

如何应对“来势汹汹”的呼吸道传染病?

两位临床专家为市民支招

民生新观察

发烧、咳嗽、乏力……随着秋冬季节的到来,各类呼吸道传染病及感染性疾病高发。近期,各大医院包括流感、肺炎支原体感染、细菌感染等在内的多种呼吸道疾病患者有所增加。

当前流感整体流行情况如何?面对“来势汹汹”的呼吸道传染病,我们该如何应对?本期《民生新观察》节目邀请珠海市中西医结合医院呼吸与危重症医学科副主任医师陈培生和珠海市妇幼保健院儿科副主任医师贾晓芸,走进演播室,共同为市民支招。

文字:本报记者 郑振华
摄影:本报记者 曾 遥



医生陈培生(左)和贾晓芸(中)做客“民生新观察”演播室。

呼吸道传染病缘何高发?

近日,《民生新观察》栏目组记者在珠海中西医结合医院呼吸科看到,前来就诊的患者数量有所增多。据医生介绍,近期多种呼吸道传染病共同流行,如果出现了咳嗽、发烧的症状,需要及时就医就诊,切忌自行盲目用药。

“现在每天都是挂满了,包括晚上来看急诊的也是挺多的。”珠海市中西医结合医院院长、主任医师黄东晖告诉记者,秋冬季节气温变化比较大,呼吸道的疾病相对来说会比较多发,最常见的就是支气管炎、咳嗽变异性哮喘等,也有少部分的肺炎和慢阻肺的急性加重。

此外,近期各大医院的儿科门诊急诊量也是持续在高位运行。珠海市中西医结合医院儿科近期就诊人数增长50%以上,这些患儿中不少属于“支原体感染”。

市妇幼保健院儿科副主任医师贾晓芸介绍,近两三个月以来,儿童呼吸道感染都处于高发状态,7月-10月,肺炎支原体感染率呈逐月增高态势。根据10月份的统计数据,市妇幼保健院儿科住院患儿的肺炎支原体感染率达到40%,在呼吸道感染疾病中占比很高。

贾晓芸表示,近期呼吸道感染性疾病高发,肺炎支原体正在流行,甲

流、乙流发病率也比较高,还有一些小朋友呼吸道合胞病毒也比较多见。分析其主要原因,可能与“口罩三年”大家对这些呼吸道病原体暴露得比较少,现在等于是在还之前的“免疫债”。

贾晓芸指出,包括肺炎支原体、肺炎衣原体等呼吸道病原体很容易在较小的密闭空间内传播,如果在学校班级或家庭中有人出现发烧、咳嗽,尤其是剧烈咳嗽时,会带来高倍传播,这种情况下建议对患者进行隔离。同时,因为空气中的飞沫和气溶胶是呼吸道病原体传播的主要途径之一,学校班级中要每天做好消毒、空气流通、擦拭桌面等消杀工作。

珠海市中西医结合医院呼吸与危重症医学科副主任医师陈培生介绍,支原体肺炎、甲流、乙流等疾病是由不同的病原体感染导致的。其中,支原体肺炎是感染了肺炎支原体导致肺部出现的炎症。而普通感冒大多数是一些病毒感染导致的,比如腺病毒、呼吸道合胞病毒等,它们和支原体是不一样的病原体。从医学专业的角度来说,不同的疾病致病因素是不一样的,才会有相应的疾病名称。但是,从症状上来看,好多疾病表现出来的都是一些呼吸道症状,比如发烧、咳嗽、喉咙痛、鼻塞、流涕

等。所以,如果患者在家里经过休息或者普通用药效果不好时,建议及时前往医院就诊。

陈培生表示,支原体肺炎其实是一种自限性的疾病,大多数患者感染之后的症状也比较轻,主要表现为发烧、喉咙痛、咳嗽等,尤其是以干咳为主;经过对症处理和充分休息,大部分患者可以愈后恢复得很好,不会留下什么后遗症。至于流感,可能起病的时候,高烧、肌肉酸痛这些全身症状会比较重,患者经过抗病毒药物治疗和充分的休息,也是可以恢复得很好,不会留下什么后遗症。所以,大家也不用特别恐慌。但是,如果出现一些严重的并发症,比如说呼吸困难、咳血等比较危急的情况,还是要及时就医,千万不要掉以轻心。

