

新观察



北京佑安医院感染综合科主任
医师 李杰

中国疾控中心传染病管理处呼
吸道传染病室主任 彭质斌

全国政协委员, 复旦大学附属
华山医院教授 张文宏

全国政协委员, 北京中医医院
院长 刘清泉

北京中医药大学东直门医院院长
孙鲁英

全国政协委员, 中日友好医院
中医部主任 张洪春

呼吸道疾病高发季 应多病同防同治

本报记者 陈晶

近期,全国医疗机构门诊呼吸疾病诊疗量有所上升,当前的呼吸道疾病以流感为主,肺炎支原体感染下降,新冠病毒感染处于低位发病水平。呼吸道疾病包括流感、肺炎、支气管炎等,这些疾病在冬季的发病率通常会升高。国家卫健委表示,这主要是因为冬季气候寒冷,病毒和细菌易于传播,同时人体免疫力相对较弱,容易感染。此外,人口密集、流动性大的城市和地区也为病毒传播提供了有利条件。针对冬季呼吸道感染的相关热点问题,多位相关领域政协委员和专家表示,要坚持多种呼吸道疾病同防同治,全面落实各项防控措施,为人民群众的健康保驾护航。

呼吸道感染高峰与“免疫债”有关

如今,呼吸道感染高峰是否与“免疫债”有关?
北京佑安医院感染综合科主任医师李杰曾:今年冬季呼吸道感染人数超过前几年同期水平,而且感染者以儿童和青壮年人群为主,老年人相对较少,全球多个国家和地区都有类似情况。目前,包括世界卫生组织专家在内的主流学者都考虑与“免疫债”或“免疫落差”有关。因为过去几年新冠疫情的影响,大家通过戴口罩、勤洗手、减少不必要的聚集和外出等措施降低了各种呼吸道病原体的感染,从而导致群体对呼吸道病原体的免疫屏障下降,尤其是儿童群体这种免疫落差会更加明显。另外,感染性疾病自身有流行周期,通常3~7年会有一次流行高峰,今年多种病原体恰好到了流行高峰的年份。

及时监测预警和风险评估新冠感染

冬季国外新冠疫情整体情况如何?国外的新冠疫情是否会影响到我国?
中国疾控中心传染病管理处呼吸道传染病室主任彭质斌:近期,JN.1变异株在国内外全球范围内快速上升,已经成为主要流行株,部分国家疫情上升的幅度比较大。当前国内新冠的形势处于低水平流行,JN.1占比也比较低,但也呈上升趋势,有可能逐步发展成为国内流行株。JN.1变异株属于奥密克戎变异株,从近期世界卫生组织根据现有的证据评估认为,JN.1的传播力和免疫逃逸能力是增强的,但是没有证据提示它的致病性增强。而且既往感染和接种XBB疫苗对其是有免疫保护的交叉作用,预判其带来的公共卫生风险较低。春节假期临近,春运即将开始,人员流动将大幅上升,预计我国的新冠疫情可能会出现一定幅度的回升。在春运期间,新冠疫情和其他呼吸道传染病疫情可能会上升,特别是会增加老年人、有慢性基础性疾病的患者等脆弱人群发生重症和死亡的风险,可能给救治能力相对薄弱的农村地区医疗服务系统带来一定的压力。因此,需要持续关注疫情形势和流行株的变化情况,进行及时的监测预警和风险评估。

呼吸道疾病患者应警惕多病原体并存

目前我国主要流行的病原体情况如何?多病原体并存的状况预计将会持续多久?是否会成为常态呢?
彭质斌:入冬以来,目前我国存在多种呼吸道病原交替或者共同流行的态势。当前,从监测结果来看,呼吸道疾病的病原体还是以流感病毒为主,多数省份已经到达了流感的流行高峰,随之就会出现逐步下降的趋势。肺炎支原体、腺病毒、呼吸道合胞体这些病原体活动呈现低水平波动状态,新冠疫情当前处于低水平。

