

让孩子远离冬季呼吸道疾病

——市疾病预防控制中心专家教你如何科学应对流感和肺炎

□ 本报记者 张武杰 文/图

冬季是儿童呼吸道疾病的高发季节,随着天气逐渐变冷,患呼吸道疾病的孩子数量明显增多,其中就不乏大量的流感、肺炎患儿,孩子生病难受,作为家长更是看在眼里,疼在心里。

11月17日,记者专门采访了市疾病预防控制中心免疫规划科副科长、流行病主管医师丁武号,请他结合自己长期从事免疫规划工作的经验,献上科学应对流感、肺炎等儿童呼吸道疾病的“良方”,以此帮助孩子远离病痛折磨,更加健康快乐成长。

进入冬季 孩子生病真闹心

“每年天一冷,我家孩子就要去医院,孩子受罪大人着急。”“我家孩子感冒咳嗽好多天了,一直不见好转,他班里有好几个同学都感冒请假了。”入冬以来,在我市各医院儿科,在家长陪同下就诊的患儿络绎不绝,提起孩子生病住院,家长们都显得一脸无奈。对此,丁武号表示,“冬季天气寒冷干燥,易于病毒传播,尤其是婴幼儿呼吸器官尚未发育成熟,抵抗疾病能力弱,稍有不慎就会‘中招’。流感、肺炎等呼吸道疾病,严重影响孩子健康。更有甚者,还会反复患流感或肺炎,这让家长头疼不已。”

“相对来说,每年的10月至次年3月是呼吸道疾病的流行期。”丁武号说。相关报告显示,进入10月开始,流感、肺炎等呼吸道疾病的报告数量已呈递增态势,尤其是近期新冠肺炎疫情形势复杂,据国家卫健委专家研

判,今冬明年可能存在流感和新冠叠加流行的风险,这就需要广大家长更加关注儿童呼吸道疾病的预防,和孩子携手筑牢健康的安全屏障。

丁武号表示,流感是由流感病毒引起的,可造成大规模流行的急性呼吸道传染病。其临床表现为发热、咳嗽、鼻塞、流涕等上呼吸道感染症状,体温可达39℃至40℃,儿童尤其是婴幼儿患流感后易发生肺炎等并发症。

“引起肺炎的‘元凶’(病原体)有很多,病毒、细菌、真菌、支原体、衣原体,甚至寄生虫。其中,最常见、杀伤性最强的,当属肺炎球菌,其主要通过呼吸道飞沫传播。一般认为,婴幼儿是肺炎球菌的主要宿主。有研究发现,1月龄到5岁的重症呼吸道感染的孩子当中,基本上每3个下呼吸道感染感染的孩子就有1个携带肺炎球菌。这种细菌是导致5岁以下儿童耳聋、瘫痪、智力低下等严重后遗症以及致死、致残的主要原因之一,被儿科医生称为‘隐匿杀手’。”丁武号提醒广大家长,对于儿童呼吸道疾病一定不能掉以轻心,尤其是肺炎,孩子一旦患病应及时到正规医院就诊,以免延误病情对孩子健康造成损害。

远离疾病 做好预防很关键

那么,如何才能更好地帮助孩子远离流感、肺炎等呼吸道疾病呢?丁武号表示:“要想远离疾病,预防很关键。在日常生活中,儿童和家长都要做好个人防护,如保持1米线、勤洗手、勤通风、注意个人和环境卫生,避免或减少去人群聚集的场所等。”



孩子接种疫苗提高免疫力

“总的来说,接种疫苗是预防传染病最有效、最经济的手段,建议大家及时接种流感、肺炎疫苗。”丁武号说。孩子出生后,从母体带来的免疫力会逐渐减弱,很容易受到外界各种传染病的侵袭,因此,及时给孩子接种可预防相应疾病的疫苗,让孩子自身尽早产生对这些疾病的抵抗力,才能更好地增强儿童的防病能力。

目前,我市122家乡镇卫生院和社区卫生服务中心预防接种门诊流感、肺炎疫苗充足,均可接种。其中,我们使用的肺炎疫苗包括13价肺炎球菌多糖结合疫苗和23价肺炎球菌多糖疫苗。其中,5岁以下儿童主要接种13价肺炎球菌多糖结合疫苗,成人主要接种23价肺炎球菌多糖疫苗。”丁武号表示,根据流行病学统

计,肺炎中比较严重的侵袭性肺炎球菌性疾病的发病上升年龄是3月龄至4月龄,发病高峰在6月龄至11月龄,2岁以内都是高发期。不少家长在3月龄至4月龄之前给孩子接种疫苗,也是为了抢在侵袭性肺炎球菌性疾病发病的高峰期前进行预防。

“通常情况下,接种疫苗可以极大降低孩子的患病风险,有效保障孩子健康,但这并不意味着打了疫苗孩子100%不会再得肺炎或流感,合理平衡的饮食营养、加强锻炼、改善生活环境、增强孩子身体素质也是必不可少的。家长可以根据实际情况,自愿自费为孩子进行接种。”在此,丁武号特别提醒,接种肺炎、流感等疫苗要与新冠疫苗接种间隔14天以上,守护孩子健康需要从一点一滴做起。

遵守规定,主动报告, 疫情防控要靠每一个人

齐心协力 防控疫情

近期疫情防控 面临新的挑战 为了大家的健康安全 请以更加积极的态度 遵守规定 主动报告



健康中国

出行信息, 不隐瞒

当前正值暑期,人员外出流动增多,疫情传播风险进一步增加。

要比病毒跑得快,请时刻绷紧疫情防控这根弦。若在近14天内有中高风险地区旅居史,或与确诊病例、疑似病例活动轨迹有交集,就要主动上报,并配合做好集中隔离和健康监测相关工作。

请配合工作人员做好信息登记,请如实填写 请积极配合防疫工作



健康中国

规范就诊, 好排查

面对病毒 绝对不能掉以轻心!

