

人偏肺病毒不容忽视 专家提示科学应对

近日,中国疾病预防控制中心发布了全国呼吸道传染病监测情况。数据显示,急性呼吸道传染病呈现持续上升趋势,其中人偏肺病毒(HMPV)感染逐渐增多。



图源:千库网

什么是人偏肺病毒

中国疾病预防控制中心研究员王丽萍介绍,人偏肺病毒是一种会引发急性呼吸道感染的常见病毒,其病毒颗粒呈多形性球体,直径微小,但会对人体健康构成较大的威胁。2001年,荷兰学者首次从呼吸道感染患儿的鼻咽抽吸物样本中发现该病毒,但血清学证据显示,人偏肺病毒早在至少60

年前就曾与人类“交过手”。如今,它的身影已经遍布世界各地,是常见的呼吸道病原体之一。

该病毒的传播方式与大多数呼吸道病毒相似,主要通过飞沫传播和接触传播。感染者在咳嗽或打喷嚏时释放的飞沫,以及被病毒污染的物体表面,都可能成为传播媒介。

值得注意的是,人偏肺病毒对各年龄段人群都会进行无差别攻击,但

在低龄儿童、老年人和免疫功能受损人群中发病率较高。病毒侵入人体后,可引起无症状感染或典型的流感样症状,甚至引发较为严重的下呼吸道感染症状。

此外,人偏肺病毒往往采取的是

“单打独斗”战略,特殊情况下,也可与流感病毒、呼吸道合胞病毒等“团伙作案”,引起共感染,使病情急剧加重。

预防胜于治疗

由于人偏肺病毒感染症状与其他呼吸道病原体相似,因此单凭症状难以区分。医生通常会结合流行病学史、临床表现和实验室检查来作出诊断。然而,目前尚未开发出针对其感染的特效药物和疫苗,治疗主要以对症支持为主。

上海市疾病预防控制中心专家强

调,该病毒在环境中具有一定的生存能力,因此,日常清洁和卫生措施显得尤为重要,建议采取以下预防措施:

养成勤洗手、戴口罩等良好的卫生习惯;每天定时开窗通风,保持室内空气流通;尽量避开人群聚集或空间密闭的场所;通过均衡饮食、适度运动和规律作息来提高免疫力;加强防控知识宣传,提高公众对人偏肺病毒的认识和警惕性。

王丽萍表示,总的来看,呼吸道疾病在这个冬春季仍将呈现交替或叠加流行态势,但均是已知病原体,未出现新发传染病,总体流行强度和就诊压力不会高于去年。 宗和

偏瘫早期应防肩痛

有数据显示,偏瘫后造成肩痛的概率很高。究其原因,一般包括:肩关节误用综合征、肌痉挛、肩关节活动障碍等。肩痛一旦出现,后续治疗难度较大,所以早期积极预防无疑是最好的防治手段。在偏瘫早期,正确的锻炼不仅可以减少肩痛的发生,还可以预防和减轻异常痉挛模式的出现和发展。

健侧卧位 患肩前伸,肘关节、腕关节、指各关节伸展,放在胸前的枕头上,上肢外展约100度。

患侧卧位 患肩前伸,避免肩关节受压和后缩,肘关节伸直,前臂旋后,指关节伸展。

坐位 坐位时,在患侧上肢前方放置一平桌,将患肢托起,坐轮椅时在患侧上肢下垫一枕头托住患肩,避免患肩悬垂。

陈本梅

夜尿频繁,并非都是肾病

生活中,不少人会遭遇频繁起夜的情况。其实,除了肾脏疾病,这种情况还可能由多种疾病诱发,需引起重视。

前列腺增生 这是中老年男性最常见的疾病之一。增生的前列腺压迫

尿道,导致排尿困难和夜尿频繁。

尿路感染 膀胱炎、尿道炎、前列腺炎和尿道旁腺炎等可刺激膀胱壁,引起尿频、尿急、尿痛等症状,尤其在夜间更为明显。

糖尿病 糖尿病有多饮、多尿的特

点,排尿次数增多且尿量不减少,到了夜间也不会减少。

心脏疾病 特别是长期使用利尿剂的心力衰竭患者,可导致体内水分调节失常,夜间尿量增加。

一旦发现夜尿频繁,需要及时到医院做详细检查,鉴别疾病后进行针对性治疗。 复旦大学附属中山医院 供稿

针刺大椎穴退热快

高热不退时,可以采取大椎穴针刺放血的方法进行退热。大椎穴位于项后正中线、第7颈椎棘突下的凹陷处,是督脉和手三阳经、足三阳经的交会穴。

具体方法为:先对穴位处皮肤和针进行简单的消毒,再用三棱针或者采血针点刺大椎穴,然后迅速挤出3~5滴血,如果在放血后加个火罐,退热效果会进一步加强。

上海岳阳医院推拿科 孙武权(主任医师)