传染病的流行主要有三个条件,包括传染源、传播途径、易感人群。如流感病毒、肺炎支原体、腺病毒这些病原体,可以经过患者咳嗽或者打喷嚏时产生的呼吸道飞沫传播,侵入到其他易感人群,从而导致诱发急性呼吸道疾病。冬季气候寒冷,门窗大多数情况下是关闭的,空气流动性也比较差,人们多数在室

内工作和生活,活动范围比较集中,接触比较密切,一旦有传染源很容易造成病原体传播。寒冷的季节,呼吸道防御能力也有所下降,这也是造成冬季呼吸道感染传播的原因之一。还有老年人、儿童等人群,因为免疫力较低,也是冬季呼吸道感染高发的人群。

万一中招,这样确认自己是哪种病原体感染

万一中招,如何确认自己是哪种病原体感染?
李杰曾:判断自己是哪种病原体感染:一是根据接触史判断。尽量了解自己接触的人群中是否有发热和呼吸道症状的人员,是否有人已经确诊流感或者肺炎支原体感染,这些接触史对判断自己感染的是哪种病原体具有重要意义。例如接触流感病例后出现发热和咳嗽、咽痛等症状,很可能是被传染了流感病毒。二是根据症状判断。流感的典型表现是起病快,有高热、咳嗽、咽痛和明显的乏力、头痛、肌肉酸痛、关节痛等症状,而肺炎支原体感染起病相对慢一些,典型表现是反复高热,早起以干咳为主,后期可以有咳嗽,而普通感冒症状比较轻,不发热或者只有低热,典型症状通常是鼻塞、流涕、打喷嚏和咳嗽、咽痛,一般3到5天可以自愈。

患者了解自己是感染的哪种病原体,对疾病的治疗和预防都有意义,尤其是流感,早诊断可以尽早抗病毒治疗,降低重症风险,缩短病程,降低传染风险,尤其是对重症病例高风险人群,尽早抗病毒治疗可以有效降低重症和危重症风险。
另外流感是我国法定传染病,诊断后应及时隔离,避免传染给周围人。对于肺炎支原体或者一些细菌感染,诊断后使用抗生素治疗同样可以降低重症风险,缩短病程。而呼吸道合胞病毒、腺病毒、鼻病毒等缺乏有效的抗病毒药物,治疗以对症治疗为主。

一旦叠加感染,不用过度担心

出现呼吸道疾病叠加感染,是否意味着情况加重?
全国政协委员,复旦大学附属华山医院教授张文宏:很多人害怕自己叠加感染,其实有时候检测出多种病毒或细菌是因为采取了非常敏感的检测手段,不用过于担心。一般来说,支原体肺炎在家用一些对症药物就能好转。但需要注意有没有向重症的方向发展,如果吃了药以后,高烧持续不退,状态萎靡不愿吃东西,而且咳嗽声音咕咚咕咚的,就需要尽早就医。此外,不要一生病,就去输液。一般输液只限于住院的重症病人,或者有些药物无法口服,只能通过输液。比如感冒的情况下大多数很显然,口服的效果更好,哪怕是精准治疗,也是口服得好。无论是流感还是新冠,都要吃口服的抗病毒药物。所以在任何时候,我们不要老是考虑到医院去要输液。
全国政协委员,北京中医医院院长刘清泉:从中医角度来看,叠加感染是合病或并病。比如发烧7天好了,发现是流感,10天左右又发烧了,这次是支原体。这其实不是叠加,而是养护不好,后续发病的情况。治疗肺炎支原体感染这类呼吸道感染,要中西医结合,中药早期介入。如小儿治疗中,以中药结合小儿推拿,能够缩短病程,降低疾病加重的可能。对于急性期出现的高热过后遗留下的咳嗽痰喘,可以使用中药化痰止咳再结合中医推拿,排痰效果很好。建议小儿感染一定要及时去中医院儿科,或者去社区乡镇中医馆就诊,由中医医师根据具体情况制定治疗方案。