陈培生指出,患者不必太过于担心自己出现“二阳”“三阳”。其实,随着新冠病毒的不断迭代,其毒性在减弱,引起患者不舒服的呼吸道感染症状也在逐渐减轻。所以,即使是“二阳”“三阳”也不用过度紧张,其上呼吸道感染的症状通过适当用药和休息,加上合理的饮食、充足的睡眠,患者的抵抗力增强之后,相应的症状也会逐渐减轻。假如出现反复发烧、呼吸困难等症状,可去医院就诊。

呼吸道传染病如何预防?

随着天气渐渐转凉,除了近期流行的肺炎支原体感染,还有甲流、诺如病毒、手足口病等多种“秋冬季高发传染病”也开始活跃起来。特别是儿童抵抗力较弱,需要格外防范。

据了解,甲型流感病毒感染引起的感冒症状称为甲流。如果出现乏力,很快出现高热(体温可达39℃-40℃)、畏寒、寒战、头痛、全身肌肉关节酸痛等症状,需要及时就医,抽血检查。

诺如病毒性胃肠炎是由诺如病毒感染所致,主要临床表现包括恶心、呕吐、发热、腹泻、腹痛等症状。严重者会有便血、脱水、低血容量性休克等表现。每年10月到次年3月是诺如病毒感染高发期,学校和托幼机构等人群聚集场所是诺如病毒感染高发场所。

手足口病是儿童常见急性传染病,0-5岁儿童易感染。手足口病以发热、口腔黏膜疱疹或溃疡,手、足、臀等部位皮肤出疹为主要特征,患者年龄越小,发生重症的可能性越大。

这些都是比较常见的一些传染病,但是近期还有一种病,貌似感冒,又非感冒,但传染性强,它就是传染性单核细胞增多症。

传染性单核细胞增多症是由EB病毒引起的急性或亚急性良性淋巴细胞增多性传染病,白细胞正常或轻度增高,早期以中性粒细胞增多为主,随后淋巴细胞增多,儿童和青少年容易得。人群感染率高,多为幼儿时期感染,受感染者成为终身病毒携带者。

贾晓芸介绍,传染性单核细胞增多症主要的表现是发烧、淋巴结肿大、扁桃体肿大,部分患儿还会引起肝酶增高、脾脏肿大。

最严重的患者可能会出现白细胞下降、红细胞下降引起的噬血细胞综合征,但是这种重度的患者是很少见的,多数患者还是和普通感冒类似的一般感染。患者感染EB病毒后,病毒会在人体口腔和腺体内长期潜伏,主要通过唾液进行传播。事实上,广东EB病毒“带毒率”是很高的,4-10岁年龄段的孩子感染较为常见。

陈培生表示,成人感染EB病毒的情况会比较少一些。因为传染性单核细胞增多症是一种自限性疾病,通过普通的处理和休息好,患者自己也能恢复健康,所以不用过度担心。

贾晓芸介绍,通常,喉咙以上部分出现的感染称作“上呼吸道感染”,如果病原体感染到下呼吸道,如支气管炎和肺炎,尤其是感染肺炎时,就会出现“白肺”的情况。住院患者中,“白肺”的情况较为普遍。但出现大片“白肺”的情况,有一个渐进的过程,如果小孩持续发烧超过39℃,每隔四五个小时就要吃一次退烧药,每次都烧到39℃以上,且持续3天以上,并伴随咳嗽的症状加重,就要警惕是否造成下呼吸道感染、有没有发展为支气管炎和肺炎。

陈培生表示,大部分呼吸道感染患者通过适当的休息,并在医生的指导下用药,大概都是3-5天左右就能够顺利康复,部分患者可能会遗留有一些肌肉酸痛、疲倦、乏力等症状,恢复的时间会相对长一些,也不用太过于紧张。

两位副主任医师最后建议市民,要在合理饮食、作息规律的前提下,尽量避免去人群多的地方,戴好口罩、勤洗手,同时做好疫苗接种,降低流感病毒感染的风险。