答读者问

闵行区刘先生来信咨询:我即要做无痛的胃镜镜检查,检查后多久可以恢复进食?

普陀区中心医院麻醉科邓艺洁医生回答:该项手术需要注射麻醉剂,刚刚从麻醉中苏醒时,人们的吞咽功能往往还没有完全恢复,此时进食有可能会造成呛咳,阻塞呼吸。此外,检查时胃肠内壁呈充血状态,过程中还可能会被提取组织进行活检,如果苏醒后立即进食,会损伤消化道黏膜,增加出血风险。

建议采用三段式的进食方法。2小时内,可以尝试进食40~100毫升的米汤等流质食物,若无恶心等不适,可逐渐增加摄入量。24小时内,可以开始食用半流质食物。48小时内,可以进行正常的饮食,但应以温凉、少渣、质软的食物为宜。

事实上,叶酸除了可以预防胎儿神经管缺陷,还可以预防胎儿唇/腭裂、先天性心脏病、肢体短缩畸形、泌尿道异常、先天性积水等疾病,是相当有效的“人体保护盾”。

首都医科大学附属北京妇产医院 田玉翠

女性须学会补充叶酸

补剂内,如叶酸强化小麦面粉、大米等。叶酸补充剂则包括含有叶酸的复合维生素剂、纯叶酸补充剂等。

大部分女性在孕前3个月至怀孕后3个月每天口服叶酸0.4~0.8毫克即可。患有肥胖、糖尿病、癫痫、胃肠道吸收不良性疾病(炎症性肠病、大部分肠切除术后或肠旁路术、乳糜泻)或口服降脂药的女性,胎儿患神经管缺陷的风险升高,因此每日需口服叶酸0.8~1毫克。患有高同型半胱氨酸血症

外科精英激辩“减孔手术”

员,二十多位专家学者组成裁判团。金典队与新锐队围绕辩题展开智辩,金典队主张无需减孔,强调团队协作和青年医生成长的重要性;新锐队则坚持减孔手术是未来发展方向,具有美观、疼痛轻、恢复快等优势。

辩论过程中,辩手们各抒己见,碰撞出思想的火花,展现出外科医生

对科学问题的深入分析与根源探究精神。参会专家对辩手们的表现给予高度认可,并强调医生应根据实际情况选择对患者最有利的手术方式。面对科技发展的洪流,传统微创技术也在不断创新,更需要探索当下尚存的痛点和未来发展的方向。 企业将与医生一



道,从病人角度出发,提供优质的医疗解决方案。 睿轩

科普助长者,寒冬不孤单

利用元旦休息时间,闵行区颛桥镇招商雍华苑居民区的“爱老志愿者”团队就忙着为居民区里亟需关心的老人送上安全过冬的科普知识和技能,让他们备感温暖。

最近,上海的气温下降,但社区中任然充满暖意。该居民区党总支提出的“让老人们受到集体关爱”的号召得到了全体“爱老志愿者”的响应。今年的“寒冬送关爱”活动增加了“送科普知识”的内容,被老人们誉为针对性强、很实用、很有效。

为了做好“送科普知识”的工作,志愿者们一边向书本学习,一边请教社区卫生

中心的医生,归纳和总结了易懂易记的“注意防寒保暖、重视饮食调理、讲究心理卫生、改善居室环境、注意取暖适度、适当进行体育锻炼、宜洗浴过勤、忌烟酒、避免外出时间过长、有病早治”“十大要点”,并用大字写在纸条上,逐条地向老人们进行讲解。

由于老人们的情况、居住环境各不相同,志愿者们还增加了相应的“按医嘱服药”“注意情绪调节”等科普内容,确保每一位老人都能够安全过冬。

通讯员 李青

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com