、警戒保卫、信息通讯、心理疏导和医疗救护组,明确分工,各司其职。三病区当班医生组织护工准备担架,将移动不便的患者运送至疏散集合点;各部门负责人清点人数,上报总指挥,确保所有人员有序撤离至室外广场安全区域。

演练结束后,吴涛对本次演练进行了总结,并再次强调了消防演练的目的和意义。通过此次演练,切实增强了职工的消防安全意识和火灾应急处置能力与自救互救能力,为医务人员和就医患者提供一个安全环境。

静轩

冬日常需警惕「衣领综合征」

一穿高领衣服、戴围巾就头晕、喘不上气?小心患上“衣领综合征”。该病又被称为“颈动脉窦综合征”,它的发生与颈动脉窦受到外界刺激有关。

正常情况下,外界一般刺激不会影响颈动脉窦,只有在血压过高或过低时,才会起作用。但有些人的颈动脉窦反应异常强烈,当颈部被按压时,神经反射易被触发,出现心率变慢、血压变低、脑部缺血,引起头晕、昏厥等症状。

专家提醒,日常生活中,应尽量避免穿戴过紧的高领衣服、领带或颈部饰品,理发、剃须时不要反复摩擦颈动脉窦,避免突然剧烈转头、仰视等迅速的体位变动,避免情绪激动。

如遇“衣领综合征”,需要立刻松开衣领,仰卧同时抬高双腿,并拨打120急救电话。

上海长征医院急诊科 李文放(主任医师)

## 7岁女孩肚里 为何藏“宝宝”?

近日,大理大学第一附属医院小儿外科的医生,从7岁小女孩朵朵肚里取出一个“宝宝”,竟然是一个菠萝大小、直径足有15厘米的肿物。

令人意想不到的是,该肿物是一个发育不完全的“宝宝”——寄生胎,该寄生胎所含组织均分化良好,未发生恶变。

据悉,寄生胎是一种罕见的先天性发育畸形,指胚胎发育时一个完整胎体内的某一部分中,寄生着另一个不完整的胎体。寄生胎的代谢产物、分解毒素会被主胎吸收,从而引起中毒症状,影响主胎的正常生长发育。因此,寄生胎一旦确诊,均应及早完整切除,以保护主胎的正常发育,术后需长期随访。

宗何

## 盆底疾病 别羞于治疗

女性盆底发生疾病的概率很高,重度脱垂又是其中最高发的疾病。其大多是由于妊娠及分娩损伤、产后过早参加体力劳动、盆底支撑组织萎缩,从而导致支撑功能发生障碍。另外,便秘、经常参与重体力劳动等,会增加腹内压,加快子宫脱垂。

门诊中,经常遇到一些碍于传统观念,从而错过了最佳治疗时机的患者。

事实上,轻度器官脱垂患者如果没有发生不适情况,可以继续观察。

而重度脱垂患者常有下坠感、排便排尿困难以及便秘;有的患者存在残余尿和漏尿,易并发尿路感染、肾积水甚至影响肾功能。

此外,暴露在外的宫颈长期与内裤摩擦,可导致宫颈和阴道壁发生溃疡出血,若感染则有脓性分泌物,时



图 IC

间长了可能发生宫颈癌变。上海市第一妇婴保健院盆底与泌尿妇科 吴桂珠(主任医师)

## 得了肺结核,饮食需“三高”

肺结核是一种与营养状况密切相关的慢性传染病,合理营养可增强机体免疫功能,促进疾病早日痊愈。肺结核患者的饮食建议做到“三个高”。

第一,高能量。肺结核是慢性消耗

性疾病,因长期发热、盗汗等增加能量消耗,能量供给应高于正常人。肺结核患者应保证主食摄入,成年男性每日主食应达到400克,成年女性应达到300克以上。可适当采用加餐的方式增加进食量,保证能量摄入。

第二,高蛋白。蛋白质是修复组织的重要营养素,摄入不足会导致病灶无法进行纤维化,且空洞无法缩小及闭合。为此,肺结核患者每日应

保证1~2个鸡蛋,150~200克瘦肉(包括禽肉和鱼肉等),100~150克豆制品。此外,酪蛋白有促进结核病灶钙化作用,建议多选择含酪蛋白高的食物,比如牛奶,每日应摄入300~500毫升。

第三,高维生素和矿物质。随着分解代谢增加,肺结核患者体内各种维生素和矿物质的需要量与丢失量均有增加,易发生各种缺乏症。建议多吃杂粮和果蔬,特别是深绿色、黄红色的蔬菜。全谷杂粮需要占主食的1/3以上,水果摄入量为350~400克,蔬菜为500~600克。

上海仁济医院临床营养师 唐墨莲



图 IC

## 社区融合助力自闭症患者“走出去”

独自乘坐公交地铁、去便利店购物、在手机上点外卖……这些最简单的生活技能,对于自闭症(孤独症)患者来说,却充满了挑战。他们不仅要承受心智障碍带来的种种不便,还会在此过程中遭遇旁人异样的眼光。如何让他们有尊严地生活下去,是自闭症患者的家长普遍焦虑的事。

11月24日,在《孤独症人士原生社区融合实践指导手册》发布现

场,上海市闵行区自闭症志愿者协会会长欧阳冬青介绍:“自闭症患者成年后,绝大部分都会在自己所在的家庭和小区范围内生活。他们大多缺乏独立的生活能力,需要终身照护。希望通过这本手册,帮助自闭症患者逐步融入所生活的社区并学会基本的生活技能,如去理发、进行网购、取快递、出行等,直至他们能够独立生活,甚至参与工作。”

据悉,最近几年,闵行区自闭症志愿者协会让很多孤独症患者通过实践获得了生活技能,协会先后组织创办了星乐坊公益基地、星乐奶茶实训店、星乐菜园日间托养点等公益场所。欧阳冬青表示:“要让孤独症家庭有所依靠,更要让孤独症青少年在劳动中接触社会关系、促进人际交往、发掘自身价值,逐步融入社会。”

记者 梅一鸣