



巴州疾病预防控制中心

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



“一老一小”如何应对呼吸道疾病高发季

目前是呼吸道传染病高发季节,北京市疾控中心最新数据显示,感染量位于头两位的病种分别是流感和新冠,且主要影响低龄人群和老年人群。在多种病原体叠加传播的冬季,“一老一小”是最值得关注的重点人群。

专家介绍,当孩子发热或发热伴有咳嗽症状时,家长首先要根据年龄区别对待。

北京儿童医院呼吸一科主任医师秦强说,简单归纳,就是三个月以内的婴儿如果出现了发热,无论具有或者不具有呼吸道症状,都建议尽量就医。如果年龄比较大的儿童,除了发热咳嗽以外,平时并没有受到严重影响,还可以正常饮食,正常玩耍,这种情况下可以采用一定的对症处理的措施,观察2到3天,如果不见好或者有加重,可以再选择就医。

随着疾病进展,感染可能由上呼吸道发展至下呼吸道,咳嗽发热症状都会加重,持续时间也相对较长。如果孩子得了肺炎,会出现明显的呼吸困难、呼吸增快等情况,此时

家长应当警惕。

针对不同的病原体和感染部位,应当使用不同的药物。比如,肺炎支原体不是病毒,不适用抗病毒药物治疗。盲目使用抗感染药物可能因选错药物而延误治疗或诱导病原微生物耐药的发生。

发热是人体免疫的一个过程。身体有外来病原体入侵的时候,人体通过发热来增强自身的免疫功能,以此抵抗病原体。感染早期,发热有利于抵抗病原体,在人体清除病原体之后,体温自然会回归正常。一般38.5℃以下,不建议进行退热处理。如果超过38.5℃,同时孩子有一些不适的症状,包括哭闹、食欲缺乏等,可以给一些退烧药来帮助退热。如果热退了,孩子还是精神不好,就需要看医生。

雾化药激素总量很低 不必过于排斥

当气道中有痰无法顺利咳出时,医生常会推荐使用雾化吸入治疗。由于雾化药中含有激素,一些家长较为忌讳。

专家介绍,雾化的激素总量很低,而且是通过黏膜吸收,家长不用担心。雾化吸入治疗具有起效迅速、用药量少、副作用少、适合各年龄段等优势,家长也可以根据医嘱在家中为孩子进行雾化治疗。

北京儿童医院呼吸一科主任医师秦强说,药物使用方面,尽量不要过度使用镇咳类药物,因为把咳嗽抑制住了,可能有些痰液反而不容易咳出来,尽量还是采用一些针对性的祛痰或者化痰的药物,然后再辅助一定的物理方法去改善气道。

激素类药物雾化结束后,尤其要注意清水漱口或适量饮水,对于不能漱口的小患儿,可用棉签或棉球浸凉水开擦拭口腔,或进行口腔护理。呼吸道分泌物较多的孩子,在雾化治疗后1~2小时内,可以轻拍孩子的背部,促进分泌物排出。

如病情不重,可考虑基层医院或线上诊疗

此外,专家还表示,多病

流行增加了环境闭塞与人流密集场所交叉感染的风险,由于目前就诊量大,如果孩子刚出现症状,不建议立即前往三甲医院就诊,可先前往有儿科资质的社区医院,或者二三级医院初诊。

如果病情不严重,只是出现了发热、咳嗽等症状,且已在就近医院完成了必要的血常规等相关检查,家长还可以选择互联网诊疗的方式进行线上问诊。

跌倒是很多老人呼吸道感染首要表现

老年人呼吸道感染有别于其他人群的明显特征,注意事项也有所不同。

专家介绍,老年人呼吸道感染后突出的临床特点是发热咳嗽症状不典型,很多老人以跌倒为首要感染表现,因为呼吸道感染会进一步使老人稳定能力下降,也可能有消化道或者中枢神经系统的表现,如嗜睡等,因此在日常护理中,要密切监测情况的变化,

及早发现。

老年人的治疗包括多个方面。首先是抗感染的治疗,根据可能的病原体或者已经明确的病原体给予治疗,同时要考虑与老年人基础用药之间的相互作用,根据肝肾功能调整剂量。老年人感染期间容易出现基础病加重的情况,因此要重视基础疾病的护理和监测。

高龄合并有严重的呼吸系统疾病、心血管系统疾病、活动性肿瘤等,这种患者一旦感染呼吸道疾病,往往病情发展比较迅速,容易出现重症。老年人自身或者家人必须了解基础情况,包括体温、血压、脉搏、血氧饱和度等,只有了解了才能知道变化程度如何,这一点非常重要。

