

# 患者激增，呼吸道传染病进入高发季节

## 不同病毒感染这样应对

近期，多地儿童医院呼吸道门诊患者人数出现明显增长，不少患儿家长发现孩子持续咳嗽、流涕、发热。秋冬季是呼吸道感染的高发期，近期就有多种病原体共同流行。



天津市南开区向阳路街社区卫生服务中心，一名儿童在家长陪伴下接种流感疫苗  
新华社发

根据中国疾控中心发布的全国急性呼吸道传染病哨点监测情况，近期流感已经成为全国哨点医院门诊流感样病例呼吸道样本检测阳性率第一的病原体，占比达到17.5%；同时，鼻病毒感染率也较高。其中，流感病毒感染中，5~14岁病例较其他年龄组更多，学校聚集性疫情报告显著增多。鼻病毒14岁及以下病例组检测阳性率高于其他年龄组。呼吸道合胞病毒北方省份检测阳性率呈上升趋势。国家流感中心主任王大燕表示，我国已进入呼吸道传染病高发季节。

一般来说，秋冬季常见呼吸道病毒感染普遍会出现发热、咳嗽、咳痰、咽喉疼痛、打喷嚏、流鼻涕的症状。但不同病毒感染也有不同特点。

北京大学人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师公丕花介绍，呼吸道合胞病毒常见于幼儿，2岁以内的孩子更为高发，表现为流涕、低热、咳嗽等症状，婴幼儿可能出现明显喘息、哮鸣音；严重者可能出现呼吸困难。流感则主要为全身症状，一般症状较重。而鼻病毒则主要表现为轻症感

冒，会有较为明显的鼻塞、流涕、打喷嚏等典型症状。

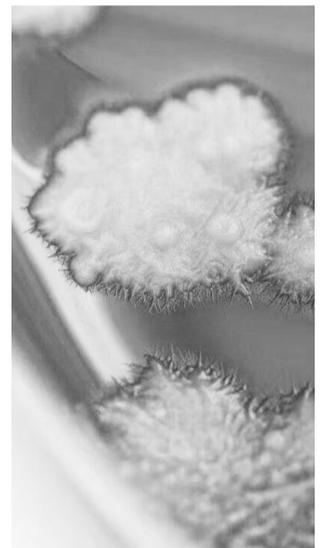
值得关注的是，不同疾病在用药上有较大区别。鼻病毒和呼吸道合胞病毒均无对应抗病毒药物，感染后主要采取退热等对症支持治疗手段；而流感确诊后尽快服用抗病毒药物可以有效缓解症状。公丕花提醒，针对流感的抗病毒药物对其他病毒感染没有帮助，同时，无论是哪种病毒感染，盲目使用抗生素都是没有益处的。

从疾控部门监测情况来看，目前流行的流感毒株以甲型H3N2亚型为主，在流感病毒中占比超过98%。有网友将其称为“新毒株”，感觉“一感染就倒下”。

对此，专家解释，H3N2亚型流感病毒是甲型流感中的“常见面孔”，属于季节性流感最常见的亚型之一。王大燕表示，接种流感疫苗是有效防范流感或者感染后发生重症最有效、最经济的手段，目前已经上市的流感疫苗均对今年流行的H3N2甲型流感亚型有效。

来源：中央广播电视总台中国之声

## 男子喉咙痛一个月 嗓子里长满“雪花”



白色念珠菌

眼下正值秋冬换季，也是呼吸道疾病的高发期，很多人都出现了感冒发烧或者喉咙痛。遇到这样的情况，不少网友都会自行吃点抗生素药物“消消炎”。宁波36岁的张先生（化名）起初也是这么想的，谁知一顿操作一个月，病不但没好反而“雪上加霜”。

宁波市北仑区第二人民医院耳鼻喉科主任郭忠伟发现，这可能不是普通感冒那么简单，之后的喉镜检查也验证了判断。通过检查，郭忠伟发现张先生的整个咽后壁有一层白茫茫的“雪花”，最终他被确诊为真菌性咽喉炎，罪魁祸首不是细菌，而是白色念珠菌。

