

天气越来越冷 呼吸道疾病传播风险增加

河北省疾控中心:接种疫苗保持健康的生活方式可有效降低感染风险

记者从河北省疾控中心召开的冬季呼吸道传染病防控知识媒体沟通会获悉,随着冬季到来,天气逐渐转冷,大部分呼吸道病原体在外界存活时间延长,呼吸道传染病传播风险增加,近期检出率较高的有流感病毒、肺炎支原体和人偏肺病毒。

□文/图 本报记者 李博



■到河北省儿童医院就诊的患者众多。



■适当的锻炼可有效增强免疫力。

据河北省疾控中心工作人员介绍,根据近期我省急性呼吸道传染病哨点监测结果显示,呼吸道传染病病原体检出率总体呈逐渐上升趋势。近期检出率较高的有流感病毒、肺炎支原体和肺炎支原体。流感病毒检出率近期呈快速上升趋势,主要流行株为甲型H1N1;肺炎支原体检出率近期呈下降趋势,仍处于较高水平;人偏肺病毒呈波动上升趋势。这与我国北方省份的情况相一致。

按照年龄分组来看,0—4岁检出率前三位的病原体为人偏肺病毒,其次是流感病毒、肺炎支原体;5—14岁检出率前三位的病原体为肺炎支原体,其次是流感病毒、人偏肺病毒;15—60岁检出率前三位的病原体为流感病毒,其次是肺炎支原体;60岁以上检出率前三位的病原体为流感病毒,其次是肺炎支原体。

流感活动水平会逐渐增强

目前流感活动水平处于流行季水平,结合往年的流行规律及目前的监测数据,流感活动水平会逐渐增强。

为做好当前流感防控工作,河北省疾控中心病毒病防治所所长韩旭建议:

1.在人群密集场所活动时(如乘坐公共交通工具或进入商超),应及时佩戴口罩。

2.保持良好的卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻;保持手卫生,勤洗手或使用免洗手消毒液,尽量避免用手触摸眼睛、鼻或口。每天开窗通风,保持室内空气清新。

3.保持健康的生活方式,有助于增强免疫系统,提高抵抗力。包括:均衡饮食,摄入足够的维生素和矿物质。适量的体育锻炼有助于提高免疫力。充足的睡眠对于免疫系统的正常功能至关重要。

4.如出现流感症状应注意多休息,多喝水;鼓励轻症患者居家自我监测,不带病上班、上课,接触家庭成员时佩戴口罩;一旦症状加重,立即前往医院就诊。

5.疫苗接种是预防流感最有效最直接的方式,流感疫苗可以有效降低感染的风险。

6.药物预防不能代替疫苗接种,只能作为没有接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫能力的重症流感高危人群的紧急临时预防措施。可使用奥司他韦、玛巴洛沙韦等药物,建议在发生流感病毒暴露后48小时内及时应用。抗病毒药物应在医生的指导下使用。

支原体检出率排第二位

“肺炎支原体是一种常见的病原体,它会引起患者出现支原体肺炎,造成咳嗽、咳痰、胸闷、胸痛、发热等一系列症状发生。”河北省疾控中心细菌病防治与消毒所主任技师贾肇一表示,尤其对于儿童、老年人以及免疫力低下的人群,肺炎支原体感染的风险更高,也更容易发展成严重

的并发症。

肺炎支原体主要通过飞沫传播。与感染者近距离接触是主要的传播途径,在人群密集的地方,感染的风险会相应增加。与感染者的密切接触,如共用餐具、毛巾等,也可能增加感染风险,但飞沫传播是主要的感染途径。

近期河北省急性呼吸道传染病哨点监测结果显示支原体检出率排第二位。

贾肇一表示,预防支原体感染的关键在于切断传播途径,提高自身免疫力。一是保持良好的个人卫生习惯:要注意勤洗手,尤其是在接触公共场所设施、咳嗽或打喷嚏后;避免用手触摸眼睛、鼻子和嘴巴,咳嗽或打喷嚏时要注意遮掩口鼻;注意定期对经常接触的物品进行清洁和消毒。二是增强自身免疫力:要注意饮食营养均衡,摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,可以增强机体的免疫力;保证充足的睡眠时间,帮助机体更好地修复和恢复;适量的运动可以增强心肺功能,提高免疫力,选择适合自己的运动方式,坚持规律运动;过度劳累会降低机体的免疫力,增加感染风险,要劳逸结合,避免过度疲劳。三是避免前往人群密集场所:在呼吸道疾病高发季,尽量避免前往人群密集场所,如需前往,应佩戴口罩。四是出现症状及时就医:如果出现咳嗽、发烧、头痛、乏力等症状,应及时就医,以便医生进行诊断和治疗。早期诊断和治疗可以有效控制病情,避免病情加重。不要自行用药,以免延误治疗。

