



健康关注

呼吸道感染防治问答

监测显示,目前流行的急性呼吸道感染性疾病均由已知病原体引起,以流感为主,此外还有肺炎支原体、呼吸道合胞病毒、腺病毒、鼻病毒、偏肺病毒等引起的感染。

为了帮助公众科学防治呼吸道感染性疾病,在国家卫生健康委、国家疾病预防控制中心指导下,人民卫生出版社、中华预防医学会和中国健康教育中心组织不同领域的专家学者,编写了《常见呼吸道感染防治百问百答》,从呼吸道感染性疾病的基础知识、预防、治疗、中医防治等方面,以问答的形式,梳理出公众应知应会的知识和技能,帮助公众做到科学认识、正确防护、维护健康。本版将陆续摘编,方便读者了解。



积极接种流感疫苗 朱慧卿

常见呼吸道感染的病原体有哪些

呼吸道感染多由病毒、细菌和支原体引起,一年四季均可发生,但以冬春季常见。常见呼吸道感染的病原体包括流感病毒、肺炎支原体、冠状病毒、呼吸道合胞病毒、鼻病毒、腺病毒、人偏肺病毒、副流感病毒、溶血性链球菌、流感嗜血杆菌、肺炎链球菌等。呼吸道感染高发季节多种病原体可叠加感染或交替流行。

常见呼吸道感染病原体的传播方式是什么

常见呼吸道感染病原体的传播方式主要有两种:一种是通过感染者咳嗽或打喷嚏时释放的飞沫传播;另一种是接触传播,与感染者密切接触引起的直接接触传播,或接触被病毒污染的物体表面后,再触摸口、眼、鼻等引起的间接接触传播。

呼吸道合胞病毒是什么,有哪些特点

呼吸道合胞病毒是一种引起急性呼吸道感染的常见病毒,传染性强,全人群易感,高危人群主要为5岁以下儿童、老年人和免疫功能低下人群。感染后潜伏期通常为2-8天。呼吸道合胞病毒感染全年可在人群中低水平流行,我国北方地区的感染高峰通常在冬春季,而南方地区的感染高峰通常在冬季或雨季。在特定场所,如养老院、月子中心、儿科病房、新生儿重症监护病房癌症中心等,呼吸道合胞病毒可能引起聚集性感染。

呼吸道合胞病毒感染的临床表现有哪些

呼吸道合胞病毒感染早期主要表现为上呼吸道感染症状,多数症状会在1-2周自行消失。少数病例可发展为下呼吸道感染,如毛细支气管炎或肺炎,多见于2岁以下婴幼儿。

腺病毒是什么,有哪些特点

腺病毒是一种引起急性呼吸道感染的常见病毒,全人群易感。腺病毒的传播途径包括:

1. 飞沫传播:为呼吸道感染腺病毒的主要方式,如咳嗽或打喷嚏等。
2. 接触传播:如接触被病毒污染的物体表面后未洗手就触摸口、眼、鼻等。
3. 粪-口传播:消化道感染腺病毒可以通过感染者的粪便传播,例如通过污染了粪便的水传播。

腺病毒可在密闭和拥挤的环境(如学校、托幼机构、医院等)引起聚集性感染。

腺病毒感染的临床表现有哪些

腺病毒感染的临床表现多样,可引起普通感冒、支气管炎和肺炎等,也可引起腹泻和胃肠炎,以及结膜炎、膀胱炎和某些神经系统炎症等。慢性呼吸系统疾病、心脏病或免疫功能低下人群,感染腺病毒后可出现较重的临床症状。

鼻病毒是什么,有哪些特点

鼻病毒是引起呼吸道感染的常见病原体,极易引起反复感染。各年龄段人群对鼻病毒普遍易感,尤其是儿童和老年人,有30%-50%的成年人及儿童感冒是由鼻病毒引起的。鼻病毒感染全年均可发病,但多在初秋和春季流行。在人群密集的场所(如学校、医院等)极易发生鼻病毒的传播流行。

鼻病毒感染的临床表现有哪些

鼻病毒感染可引起鼻塞、流涕、打喷嚏、咽痛、发热或咳嗽等上呼吸道感染症状,同时也可导致儿童喘息及哮喘加重。婴幼儿或患有基础疾病的儿童感染鼻病毒后可能导致毛细支气管炎、肺炎等下呼吸道感染。老年人感染鼻病毒可增加患慢性阻塞性肺疾病的风险,住院患者感染可导致住院时间延长。

