

如何守护“一老一小”呼吸道健康

当前呼吸道感染病流行情况如何？为何有家长感觉孩子越来越容易得呼吸道疾病了？冬春季怎样更好守护“一老一小”呼吸道健康？

中国疾病预防控制中心传染病管理处副研究员彭质斌介绍，当前，我国已建立针对流感病毒、呼吸道合胞病毒等15种常见呼吸道病原体的急性呼吸道传染病哨点监测，能够及时掌握传染病流行趋势和病原谱构成，有效促进临床救治和疫情防控。

首都儿科研究所附属儿童医院呼吸内科副主任医师于磊介绍，冬春季孩子易患呼吸道疾病是一个多因素交织的复杂问题。肺炎支原体作为一种常见呼吸道病原体，其主要通过呼吸道飞沫传

播，感染者是常见的传染源。目前已有多种抗支原体药物应用于临床且疗效不错，家长不必过于担心。如果出现病情迁延不愈或体温持续高于38.5℃等情况，建议家长带患儿前往医院就诊及评估，遵医嘱用药，切忌在家盲目用药，延误患儿病情。

于磊说，“一老一小”重点人群可通过以下措施来做好预防：养成良好的卫生习惯，如勤洗手、咳嗽或打喷嚏时遮住口鼻；增强体质，保证充足的睡眠，注意营养均衡，提高自身抵抗力；在疾病高发季尽量少去人群密集的公共场所，特别是空气流动不畅的密闭场所；减少接触出现呼吸道症状的人，接触时注意个人防护；保持环境清洁卫生，做

好室内通风换气。

彭质斌说，为了有效降低孩子在这一时期的呼吸道感染风险，家长可采取定期开窗通风、增加孩子营养摄入、避免带孩子去人群密集场所等措施。

同时，建议加强对儿童、基础性疾病患者、老年人群等高风险人群的疫苗接种。家庭要积极做好健康监测，对重症高风险患者及时救治，尽可能预防发病、减少重症及死亡病例发生。

中国中医科学院西苑医院主任医师邹本良说，穴位贴敷可以刺激穴位，通过经络传导，调节脏腑气血，增强机体的抗病能力，预防和减轻呼吸系统疾病。可选用白芥子、细辛、甘遂等药物制成药贴，贴敷于肺俞、膏肓、膻中

等穴位。这些药物多有温肺化痰、止咳平喘的作用，而肺俞穴能调节肺脏功能，膏肓穴对治疗各种虚劳疾病比较有效，膻中穴则能宽胸理气。

药膳食疗也能在一定程度上预防呼吸系统疾病。冬季食用以川贝母、雪梨、糯米等制作的贝母雪梨粥，有润肺止咳、清热化痰的功效。

此外，在中医看来，艾灸可以温阳散寒、补肾益气。专家介绍，冬季可取足三里、大椎、风门等穴位，每个穴位艾灸15分钟至20分钟，以皮肤微微发红为宜，每周2次至3次，可有效预防呼吸系统相关疾病。需要注意的是，过敏性鼻炎患者应谨慎使用艾灸，以免诱发哮喘。

据新华社

市中医院成为国家卫生健康委 省部共建重点项目课题组协助单位

近日，市中医院被认定为国家卫生健康委省部共建重点项目课题组协助单位，首次参与中国中风病注册登记研究项目。

在我国，脑卒中已成为国民第一大致残和致死疾病。据统计，我国每年有150万至200万的新发脑卒中患者。随着大数据时代的到来，脑卒中风险评估与预警迎来了机遇，而中医药是我国独有的具有

原创思维的医学科学体系，大数据脑卒中临床研究为中医药防治中风病临床研究提供了新的支撑手段。

该院将进一步围绕脑病领域高水平研究前沿以及医疗技术创新发展需求，将大数据手段与中医药相结合，将信息时代医疗大数据应用于脑卒中临床治疗，从而更好地减少脑卒中发生风险，护佑人民群众健康安全。

付菊花

图说新闻



11月12日，漯河市妇幼保健院（市三院）开展气管插管管理论及操作培训。 胡江师 摄



近日，市中心医院和市超声医学工程学会组织专家到召陵区老窝镇支毛陈村开展义诊急救知识宣传活动。 张 岩 摄

怎样预防诺如病毒

诺如病毒是引起学校和托幼机构等人群密集场所急性胃肠炎的主要病原体，具有较强传染性和快速传播能力，全人群普遍易感，且感染后免疫保护时间短，冬季尤为高发。如何预防诺如病毒？学校应该如何应对？记者采访了北京市疾控中心相关专家。

