

专家科普人偏肺病毒

冬春这样守护呼吸道健康

冬春季节是呼吸道传染病高发季节。随着元旦、春节临近,人群流动和聚集性活动增多,公众十分关心如何减少呼吸道疾病感染风险。

当前全国呼吸道传染病监测情况如何?什么是人偏肺病毒,如何诊断和治疗?冬春季节如何做好呼吸道传染病预防?针对公众关切,记者走访基层医院并采访了相关疾控、医学专家。

预计今年呼吸道传染病流行规模和强度比去年低

“来门诊检测后显示是流感。”在北京市海淀区学院路社区卫生服务中心,一位刚取完药的市民告诉记者,自己近些天咽痛严重伴随发热,怕传染给家人,第一时间来问诊开药。

北京儿童医院急诊内科副主任医师赵光远表示,进入12月份以来,医院发热门诊更加忙碌了一些。

“流感病毒检出阳性率近期呈上升趋势,进入季节性流行期,接下来一段时间内还会持续上升,鼻病毒阳性率呈下降趋势,肺炎支原体在我国北方省份的阳性率在下降。”中国疾控中心传染病所所长闾飙在27日召开的国家疾控局新闻发布会上介绍,全国急性呼吸道传染病哨点监测结果显示,人偏肺病毒在14岁及以下病例中的阳性率也呈上升趋势,新型冠状病毒感染以

及其他一些呼吸道病原体处于较低流行水平。

闾飙表示,不同病原体所致感染的疫情走势有所不同。预计今冬明春仍将呈现多种呼吸道传染病交替或叠加流行态势,从目前情况看,今年呼吸道传染病的流行规模和强度比去年要低。

据介绍,近年来我国检测多种病原体的能力大幅度提高,在优化传染病网络直报系统的基础上,已在1041所哨点医院开展新冠、流感等急性呼吸道传染病监测,覆盖了所有地市和代表性县区,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。

人偏肺病毒感染多数人一周左右自行缓解

疾控机构监测数据显示,2024年12月中旬起,门急诊流感样病例中,人偏肺病毒感染在南北方省份均有所增多。有部分网友对该病原体不熟悉,在网络上“求”科普。

对此,中国疾控中心病毒病所研究员郑丽舒介绍,人偏肺病毒(HMPV)不是危言耸听的“新毒株”,而是一种会引发急性呼吸道感染的常见病毒。由于该病毒培养生长缓慢、症状不够特异,在本世纪初才被科学家发现。但研究表明,它已经在人类中存在于60多年。

人偏肺病毒颗粒主要呈多形性

球体,平均直径约为200纳米,具有全球性流行特点,不同亚型可能同时流行。

“对大多数人来说,人偏肺病毒感染表现为自限性疾病,多数人在一周左右症状逐渐缓解。”郑丽舒说,虽然一年四季都可能发生人偏肺病毒感染,但冬春季是高发期,尤其是在学校、医院和养老院等人群密集场所更容易发生聚集性疫情。

浙江大学医学院附属儿童医院呼吸内科主任唐兰芳表示,人偏肺病毒感染的常见症状有咳嗽、发热、鼻塞流涕等上呼吸道感染症状,但少部分患儿会出现肺炎甚至重症肺炎的表现。对于儿童、老年人和免疫功能较弱的人群,还是要密切关注病情变化,一旦出现高烧不退、精神不好、咳嗽加剧、气促等症状,应及时就医。

部分家长关心,孩子感染人偏肺病毒后如何治疗和居家护理。对此,唐兰芳说,目前,还没有针对人偏肺病毒感染的特效药物和疫苗,以对症支持治疗为主,患病后应好好休息,清淡饮食,及时增减衣物等。

专家强调做好预防、合理备药

“冬季的呼吸道传染病发病率约是其他季节的2至3倍。”中国工程院院士、中国疾控中心研究员徐建国近日在国家卫生健康委新闻发

布会上表示,面对流感等常见呼吸道病原体,常用个体防控措施,如注意个人卫生、消毒通风优化室内环境等,可发挥较好的预防作用。对老年人、慢性基础病患者等重点人群来说,建议积极接种新冠、流感、肺炎球菌疫苗,以减少感染发病和重症风险。此外,加强校园、养老院防控,避免聚集性感染是防控关键。