为什么冬季呼吸道感染高发

冬季呼吸道感染高发的原因复杂。一是病毒等病原体有喜冷怕热的特性,冬季气温低,更适合病原体在环境中长时间存活;二是冬季人们更多地聚集在室内,通风不良,更易造成呼吸道感染性疾病传播流行;三是气候干燥会削弱呼吸道黏膜的正常防御功能,有利于病原体侵袭致病。

人偏肺病毒是什么,有哪些特点

人偏肺病毒是一种常见的呼吸道感染病原体,多发生于冬春季,可引起上呼吸道和下呼吸道疾病,尤其是幼儿、老年人和免疫功能低下人群。人偏肺病毒诱发的免疫保护较弱,常出现反复感染。人偏肺病毒对常见的消毒剂、去污剂均敏感,也可通过加热灭活。

人偏肺病毒感染的临床表现有哪些

人偏肺病毒感染后潜伏期为3-5天,多引起上呼吸道感染症状,如发热、咳嗽、鼻塞、流涕、声音嘶哑等具有轻度自限性,1周左右症状逐渐缓解。幼儿、老年人及免疫功能低下人群感染后可能会出现毛细支气管炎、肺炎或急性呼吸窘迫综合征等。

多种病原体可以叠加感染吗

多种病原体是可以叠加感染的。病毒感染往往会继发细菌感染,从而导致患者体内同时存在多种病原体。具体有哪种或哪几种病原体感染,须由医生根据患者的病史、临床表现,以及实验室检查结果,甚至影像学结果综合诊断。

不发热了就是痊愈了吗

发热时体温的高低并不完全代表疾病的严重程度。服用退热药的目的不仅是把体温降到正常,还可增加人体的舒适度,让患者能够安全舒适地度过发热期。退热以后,患者仍然需要几天的时间恢复。

为什么化验查不出病原体但还是一直咳嗽

咳嗽是人的一种保护性反射,咽部不舒服或者呼吸道分泌物刺激就会引发咳嗽。化验查不出病原体但仍然咳嗽,一方面病原体感染会造成呼吸道黏膜损伤,恢复需要一个过程;另一方面也可能是仍有少量病毒或病毒代谢产物存在但检测不出,继续刺激机体引发咳嗽。(稿件来源:健康中国)

家庭保健

正确选择消毒方法



呼吸道疾病主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播,其次也可经口腔、鼻腔黏膜等直接或间接接触传播。所以,掌握正确的消毒方法对于预防呼吸道疾病非常重要。

地面消毒这样做

1. 配制浓度为500mg/L含氯消毒液(配制方法举例:某含氯消毒液,有效氯含量为5%,配制时取1份消毒液,加入99份水)。
2. 用抹布或拖布蘸取上述消毒液后进行擦拭。
3. 消毒作用时间应不少于15分钟。

玩具、桌面、家居等物体表面消毒这样做

1. 配制浓度为500mg/L含氯消毒液(配制方法举例:某含氯消毒液,有效氯含量为5%,配制时取1份消毒液,加入99份水)。
2. 用抹布蘸取上述消毒液擦拭消毒。
3. 15分钟后,再用清水擦拭干净。

织物消毒这样做

1. 在条件允许下可用流通蒸汽或煮沸消毒15分钟。
2. 也可用配制浓度为250mg/L的含氯消毒剂溶液(配制方法举例:某含氯消毒液,有效氯含量为5%,配制时取1份消毒液,加入199份水)。浸泡15分钟,然后清洗。

日常接触物品消毒这样做

1. 水杯、餐具等,一是清除食物残渣;二是煮沸或流通蒸汽消毒15分钟;三是用有效氯为250mg/L含氯消毒液浸泡,15分钟后,再用清水洗净。
2. 鼠标、键盘等小件物品可使用75%酒精湿巾擦拭消毒。

常用消毒剂的注意事项

醇类消毒剂(75%医用酒精)
一定要在正规渠道购买医用酒精。手机、键盘、鼠标、钥匙、体温计、开关、门把手、水龙头、遥控器这些经常多人触碰的物品,都可以通过用医用酒精擦拭来进行消毒。成人还可以用75%医用酒精擦拭来进行皮肤消毒。