“平时是不是经常服用抗生素药物？”面对询问，张先生频频点头。原来，从事销售工作的张先生每天都很忙，熬夜、出差都是常态，但凡遇上头疼脑热，他就到药店买点头孢或阿奇霉素吃。

“抗生素虽然能杀灭致病菌，但是它不会不分青红皂白地把口腔里的‘好菌’和‘坏菌’一起杀光，白色念珠菌便会趁机疯长。”郭忠伟解释，而长时间的高压节奏也会导致身体免疫力下降，在多重因素影响下，最终引发了真菌性咽喉炎。

之后，郭忠伟让张先生立即停用抗生素，并为其开具抗真菌药。所幸，经一段时间的相应治疗，目前张先生咽部的“雪花”已基本消退，疼痛也有明显缓解。

张先生的故事并非个例，郭忠伟表示，不少真菌性咽喉炎患者就诊前都会自行服药。郭忠伟强调，抗生素不是万能药，其对病毒、真菌、过敏等引起的炎症无效。70%的急性咽痛与病毒感染有关，血常规、C反应蛋白检测是判断细菌感染的重要指标，只有明确病因后才会考虑使用抗生素。

医生提醒：若出现咽痛、发热等情况请及时就诊，尤其是糖尿病患者及免疫低下人群更要引起重视。

来源：央视网

# 告别“补冬”误区 最新冬季健康指南出炉

俗话说，“立冬补冬，补虚空”。随着天气转凉，不少朋友会选择通过吃一些高热量食物来补充能量、抵御严寒。不过专家提醒，在现代社会生活的健康成年人其实无须刻意进补。

## 冬季饮食无须刻意进补

首都医科大学附属北京友谊医院营养科副主任医师丁冰杰介绍，这样的观念产生的背景其实是在我们以前物质比较匮乏的阶段。那时候御寒的手段比较有限，确实冷，需要长一些脂肪御寒。现在的生活环境跟以前完全不一样了，冬天我们都会供有供暖的环境，我们的衣服又轻薄又保暖，我们没有必要再去吃高热量食物囤积脂肪来御寒。

专家提醒，对于身体无异样的健康人群来说，冬季无须刻意进补。冬季的饮食也不该被季节打扰，应当以均衡膳食、合理搭配为原则。

丁冰杰表示，所有健康的饮食都是以均衡为前提的。我们在任何时候都应该参考“膳食宝塔”去搭配日常的食材。在冬天，尤其是北方冬天，大家一定要补的是维生素D。

在北方的冬天紫外线强度很低，露的皮肤面积少，维生素D的合成一定是不足的。所以我们在冬天一定补的是维生素D，和高热量是没有关系的。

## 冬季运动要适量 安全第一 循序渐进

在冬季，除了关注饮食均衡，也需要关注运动。专家介绍，冬季活动时应当遵循“安全第一”和“循序渐进”原则，选择强度适中的运动项目，不做过多、过重的剧烈运动。

冬季气温较低，路面可能较为湿滑，在运动前也要充分做好热身准备活动，注意防滑和保暖。

首都医科大学附属北京友谊医院老年医学科副主任医师罗佳介绍，如果从平衡性讲，我们可以做太极拳、五禽戏、八段锦，还可以做一些适量的瑜伽，来改善我们身体柔韧性，还可以考虑慢走、游泳等。

老年朋友们还要注意运动强度，做好热身运动，避免受伤。在运动过程中循序渐进，保持微微出汗，避免在运动中出现胸闷气短、心率过快等身体上的不适。此外，老年朋友们还可以选择结伴出行，参加一些集体活动，在锻炼身体的同时丰富日常生活。

罗佳说，我们活动目的是维持关节的灵活性，维持肌肉的强度，



图片来源：央视新闻

同时改善身体的平衡状态。在活动的过程当中能起到身心愉悦的效果，也可以改善老年人的情绪，避免产生焦虑、抑郁、孤独情绪。

## 冬季做好慢性病管理 维持身体健康

随着气温降低，慢性病患者更应当注意健康的生活方式，减少疾病发生风险。专家强调，慢性病管理在任何季节都应当遵循相同的原则，遵医嘱，按时服药，维持生命体征平稳。

据央视新闻