冬春季是流脑的高发季节

贾肇一介绍,流行性脑脊髓膜炎(流脑)是由脑膜炎奈瑟菌引起的急性化脓性脑脊髓膜炎,在我国属于法定报告乙类传染病,暴发型流脑病情进展迅速,病死率高,存活者会遗留严重后遗症。主要通过呼吸道飞沫传播,病原菌在体外存活能力极弱,通过物品间接传播机会极少。

近年来河北省流脑发病维持在较低发病水平,风险程度较低,但仍须警惕婴幼儿、老人及其他免疫力低下人群可能出现重症的病例。

流脑全年均可发病,冬春季是高发季节。预防流脑的关键,一是尽量减少前往人群密集和通风效果差的公共场所,必须前往时建议佩戴口罩。二是加强预防接种,增强免疫力,6个月至2岁的儿童是流脑易感人群,需要重点保护,提示家长按接种程序及时带孩子接种流脑疫苗。三是保持室内空气流通,建议学校、办公室或居民家中做到每天开窗通风换气,保持室内空气新鲜,特别是教室及拥挤的学生宿舍更应保持空气流通。

百日咳发病数较去年有大幅上升

百日咳是由百日咳鲍特菌感染引起的急性呼吸道传染病,是《中华人民共和国传染病防治法》规定的乙类传

染病,婴幼儿尤其容易感染,秋冬季节高发,感染后典型症状表现为阵发性、痉挛性咳嗽,伴咳嗽末吸气性吼声,病程可持续2—3个月,故称百日咳。

“百日咳传染性极强,主要通过呼吸道飞沫传播,也可经密切接触者传播,人群对于百日咳普遍易感,婴幼儿更加易感。”贾肇一表示,对于婴幼儿来说,感染百日咳的父母、同胞兄弟姐妹或其他同住人员是主要传染源。

今年河北省百日咳报告发病数较去年有大幅上升,发病以学生和散居儿童为主。

目前接种百日咳疫苗是预防百日咳重症和死亡的重要措施。在人群密集的场所佩戴口罩可减少病原体的传播。若成人出现2周以上的咳嗽症状时,要及时就医排除百日咳的感染,降低家中婴幼儿的感染风险。另外居室要经常通风,注意合理休息,保持适当的运动。

人偏肺病毒普遍易感 尚无疫苗和特效药物

“人偏肺病毒是一种主要感染呼吸道的病毒。”石家庄市疾控中心流行病防治科主任毕猛介绍,人偏肺病毒感染的潜伏期一般为3—6天,可导致从轻微到严重的呼吸道感染,常见症状包括咳嗽、发热、鼻塞和呼吸短促等上呼吸道感染症状。对于大多数人来说,人偏肺病毒感染表现为自限性疾病,多数人在1周左右症状逐渐缓解。然而,对于5岁以下儿童、老年人和免疫力低下的人群,人偏肺病毒可能引发严重的下呼吸道感染,如毛细支气管炎或重症肺炎。

人偏肺病毒感染的传播方式与大多数呼吸道病毒相似,主要通过以下途径:第一种是飞沫传播,感染者在咳嗽或打喷嚏时,病毒会随飞沫传播;第二种是接触传播,密切接触者偏肺病毒感染者,或接触被人偏肺病毒污染的物体(如门把手、手机、玩具等),再摸自己的眼睛、鼻子或嘴巴,导致病毒进入体内。人偏肺病毒在环境中具有一定的生存能力,尤其是在物体表面,病毒可以存活数小时,因此日常生活中做好清洁卫生非常重要。

毕猛提醒,目前并没有专门的抗病毒疗法来治疗人偏肺病毒感染,也没有预防人偏肺病毒感染的疫苗。但可以通过以下措施降低感染风险:

勤洗手。保持个人卫生,减少病毒通过接触传播的机会。

注意咳嗽和打喷嚏礼仪。使用纸巾或肘部遮住口鼻,减少飞沫传播。

保持室内通风。每天定时开窗通风,保持室内空气通畅。

保持健康的生活方式。均衡饮食、适度运动,规律作息,增强自身免疫力。

预防接种。虽然人偏肺病毒没有专门的疫苗,但接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗可能有助于减轻疾病的严重程度和并发症风险。