大面积喷洒酒精后,抽烟、打电话、用电蚊拍等行为,都可能引起火灾甚至爆炸!使用医用酒精时一定要避开热源和明火。消毒灶台时一定要在完全冷却后进行。使用医用酒精消毒后的屋子(尤其厨房),务必充分通风。

含氯消毒剂(84消毒液)
84消毒液是一种含氯消毒剂,其主要成分次氯酸钠,适用于地板、瓷砖、家具、马桶等非金属制品的表面消毒。

使用84消毒液注意事项

1. 84消毒液不能和洁厕灵混用。84消毒液和洁厕灵混用会产生剧毒的氯气,轻则中毒,重则致死。
2. 84消毒液也不能与酒精或洗衣液混用。
3. 84消毒液使用前要严格按照说明书稀释。稀释时要通风良好,佩戴好口罩、手套,注意不能用热水稀释。稀释后的84消毒液不可以用于浸泡,也可以用于擦拭。
4. 用84消毒液消毒过的物品,最后要用清水再彻底清洗一遍,避免消毒液残留。
5. 84消毒液存储时,一要密封,二要远离阳光和热源。稀释后的84消毒液务必一次用完。

温馨提示

1. 实施消毒时,所有人应离开房间,开窗通风30分钟,表面用清水擦拭去除消毒剂后再进入房间。
2. 针对不同消毒对象,应按照上述使用浓度、作用时间和消毒方法进行消毒,确保消毒效果。
3. 消毒剂具有一定刺激性,配制和使用时应注意个人防护,应戴口罩和手套等,同时消毒剂具有一定的腐蚀性,注意消毒后用清水擦拭,防止对消毒物品造成损坏。
4. 使用消毒剂应在有效期内。
5. 每日需开窗通风,保持室内空气流通。根据具体天气情况每日通风2-3次,每次不少于30分钟。(稿件来源:甘肃省疾病预防控制中心)

健康速递

保持良好习惯 预防呼吸道疾病

(3) 注意房间通风,天气适宜时,每天通风2-3次,每次20-30分钟。通风时要注意保暖,防止感冒。

(4) 加强对房间的清洁。可使用吸尘器对墙角、床边缝隙等进行清扫,减少室内灰尘。

(5) 均衡饮食,足量喝水,避免熬夜,加强体育锻炼,保持健康生活方式。

(6) 老年人,尤其是有基础疾病的老年人,如果出现发热、咽痛、咳嗽咳痰、全身不适、精神和食欲不好,或者有胸闷气短等症状,建议及时就医。

外出时

呼吸道传染病患者或有呼吸道传染病症状者建议佩戴N95、KN95等颗粒物防护口罩(无呼吸阀)或医用防护口罩,其他人员建议佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。

(1) 如前往医疗机构就诊、陪护、探视时,应科学佩戴口罩。如有呼吸道疾病症状,建议就医时佩戴颗粒物防护口罩(无呼吸阀)或医用防护口罩。

(2) 如前往养老院等脆弱人群场所进行探视时,应科学佩戴口罩。有呼吸道疾病症状或患呼吸道疾病期间,避免探视。

(3) 如乘坐公共交通工具,建议根据自身健康状况佩戴一次性使用医用口罩或以上级别的口罩。

(4) 减少前往人员密集的公共场所,降低感染风险。如必须前往,建议科学佩戴口罩,做好个人防护。

(5) 在公共场所就餐,建议选择人员少、通风好的场所,并减少在就餐场所的停留时间。(稿件来源:国家疾病预防控制中心)



居家时

(1) 注意个人卫生,避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻,打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡等。

(2) 接触污染物后要要及时进行手卫生。

健康新知

康复期 儿童青少年应适度锻炼



平时加强运动锻炼,有利于改善儿童的体质,预防呼吸道感染的发生;处在呼吸道疾病康复期的孩子适度锻炼,能够帮助身体恢复。

运动锻炼 预防疾病的发生

加强运动锻炼,可以改善儿童的体质,预防呼吸道感染的发生,促进儿童的身心健康。不同年龄段的儿童,均应满足每天的最低运动量要求。

3岁以下婴幼儿,应以多样化的形式进行运动,包括不同运动强度的活动,使身体每天处于活跃状态。

3-6岁学龄前儿童,每天的身体活动时间应累计至少180分钟。其中,每天中等强度及以上的运动时间至少60分钟。中等强度运动通常表现为呼吸比平时稍急促,心率也较快,微微出汗。运动方式有快步走、跑跳游戏、跳绳、踢球等。