若是出现发热、干咳等症状,请戴好口罩就近到发热门诊规范就诊。这样可以迅速排查、明确诊断,减少病毒传播的可能性。



健康中国

严防死守, 拒病毒

每个人都守好自己的阵地 就是在为抗击疫情助力

《中华人民共和国传染病防治法》,第十二条规定:在中华人民共和国领域内的一切单位和个人,必须接受疾病预防控制机构、医疗机构有关传染病的调查、检验、采集样本、隔离治疗等预防、控制措施,如实提供有关情况。

健康中国

图说新闻

今年68岁的王煊青老人自幼跟随母亲学习裁剪手艺,至今做裁缝已经有49个年头,可以称得上是一位地道的老裁缝了。怀着对裁缝事业的满腔热爱,63岁时王煊青又开始学习国画写意,克服了种种困难,付出比年轻人数倍的努力,成为老师口中的学习榜样。她与时俱进,潜心钻研学习在旗袍上作画,将手绘艺术与时装结合,将传统旗袍、中国服饰推广至生活中。

图为在旗袍上作画的王煊青。(本报记者 朱亚芳 摄)



开新局 出新彩 记者基层行

爱运动,哪里都是健身场

——看市民疫情防控新常态下的健身习惯变化

□ 本报记者 郭新星

进入冬季,疫情防控力度加大,我市发布了加强疫情防控工作的通告。冬季天气寒冷,不利于市民进行锻炼。11月10日,记者随机采访了几位酷爱运动的市民,了解在疫情防控常态化后的新常态下,他们的运动健身习惯发生了怎样的改变。

六旬老人 保持一颗酷爱运动的心

在易园,有一位经常到这里坚持锻炼的老人名叫高永华。这个头戴棒球帽、身穿蓝色运动衣,步伐矫健、精神矍铄的老人丝毫看不出已年过六旬。

“我退休后开始跑步、骑行,平时每天都坚持锻炼。几年前自己还加入了某骑行俱乐部,骑行的轨迹遍布多个省份。”高永华表示,运动健身已经成为他生命中不可或缺的习惯。

进入冬季,疫情防控工作力度加大,骑行俱乐部许多活动已暂停,跨

省骑行更是不允许。高永华居家时间增多,但他从未落下运动。在家中,高永华把自家阳台变成了“运动场”,可以在这里做一些体能锻炼,然后拉伸、倒立。

“因为疫情缘故,骑行等聚集性健身活动虽然不再参加,但在家一样不耽误运动,同样可以实现强身健体、增加抵抗力的目的。”高永华告诉记者,像他这样热爱运动的老年人不在少数,他因此还结识了不少新朋友。

每天早上,易园人员较少的时候,高永华还会坚持进行户外有氧锻炼,其他时间则在家运动。高永华表示,疫情新常态并没有改变他的运动健身习惯,只要有一颗热爱运动的心,哪里都是健身场。

“90后”小夫妻 “宅家”也不耽误健身

家住文峰区的“90后”小夫妻徐毅航和张诗涵酷爱健身,两人就是因参加健身班结缘,最终走到了一起。

小夫妻婚后也坚持自己的爱好,平时都会到紫薇大道某健身房进行训练。

近期,随着我市疫情防控工作加强后,已不提倡到人员聚集场所活动,徐毅航和张诗涵也选择“宅家”锻炼。虽然家里不像健身房那样有各种器材和教练指导,但二人并没有因此改变健身习惯。两人在电视端开通了一款运动APP的会员,可以根据他们两人的健身进度制订训练计划。

为了获得最佳锻炼效果,徐毅航和张诗涵两人还把客厅进行了改造,把原来的茶几挪到了书房,腾出了一大块空间用于锻炼,窗户下面的置物架上摆放着各类健身配套装备,看来在健身上投资。徐毅航说:“虽然我们年轻收入还不高,但为了健康投资我俩从不含糊,而且我们会‘物尽其用’,把健身一直坚持下去!”

“70后”瑜伽爱好者 居家也不中断练习

市民朱莹是一位“70后”中年女

士,她平时酷爱练瑜伽。疫情形势较好的时候,她每周都会有几天抽时间去瑜伽馆练习。

“瑜伽已经成为我生活中的一种习惯,隔几天不练就会感觉浑身难受。”朱莹告诉记者,“近两年因为疫情,瑜伽馆经常会闭馆。特别是进入冬季,全市疫情防控工作力度加大,很可能没有场地练习瑜伽。”

对于这种情况,许多瑜伽爱好者会选择居家坚持练习瑜伽,朱莹也不例外。为此,朱莹专门购置了瑜伽垫和瑜伽教学网课。她介绍,瑜伽练习不同于其他运动,需要有专业人士进行动作指导和纠正,以免因错误动作而造成损伤。因此,决定居家练瑜伽的她,加大了锻炼投入成本。

“练了几天发现自己的投入是必要的,通过网课学到了很多瑜伽的新知识和新动作,教练也帮我纠正了很多错误动作。居家练瑜伽比较‘孤单’,没有在瑜伽馆里热闹,但这不影响对瑜伽的热爱,我会把这个爱好坚持下去。”朱莹说。