北京市疾控中心介绍，诺如病毒主要通过粪口途径传播，如摄入污染的食物、水，接触了病人的排泄物或呕吐物，或接触污染的手、物体或用具，以及呕吐物或粪便产生的气溶胶等。特别需要注意的是，牡蛎等贝类可以富集海水中的诺如病毒，为高风险食物。

北京市疾控中心传染病地方病控制所副所长贾蕾说，人感染诺如病毒后可导致急性胃肠炎，一般在12小时至48小时出现症状。最常见的症状是腹泻和呕吐，其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。儿童比成人更容易出现呕吐。

“诺如病毒急性胃肠炎为自限性疾病，病情轻微，通常持续2天至3天，预后良好。但高龄老人、低龄儿童或伴有基础性疾病的患者恢复较慢，个别病例有发展为重症的可

能。”贾蕾说，诺如病毒目前还没有疫苗可预防，感染发病后也没有特效药可使用，以补液和对症治疗为主，但如果脱水严重就需要前往医疗机构就诊。

专家表示，预防诺如病毒感染，家长首先要教育孩子养成饭前便后用香皂认真洗手的好习惯。要注意使用消毒纸巾不能代替洗手。同时让孩子加强体育锻炼、均衡饮食、规律作息，以提高身体抵抗力。

另外，家长要提醒孩子，班级内如有同学呕吐时，一定要在老师的指导下迅速有序离开现场，由指定人员在佩戴口罩、手套等防护用具前提下对呕吐物及污染场所、物品等使用含氯消毒剂规范消毒，减少感染的可能。

北京市疾控中心提示，学校应制订传染病防控方案及应急预案，严格落实晨午检、缺勤登记、病例追踪及复课证明查验等制度。要配备充足、有效的消毒物资及个人防护物资，定期对学校内公共场所如教室、宿舍、食堂、卫生间，重点部位如门把手、楼梯扶手、水池、便器、电梯按钮等进行清洁及消毒。

据新华社

膏方文化进校园



同学们品尝现场熬制的膏方。

朱晓晴 摄

11月11日，市中医院组织医护人员到漯河医专新校区开展膏方文化进校园活动。漯河医专在校师生体验膏方现场熬制、中药现场炮制和特色疗法体验等中医特色服务，感受中医药文化的独特魅力。

在膏方制作、中药炮制区，市中医院药学部团队进行膏方熬制以及中药王不留行、消食山楂丸的现场炮制。同学们在药师的指导下参与中药王不留行的现场炮制。炮制后的王不留行爆开白花、口感独特，大家纷纷品尝。

给予其合理的饮食建议和健康生活指导，受到大家的称赞。

小小的耳贴、大大的能量。中医特色疗法——耳穴贴压备受学生青睐。这些耳穴贴压有缓解学习压力的、有调节睡眠的，还有减肥、治疗青春痘的。张璐、王艳芳、张小月三名护士长一边听着学生们的“诉求”，一边对症选取相应的穴位进行耳穴贴压。主管中药师白冰向师生展示了膏方制剂，并讲解中药的使用、中医药与养生等知识，传播中医药文化。

朱晓晴

相约六院·健康相伴

打嗝是正常反应还是疾病信号

打嗝又称呃逆，是指由于膈肌、膈神经、迷走神经或中枢神经受到刺激引起膈肌发生痉挛性收缩，带动声门骤然关闭，发出“呃”音的现象，多伴有胸部、腹部或喉咙的轻微紧绷。

根据打嗝发生时间的长短，分为一过性打嗝和顽固性打嗝。其中，一次性打嗝最常见，一般没有明显的原因，通常在48小时内可自行消失。顽固性打嗝较少见，多与消化道及中枢神经系统疾病有关，通常持续时间超过48小时。