6-17岁儿童青少年,每天至少累计达到60分钟的中、高强度身体活动,包括每周至少3天的高强度身体活动。高强度身体活动通常表现为呼吸比平时明显急促,心率大幅增加,出汗,停止运动后才能说话。运动方式有慢跑、激烈打球、踢球或快速骑自行车等。同时,这个年龄段的孩子还应进行

增强肌肉力量、骨骼健康的抗阻活动,避免久坐,课间间隙进行适当运动。

儿童青少年应在空气清新、自然光充足的气候条件下运动。呼吸道疾病流行期间,应选择人少的地方进行户外活动,剧烈运动时不宜佩戴口罩。空气质量不佳时,如遇雾霾、高温、高寒等天气,应暂停或酌情减少户外活动,转为室内活动。

长时间缺乏运动的儿童青少年,建议采取循序渐进的方法,逐步增加运动量和运动强度,即从较小活动量、低强度开始,逐渐增加持续时间、频率和强度,最终达到上述推荐水平。

急性感染期 少锻炼多休息

呼吸道感染不仅累及呼吸系统,还对儿童的整体健康状况产生不良影响。处于急性感染期的儿童青少年,不建议进行运动锻炼,应尽量休息,保证充足的睡眠时间。

儿童青少年患病期间需要多休息,家长应精心选择食物和设计食谱,让孩子摄入充足的能量和营养供给来增强身体的抵抗力。

家长应采用清淡的烹调方式,如蒸、煮、炖、烩、拌等,少用油炸、烤制、腌制等。可做蔬菜瘦肉粥、鸡蛋蔬菜面

汤、菜肉小馄饨等易消化且富含营养的食物,既能改善孩子的食欲,又保证了蛋白质和能量供给。患病期间,儿童宜适量吃脂肪含量低的瘦肉,不吃肥肉、五花肉等脂肪含量过高的肉类。

每天安排早、中、晚三次正餐,学龄前儿童可有两次加餐。两次正餐之间间隔4-5小时,加餐与正餐之间间隔1.5-2小时,加餐安排在上午、下午各一次。

呼吸道感染期间,充足的饮水可促进机体新陈代谢,帮助降温、稀释痰液。2-5岁建议每天饮水600-800毫升。6-10岁每天饮水800-1000毫升。11-13岁每天饮水1100-1300毫升。14-17岁每天饮水1200-1400毫升。

喝水要遵循少量、多次、慢饮的原则,不要等口渴了才喝水。选择白开水,不喝各类含糖饮料。不用饮料、果汁等送服药物。

康复期 运动强度适当降低

充足的能量和均衡的营养是免疫系统发挥作用的根本。当儿童病情有所缓解时,日常膳食需要选用多类别、多品种食物,并合理搭配。此时,纵使孩子的食欲大增,也要注意控制饮食的量,防止“食复”,即在身体未完全康复的情况下进食不当,导致病情反复。

相比正常状态,康复期应缩短运动时间(每次5-10分钟)、降低运动强度,以中低强度运动(如步行)为宜,避免剧烈运动及外出游玩引起病情反复。

应选择温暖湿润的环境进行运动。适宜的环境温度为15℃-22℃,相对湿度为40%-65%。环境湿度因素可加重气道炎症因子的释放和气道病理改变,应避免让孩子在污染的环境中运动。

需要注意的是,儿童穿衣不可过多,但也不能过少,以保持安静状态下双手温暖、身无汗出为度。中医有句古语,小儿穿衣要“背暖、肚暖、足暖、头凉”。冬季天气寒冷,一方面要免于汗出伤风,另一方面要积聚人体之精气,等待来年春季的生长,所以讲究“冬藏”。儿童可以在阳光充足的天气进行适量的户外活动,避免刮风下雪天气在室外久留。

(稿件来源:首都儿科研究所《儿童呼吸道感染高发季家庭保健建议》)