呼吸道感染性疾病早期治疗是非常重要的,对于流感来说,抗流感病毒的药物48小时之内用药效果是最好的,如果超过了48小时,用药效果就会打折扣。

(据央视新闻)

专家提醒糖尿病患者

小心冬季出现夜间低血糖

专家提醒,冬季是夜间低血糖的高发期,由于气温较低,寒冷空气刺激人体的血管收缩,心率加快,容易引起血糖不稳定,许多糖尿病患者易出现夜间低血糖。

中南大学湘雅二医院老年医学科主任张湘瑜提醒,在冬季,一些糖尿病患者因为控制饮食和使用降糖药,在冬季能量需求变大时,如果不能及时获得补充,容易发生低血糖,诱发心脑血管疾病。糖尿

病患者发生夜间低血糖,可以表现为出汗、心慌、出现饥饿感、虚弱、头昏等,严重者可发生昏迷。

张湘瑜建议,糖尿病患者冬季要有效控制血糖,避免血糖出现大幅度波动,保持规律的生活作息,患者要根据饮食情况调整胰岛素的注射量,避免血糖过高或过低。糖尿病患者不要忽视夜间血糖监测。如果患者觉得夜间通过扎针测试血糖的方式比较麻

烦,可以佩戴动态血糖仪,进行夜间血糖监测。

专家建议,饮食治疗是糖尿病治疗的基础,患者应制定适合自己的每日总热量并进行科学饮食,定期进行血糖监测,避免严重低血糖的发生。糖尿病患者如果出现低血糖症状,可以口服含糖果汁或进餐,症状一般会在半小时之内缓解。如果患者进餐后症状仍未缓解,应及时到医院就诊。(据新华社)

降温也需适时开窗通风

雪后降温,许多家庭喜欢紧闭门窗。北京市疾控中心提醒:天冷也应适时开窗通风,并注意保暖。

冬季是呼吸道传染病高发季节,开窗通风可以有效降低室内致病微生物浓度,改善室内空气质量,减少化学污染物的含量,降低室内二氧化碳的浓度。阳光中的紫外线还有辅助杀菌的作用。

早晨室内空气含氧量降低,且整理床铺时尘螨皮屑乱飞,居室需通风换气。中午气温升高,大气底层有

害气体逐渐散去,开窗换气也有较好效果。每次开窗通风20到30分钟为宜。如果气温非常低,可以留一点小缝通风,此时通风时间需增至30到60分钟,每天开窗通风3到4次。

冬季切忌衣着单薄吹风或出汗时吹风。心血管及呼吸系统疾病患者在开窗时尤其要注意保暖。有感冒患者的家庭通风也要慎重,房间可依次开窗通风。室温不要因开窗而降至16℃以下,最好控制在18℃到23℃。

(据《北京日报》)

展销会开幕让消费风潮席卷年末

羊绒皮草品牌低至1折、内蒙古劲羊品牌羊绒裤低至2折、德绒保暖裤100元4条、成都罗氏牛肉酱五种口味任你选、香酥小黄鱼出厂价直销、昌锋足底穴位疏通机免费体验……

12月16日,2023羊绒皮草品牌服装暨全国各地土特产品展销会在人民东路太百购物负一层(原超市入口)开幕,上万款商品以高质量、低价格服务消费者为目的,给年末的梨城市民奉上了一场温暖的购物“盛宴”。展销会

现场汇聚了品牌服装、羊绒皮草、貂皮大衣、鞋靴、箱包、干鲜海产、茶叶调味品、休闲食品、亚麻籽粉等等供市民挑选。重要的是全场所有商品均为出厂价销售,全程质量监督,购物有保障,真正帮助消费者实现衣、食、住、行一站式购物。

“刚好年末了,家里需要买好多东西,没想到这次的展销会在太百购物负一层举办,就在家门口特别方便,刚才逛了一圈,商品种类齐全,价格比网上还低,买了件羊绒大衣

和干鲜的海产品,我过两天还得再来采购一趟。”市民刘女士说。

据笔者了解,此次展销会是巴州一九五九文化传媒有限公司与乌鲁木齐美斯特展览有限公司顺应商贸行业企业发展与消费者实际需求,联合举办的大型综合性购物促销活动。

乌鲁木齐美斯特展览有限公司负责人王总表示,此次展销会期间,为了让消费者买得明白、吃得放心,专门设立了现场服务台。我们联合厂商从消



12月16日,展销会商户向顾客介绍产品。

费者实际利益出发,以推动高质量发展、创造品质生活为目的,为更好满足消费者质优价

廉、吃穿用一站式购齐的完美购物体验提供有力支撑。(文、图/杨建祥)