打嗝的原因

1.不良的饮食习惯。进食过快、过



地址：漯河市八一路东段83号 急诊科：0395-5962087 联系电话：0395-5966695

缓解打嗝的方法

1.深呼吸。深吸一口气，然后尽量长时间屏住呼吸，有时可

多或进食时说话，容易吞入过多空气，刺激膈肌。饮用碳酸饮料、吃辛辣食物或暴饮暴食，也可能刺激胃肠道引起打嗝。

2.心理因素。焦虑、紧张等情绪波动可能引起膈肌痉挛，导致打嗝。长期的心理压力也可能影响胃肠道功能。

3.胃肠道疾病。胃食管反流（GERD）、胃溃疡、胃炎等胃部疾病可能引起打嗝。

4.神经系统问题。中枢神经系统疾病如脑卒中，可能影响膈肌的神经控制导致打嗝。外周神经病变也可能引起膈肌痉挛。

5.药物副作用。某些药物如镇静剂、麻醉剂、抗抑郁药等，可能影响膈肌的正常功能，引起打嗝。

以立刻止嗝。

2.喝水。大口地喝水或者连续小口咽下温开水，有时可以有效止嗝。

3.转移注意力。进行绘画、运动等活动，转移注意力，有助于缓解打嗝。

4.压舌。用干净的勺子或手指将舌头压住，一般压一分钟左右打嗝就会停止。

5.药物治疗。在医生的指导下服用一些药物，如巴氯芬、丁香柿蒂散等，

以缓解打嗝。

6.按揉穴位。攒竹穴：位于面部，眉头凹陷中，额切际处。点揉此处能起到降逆止嗝的效果。呃逆点：位于手背中指第二指关节横纹中点处。点揉此处同样可以起到一定降逆止嗝的效果。内关穴：前臂掌侧，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

张双双

■专家链接



张双双，漯河市六院（市中心血管病医院）康复医学科主任、副主任医师，中国康复医学会颅脑损伤分会委员，河南省医学科普学会康复分会常务委员，省康复医学会颅脑损伤康复分会、省康复医学管理分会委员，漯河市康复医学会副会长。她曾在中国康复研究中心、郑大一附院、河南中医药大学第一附属医院进修，并多次参加省内外康复专业学术会及培训班，擅长治疗脑血管病、脑外伤、脑肿瘤及周围神经病引起的面瘫、偏瘫、失语、吞咽困难以及骨关节术后功能障碍、颈肩腰腿痛等，先后被评为漯河好人、漯河“十佳市民”、市医德先进个人、市青年岗位能手等。

■专家链接



赵勇，漯河柳江医院（源汇区柳江社区卫生服务中心）业务副院长、微创泌尿外科主任。他先后在河南科技大学第一附属医院、河南省人民医院、郑州大学第二附属医院进修，是河南省健康管理学会泌尿系结石病防治分会第一届委员会委员，被评为漯河市“优秀百名医师”、健康河南基层好医生、河南省卫生健康基层中青年学科带头人等。他擅长肾、输尿管、膀胱及尿道结石腔内微创碎石取石术及前列腺增生、膀胱肿瘤等疾病的腔内微创手术治疗。

宫颈癌筛查的最佳时间和频次

宫颈癌是严重威胁女性健康的常见恶性肿瘤。我国一直致力推动宫颈癌防治工作。在宫颈癌防治的二级预防中，开展宫颈筛查和对筛查异常者进行分流是重要的管理环节。下面就性生活的女性宫颈筛查最佳时间和频次进行详细讲解：

普通人群的筛查

筛查年龄。25岁至64岁的已婚女性每5年进行一次HPV单独检测或联合筛查，或每三年进行一次细胞学检查。65岁以上女性，如既往有充分的阴性筛查记录（即10年内有连续三次细胞学或连续两次的HPV或联合筛查且最近一次筛查在5年内，筛查结果均正常），并且无CIN、HPV持续感染以及无因HPV相关疾病治疗史等高危因素，可终止筛查。65岁以上的女性，如果从未接受过筛查，或65岁前10年无充分阴性筛查记录，或有临床指征者，仍应进行宫颈筛查。

特殊人群的筛查

25岁以下高危女性。如存在多个性伴侣、过早性生活、感染人类免疫缺陷病毒（HIV）以及吸烟等高危因素，建议性生活开始后一年内进行筛查。

妊娠期。对于从未接受过或未进行规范宫颈筛查的或恰好到需要再次筛查的女性，建议在孕前检查或第一次产前检查时进行筛查。

子宫切除术后。因宫颈癌前病变行全子宫切除的女性每年应进行联合筛查，若三次均为阴性，延长至每三年进行一次筛查，持续25

年。对于因良性子宫疾病切除子宫的女性，若无可疑阴道临床症状或体征，不常规进行筛查；若有临床可疑症状或体征，建议联合筛查。

免疫功能低下人群。实体器官移植者、异体造血干细胞移植者、自身免疫性疾病患者等，建议有性生活的女性一年内开始筛查，每三年至五年筛查一次。筛查结果为阳性或宫颈病变治疗后，筛查频次为一般人群的2倍。血液病患者进行造血干细胞移植前应进行常规联合筛查。

HPV疫苗接种后仍应定期接受筛查。

马艳美



■专家链接

马艳美，市中心医院主治医师，硕士研究生，毕业于郑州大学第一附属医院，2014年从事妇产科临床及教学工作至今，擅长妇科常见病、多发病及疑难病的诊治，如妇科内分泌疾病、异常子宫出血、盆腔炎性疾病、子宫肌瘤、子宫内膜异位症、异位妊娠等的规范化诊治。