有公众关心,如何区分不同病原体导致的呼吸道疾病。上海交通大学医学院附属新华医院感染科副主任医师阮正上表示,从发烧的体温高低或头晕症状来判断流感、支原体肺炎、人偏肺病毒等呼吸道传染病不是十分准确,可能还会耽误病情。因为这些疾病在症状上有相似处,都有可能出现咳嗽、鼻塞、疲劳乏力、肠胃不适甚至高热等,具有一定迷惑性。如果不适症状加重,要通过就医来明确病原、针对用药。

“做好预防,有以下共通的重点。”阮正上说,比如戴口罩、勤洗手、勤通风,减少去人员密集场所等。此外,家庭备药需合理,可以备一些退烧药、止咳化痰药物等。流感病毒有针对性抗病毒药物,早期识别后早期用药,可明显缩短病程,减少重症发生。但如果出现高热不退、精神萎靡等症状,应及时就医。尤其是对有慢病的老年人,或肿瘤患者、免疫缺陷患者,应根据自身情况尽早就医。来源:新华社

“椰子油漱口”真的能杀菌排毒?

专家:并无依据,同样也不推荐用盐刷牙

刷牙漱口是大家每天都要做的事,近年来各种功能的牙膏、电动牙刷层出不穷,有些甚至价值不菲。不过近日记者注意到,有一种价格便宜、易操作的方法:用椰子油漱口在网络上掀起一阵风潮。有人说这样的方法可以“带走食物残渣、杀菌排毒”,还有“美白洁牙”等效果。这是真的吗?

在小红书平台搜索栏敲入“椰子油漱口”几个字,显示有超过一万条笔记分享。女星张静初也曾推荐过这样的方法,宣称可以“美白牙齿、清洁口腔、排出身体毒素”。

不过,这样有些“猎奇”的方法显然并不能受到所有人青睐。网友“夏七”就留言认为,虽然对自己来说有些清新口气的作用,但是“白牙”效果不明显,同时还感到了牙齿变敏感。还有网友直言,“已经尝试第三天了,还是想吐”“漱完口感觉嗓子眼腻腻的,像是一口猪油凝固了,怎么吐都吐不干净”。

“从科学角度来看并不推荐,它并不是一个科学有效的口腔卫生保健方法。”南京市口腔医院预防口腔科科主任计艳指出,目前没有临床对照



图片来源于网络

研究证明所谓的“椰子油漱口”方法对预防龋齿和牙周病等口腔疾病的有效性,因此它更不应取代标准的口腔护理。此外,“门诊中还会有病人问用盐刷牙靠不靠谱,其实我们也是不推荐的。”

计艳主任告诉记者,保持口腔健康的最佳方法是每天至少两次使用含氟牙膏刷牙和使用牙线或牙缝刷,同时,还可以使用牙刷或温和的刮舌器刮洗舌头和内颊,“具体而言,成年

人建议使用巴氏刷牙法,小朋友的话使用圆弧刷牙法。”

记者了解到,巴氏刷牙法是一种科学有效去除牙龈缘、龈沟、牙齿表面食物残渣及菌斑的刷牙方式,通过清除菌斑和按摩牙龈可有助于减少口腔中的致病因素,增加抗病能力,预防牙结石、防止牙龈萎缩。

延伸阅读:巴氏刷牙,到底怎么刷?

巴氏刷牙法的操作步骤如下:

1.先刷牙齿外表面:将牙刷头与牙齿表面形成45°角,斜放并轻压在牙齿和牙龈的交界处。作短距离水平颤动,然后沿着牙冠的方向拂刷,上颌牙向下,下颌牙向上;

2.刷牙齿背面:牙刷竖起,同样形成45度角斜放,上排牙齿向下,下排牙齿向上提拉轻刷;

3.刷牙齿咬合面:将牙刷倾斜,与咬合面垂直,力度适中来回刷。建议选择保健牙刷,保健型牙刷的动感刷毛可发挥不同部位的独特作用,分别深入清洁牙面及牙间缝隙。灵活纤薄的刷头,令难以触及的后白齿也被清洁干净;

4.刷牙齿内侧面:牙齿的内面最容易藏污纳垢,也是最不好刷到的地方。刷上下前牙的内面时,应将牙刷竖起来,利用牙刷前端的刷毛沿牙缝上下以小圆弧刷动;

5.轻刷舌头表面:由内向外轻轻去除食物残渣及细菌,让口气保持清新;

6.漱口:用清水漱口,将嘴里的泡沫残渣物吐干净。

来源:扬子晚报