对因对症治疗感冒

冬季呼吸道疾病之一的感冒多发,如何对因对症治疗?
全国政协委员,中日友好医院中医部主任张洪春:感冒首先分清风热证、风寒证。

对于感冒的患者,首先应当分清自己是属于风热证还是属于风寒证,对于感冒的治疗和护理均十分重要。

风寒证以怕冷明显,鼻塞、流涕、咽痒、痰白稀、小便清、大便稀烂为主要表现。日常可选用的中成药有:风寒感冒颗粒、荆防颗粒、感冒清热颗粒、正柴胡饮颗粒等。需要注意的是,感冒清热颗粒是治疗风热证的中成药,不要因为药名叫感冒清热颗粒,而误用于风热证。护理方面,风寒证的患者要注意做好保暖,可以通过泡脚促进经络气血运行,帮助人们祛除寒气。还要注意少食生冷,如西瓜、苹果、梨、猕猴桃等,还包括各种冷饮、雪糕、凉茶一类。可以适量食用紫苏、生姜、红糖、豆豉、葱白等温性食物。

风热证以发热重,怕冷不明显,流黄鼻涕、咽喉肿痛、咳黄痰、小便黄、大便干为主要表现。日常可选用的中成药有:银翘解毒片、连花清瘟胶囊、双黄连口服液、金莲清热颗粒等;选用其中一种中成药使用即可,不推荐同时使用几种中成药。护理方面,风热证的患者在服药期间不宜过多进食温性食物,如大蒜、辣椒、葱、姜、韭菜、孜然等,同时也要少摄入辛辣、油腻、烧烤、油炸、鱼腥类食物,也不宜饮用浓茶、浓咖啡。宜清淡饮食,可以适当食用白萝卜、梨、枇杷等凉性食物。

感冒康复阶段需注意滋补祛邪。在感冒康复阶段,不宜过早进食滋补肥腻的食物,如红烧肉、奶制品等。中医认为在感冒康复阶段,属于正虚邪退的阶段,肠胃功能还未完全恢复,而滋补食物会助湿生痰、滑肠滞气,不利于病情恢复。恢复阶段应以清淡饮食为主,可以适当食用鸡蛋、瘦肉、牛肉等补充营养,但需注意烹饪方式,不宜油炸炒。

此外,感冒期间需注意保持大便通畅。中医认为肺与大肠具有密切的联系。大肠通畅正常,才能保障肺气的宣发肃降。肠腑壅实,会导致浊气上犯于肺,影响肺脏的正常功能。在肺部感受外邪的时候,如果能保持大便通畅,会有助于促进邪气的排出,阻断疾病的发展。

无论是对于积极预防还是已经感受外邪的朋友,均需注意保持大便通畅。保持摄入充足的水分,适当补充富含纤维的蔬菜水果,如白菜、木耳、梨、猕猴桃等,都可以帮助排便。保持适当的运动也有助于肠道蠕动,如散步、慢跑等。居家休息时也可以热敷或按摩腹部促进肠道蠕动。

应对恢复期轻微咳嗽中医药有方

不少呼吸道疾病的患者在恢复之后依然有轻微的咳嗽症状,有的持续时间还很长,如何可以减轻咳嗽,缓解不适呢?
北京中医药大学东直门医院院长孙鲁英:有不少患者在恢复期之后仍然存在轻微咳嗽等症,对于这些,中医有一些较好的方法。一方面,对于患有支气管哮喘等慢性病的人,首先要维持原有的基础治疗,另外建议他们到专科门诊就诊,由专科医生调整方案,切勿自行调整,以免病情加重。另一方面,对于没有慢性呼吸道疾病的人群,在呼吸道疾病恢复的后期也会出现咽干、咽痒、少痰、微咳等症状,中医认为是肺阴不足的表现,可以通过一些食疗方或者代茶饮来养阴润肺、减轻咳嗽。食疗方推荐“润肺汤”,即用梨、百合、陈皮、冰糖煮水,糖尿病患者可以不加冰糖。代茶饮推荐“沙参玉竹麦冬汤”,即用沙参、玉竹、麦冬泡水或者煲汤,另外蜂蜜水也有一定的润肺止咳作用,可以每日适量饮用蜂蜜水,但是糖尿病病人不推荐使用。注意,对于上述的食疗方或者代茶饮中有成分过敏或者有过敏体质的人慎用。此外,良好的生活方式也是非常重要的,例如保持每日摄入足量的水分,保持充足的睡眠,避免吸烟、饮酒或者摄入辛辣的食物,保持室内湿度适宜等等,均有助于缓解咳嗽。

