

冬春季节人偏肺病毒多发,专家提醒——

# 做好预防 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。

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。

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,疾控专家郑丽舒介绍,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着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。

呼吸内科专家唐兰芳表示,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。”疾控专家徐建国表示,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、慢性基础疾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。感染科专家阮正上表示,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感染不是十分准确,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。⑩9

(新华社记者 顾天成 黄筱 龚雯)

## 预防感冒 学学这两招

寒冬时节,骤然降温让不少市民感觉不适。专家穆青为大家推荐两个简单的按摩方法。

按摩大椎穴

此穴归属督脉,可保持低头状态,在颈背交界最突出的骨头下方的凹陷处取穴。按摩此穴可清热解表、截疟止痛,常用于治疗咳嗽、热病、头痛、颈痛、痤疮等。

如果已经出现头晕、头痛、鼻塞、咽喉等感冒前期症状,可以用掌心搓热大椎穴,从而振奋阳气、抵御外邪。此外,洗澡时用热水多冲冲大椎穴,用热毛巾敷一敷大椎穴,将吹风机开到温热档吹热大椎穴,在大椎穴上施灸

等方法,均可防治感冒,缓解症状。

按摩风门穴

此穴归属足太阳膀胱经,可在颈背交界最突出的骨头往下推两个椎体,在其下方沿后正中线上旁开1.5寸处取穴,左右各一。按摩此穴可宣肺解表、益气固表,常用于治疗伤风咳嗽、头痛发热等。

可让人协助按摩此穴。操作人将双手拇指放在被操作人脊柱左右两侧的风门穴上,同时用力点按3分钟到5分钟;也可小拇指下方的小鱼际垂直上下搓热风门穴,以穴位周围皮肤发红、发热为度。

(据《洛阳晚报》)

## 白细胞是怎样排除异己的

一般情况下,白细胞总是和红细胞、血浆一起在血管中流动,当人体生病或抵抗力弱的时候,细菌就会乘虚而入,这时白细胞会顺着血流从四面八方赶来和细菌进行对抗。白细胞首先把细菌团团围住,并把细菌吞进体内,一个白细胞可吞食5至10个细菌。吞进去的细菌经白细胞体内溶解酶的溶解、消化,最后杀死,并和细菌同归于尽,形成平常所见的脓液。

白细胞家族有“五兄弟”,它们在体内各个都是“杀敌勇士”,都具有独特的作战本领。嗜中性粒细胞在白细胞中数量最多,它含有蛋白水解酶,能吞食和消化侵入人体内的细菌、病毒和衰老死亡的细胞,是一支抵抗细菌感染、清除异物的主力军。淋巴

细胞数量也不少,它能制造抗体,与一切外来异物对抗;它还有一种记忆能力,一次得病(某些传染病),能使机体终生免疫。单核细胞由骨髓到达血液后,便伸出其伪足进行吞噬,它的游走和吞噬能力很强,它体内含有脂酸、核糖核酸和蛋白酶,能吞食衰老死亡的红细胞碎片、霉菌、原虫、色素颗粒、组织碎片以及非化脓性细菌,并参与机体免疫功能。嗜酸性和嗜碱性粒细胞数量少,但也能吞食异物。所以说白细胞是人体卫士,专门与侵入体内的病菌对抗作战,保卫着人体健康。⑩9



## 小寒养生 注意防寒护阳

小寒往往是一年中寒冷的时期。中医专家认为,小寒时节养生防病重在防寒和保护阳气,可在做好保暖的同时适当运动和进补。

血液病专家唐旭东介绍,小寒时节寒湿较重,寒为阴邪,主收引凝滞,易伤阳气,常诱发呼吸系统疾病、急性心梗、冻伤、关节疾病和胃肠病。外感寒邪易使气血运行不畅,诱发寒证、痛证,女性则容易出现痛经、月经不调等。

“因此,小寒养生不但要遵循‘秋冬养阴’的原则,还要格外注意保护阳气。”唐旭东说,外出应做好保暖,护好头、颈、腰等重点部位;宜保持充足睡眠,以帮助阳气潜藏、阴精蓄积;可选择散步、慢跑、打太极拳等运动增强抵抗力,户外运动时宜采用鼻吸口呼方式,并在运动前充分热身;还可多晒太阳,以缓解寒冷引起的血液循环变慢、脑部供血不足。

冬季进补能够补养精气,为来年的健康打下基础。血

液病专家李蕊白介绍,小寒时节可选用羊肉、核桃仁、大枣、桂圆肉、山药、栗子等补益脾胃、温肾助阳的食物,还可选择消食化痰的萝卜粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养阴的红枣粥等,最好不吃寒凉或生冷之品。

李蕊白同时提醒,进补不宜过急,晚餐应节制饮食,以顾护滋养胃气;体质偏热、易上火的人应“缓补”,补益太过易导致体内积热,出现口腔溃疡、上呼吸道感染、便秘等疾病或症状。

小寒节气还可采用一些中医药适宜技术来调养身体。湖南省中西医结合医院副院长肖长江提醒,小寒是养肾的好时机,艾灸大椎、足三里和关元等穴位有一定的温补肾阳功效,可增强人体免疫力;睡眠不好的人可尝试晚间泡脚十五分钟左右,这样有助于驱寒和促进血液循环,可在一定程度上改善睡眠质量。⑩9

(新华社记者 田晓航 帅才)