冬季呼吸道疾病多发,预防是关键

那么,如何做好冬季呼吸道感染性疾病的预防?

刘清泉:今年呈现湿热过重的特点,这种气候特点容易从外损伤脾胃,入秋天气热宜成燥热,从中医致病角度讲,这些都是冬季呼吸道疾病预防的不利因素。对此,从中医治未病角度提出三点建议:一是饮食要寒热均衡,冬季要以食用温热而有营养的食品为主,饮食要有规律,避免饮食不洁,过于辛辣刺激或者过于甜腻的食物容易进一步损伤脾胃,使人体产生积热或湿热,积热和湿热内聚容易招致外感,导致呼吸道感染;二是适当锻炼,感到身上微微出汗、发热就可以了,尤其是中老年人,切忌大汗淋漓,耗伤正气,锻炼后避免饮用凉水或冰水、吹风等行为,这些行为会导致正气耗伤而出现呼吸道感染。三是睡眠要充足,劳逸结合,过劳或者过逸都会耗伤人的正气,导致外感。此外,在密闭空间的人群戴口罩,规范洗手,室内通风都是必不可少的手段。

慢阻肺冬季更容易急性发作

慢阻肺冬季更容易急性发作,如何治疗和预防?

张洪春:慢阻肺急性加重是患者住院的主要原因,在稳定期进行中医药干预,可以有效地预防慢阻肺急性发作。在稳定期,可选用益气固本类中药,如黄芪、西洋参、冬虫夏草、太子参等,改善肺功能,增强免疫力。中药外治法如艾灸、三伏贴、三九贴等在防治慢阻肺急性发作方面也具有良好的效果。

预防慢阻肺急性发作,日常可选用以下中成药:玉屏风散,适用于肺气虚患者,常见症状表现为易感冒,反复发作,自汗恶风,面色白;百令胶囊或金水宝胶囊,适用于肺肾两虚患者,常见症状表现为咳嗽喘急,神疲乏力,腰膝酸软;补肺活血胶囊,适用于气虚血瘀患者,常见症状表现为咳嗽喘息,心悸气短,肢冷乏力,腰膝酸软,口唇紫绀。同时推荐慢阻肺患者积极进行肺康复锻炼,中医肺康复的代表性运动疗法主要包括太极拳、八段锦、六字诀。对于慢阻肺稳定期患者,练习太极拳、八段锦、六字诀有助于提高运动耐力,减少住院次数,改善肺功能,提高生存质量。

外出时自我防护是关键

冬季是呼吸道疾病的高发期,针对室内公共场所、交通工具等人员密集场所,有哪些具体防控措施和建议,春节将至,对于群众出行、聚会、出国旅行等,有哪些自我防护方面的提示?

彭质斌:室内公共场所和交通工具通常空间密闭、人员密集,是呼吸道传染病防控的重点场所,建议做好以下防控工作:室内公共场所应该密切关注出入口等重点区域,强化现场调度,严防人员拥挤聚集;在客运站、检查站,引导乘客有序进出站和乘车,尽可能减少乘客的聚集和等待;要做好室内公共场所和交通工具内部的清洁消毒和通风换气,确保室内空气、公共的用品用具等卫生质量符合相关的标准。最后,在公众自己前往室内公共场所或者是乘坐公共交通工具的时候,建议科学佩戴口罩,同时及时洗手或者做好手消毒。

春节将至,大家探亲访友、旅游或者聚会聚餐等聚集性活动会明显增加,建议做好以下四方面的自我防护措施:出行前要密切关注目的地的传染病疫情动态和相关部门发布的信息提示,合理安排行程,如果有发热、咳嗽等相关症状的人员,建议暂缓出行;旅途中保持良好的个人卫生习惯,科学佩戴口罩,勤洗手以及注意饮食卫生;返回后要自我健康监测,出现不适症状时要及时就医;出国旅游人员应该主动告知医生出境史;要及时接种新冠、流感、肺炎等疫苗。

根据我国流感监测数据显示,近期南、北方省份流感病毒检测阳性率总体呈现下降趋势,虽以甲型H3N2亚型为主,但呈现检出占比下降趋势,乙型Victoria系检出占比持续上升;因流感样就诊门诊病例百分比(ILI%)总体较往年平均略高。近期新冠病毒JN.1变异株(BA.2.86.1.1)在欧洲各国流行毒株中的占比持续上升,在我国新冠疫情仍处于低水平流行,JN.1占比比较低,但不排除有上升趋势,有可能逐步发展为国内流行株。

浙江临海市政协委
员,市第一人民医院副
院长、呼吸内科主任
医师胡余敏建议完善
呼吸道防控工作政策:

一、加强组织领导 做好冬春季传染病防控工作

要高度重视冬春季传染病防控工作,切实加强组织领导,保持联防联控机制有效运转,保持适度有序的防控力度和节奏,做好平稳转换准备,一旦发现聚集性疫情要及时报告、快速反应、有效处置。提前谋划制定本地相关防控方案,明确工作要求和责任分工,确保各项工作落实到位。各相关单位紧密配合,联防联控,定期会商研判疫情形势,积极主动解决疫情防控过程中出现的新挑战、新问题,确保监测预警信息互通、措施联动,共同做好冬春季传染病防控工作。

二、强化疫情监测 规范系统开展疫情监测预警

卫生健康、疾控等单位要加强多点联动和数据共享,协同开展风险研判,提升发现输入性传染病和不明原因疾病的敏感性,做到第一时间识别、预警和处置。进一步规范推进传染病监测网络体系建设,坚持发热门诊、哨点医院、药店、社区等多渠道多方位监测机制,用好大数据系统,强化省、市、县三级信息报告管理,统筹做好新冠、流感和诺如病毒胃肠炎等重点传染病的监测,密切跟踪疫情形势变化和病毒变异情况,定期分析重点传染病疫情,提前做好应对准备。

三、紧盯重点环节 做好重点场所重点人群防控

要加强学校、托幼机构、养老机构、社会福利机构等重点场所和“一老一小”等重点人群防控,强化环境清洁消毒,做好药品、消毒用品、抗原检测试剂等常用防疫物资的动态储备。教育部门要指导加强校园防疫,督促学校做好师生日常防护和健康监测。学校、托幼机构要落实好晨午检、卫生消毒、因病缺勤缺课追踪登记、传染病疫情报告等制度。养老机构、社会福利机构要加强外来人员管理,降低疫情引入和传播风险。各重点场所一旦出现聚集性疫情,教育、民政、卫生健康、疾控等单位要严格按照相关要求,及时、科学、规范开展疫情应急处置工作,严防疫情蔓延扩散。春节临近,交通运输部门、文化和旅游部门要抓实抓细交通运输和旅游景区的疫情防控举措。

四、广泛开展宣教 持续营造良好社会氛围

结合本地冬春季重点传染病疫情形势,利用多平台多形式开展新冠、流感等冬春季重点传染病防控知识宣传,倡导“每个人是自己健康的第一责任人”,提高公众的防病意识和防护能力。做好重点和高风险人群新冠、流感、肺炎等疫苗接种科普宣传,主动回应社会关切,及时发布疫苗接种健康提示,提高群众接种疫苗的健康意识。引导公众继续保持科学佩戴口罩、勤洗手、常通风、咳嗽礼仪等良好的卫生习惯。(潘睿健 鲍曼华)

科学预防冬春季呼吸道传染病