

呼吸道合胞病毒进入流行期?

秋冬这样守护儿童呼吸道健康

疾控部门监测数据显示,呼吸道感染病毒近来进入流行期。这是一种什么病?它和流感、肺炎支原体感染有什么区别?秋冬季怎样更好守护儿童呼吸道健康,实现多病同防?记者进行相关采访。

呼吸道合胞病毒阳性率上升

中国疾控中心最新哨点医院门诊流感样病例监测数据显示,呼吸道合胞病毒当前位列检测阳性率前三位,近期在南方省份阳性率有所抬升。什么是呼吸道合胞病毒?北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾介绍,呼吸道合胞病毒简称RSV,是一种常见的呼吸道病毒,主要通过飞沫和密切接触传播。

专家指出,RSV感染初期症状与普通感冒相似,表现为流涕、鼻塞、咳嗽、发热,但感染严重者可出现呼吸急促、精神萎靡、拒绝进食等症状。如果引起毛细支气管炎、肺炎、哮喘等,可能需住院治疗。

有网友分享,自己孩子因RSV感染短暂住进了儿科重症监护室,目前已经好转。“该病原体是引起5岁以下儿童急性下呼吸道感染最常见的原因之一,通常1岁以内的患儿更易发生重症。”李侗曾说。

与既往流行季节一般从10月中旬开始不同,今年7月至8月起,我国南方多地就出现了儿童RSV感染流行态势。

“这并不是病毒本身变得更强,而是多重现实因素叠加的结果。”复旦大学附属华山医院感染科副主任医师王新宇说,现在两岁的孩子,很多在婴儿期几乎没接触过RSV,使得病毒更容易在人群中传播;加上开学季到来,孩子集中在密闭空间活动、空调环境通风不足,都为病毒传播创造了条件。

准确辨别是科学应对关键

“儿童免疫系统处在生长发育阶段,免疫功能相对较弱。如果没有良好的卫生习惯,容易通过吃手、揉眼睛等动作,将病原体带到体内,从而引发各种感染。”北京儿童医院呼吸中心主任医师秦强说。

秋冬季节是呼吸道传染病高发期,除RSV外,流感病毒、肺炎支原体、腺病毒等都很常见。如何有效辨别、科学应对?

李侗曾介绍,RSV感染的患儿一般会因呼吸费力而出现“三凹征”,即肋骨间隙、锁骨上窝、胸骨上窝的凹陷。

专家表示,虽然RSV感染和流感均具有咳嗽、流涕等症状,但流感起病急,常伴高热和肌肉酸痛,年龄小的孩子可能精神萎靡,小婴儿可能出现吃奶差、少动等症状。

肺炎支原体感染多见于学龄期儿童,最典型的症状是发热、咳嗽,咳嗽初期是阵发性、刺激性干咳,随着病情进展会出现咳嗽。腺病毒大多数病例临床症状较轻,表现为发热、咽痛、咳嗽等。

“鼻病毒、人偏肺病毒、副流感病毒等也是引起上呼吸道感染的常见病原体。一般来说就像普通感冒一样,只要及时就诊、正规护理、对症用药、适当多喝水多休息就能安然康复。”秦强说。

专家指出,判断出哪种病原体是导致儿童当次生病的主要原因,需要有专业素养和经验的医生根据查体、病情、病原学检测结果、所在地区病原体流行情况等做出综合分析,家长应当遵医嘱合理用药。

筑牢免疫屏障,做好日常防护

如何有效预防儿童呼吸道感染

染?不少专家表示,疫苗接种是最经济、最有效的措施之一,同时要做好日常防护。“接种疫苗虽不能完全避免感染,但可显著降低重症、住院和死亡风险,尤其对老年人和儿童等重点人群保护效果显著。”中国疾控中心研究员韩俊说。

在上海市儿童医院,记者见到了市民夏女士带着一个半月大的宝宝到医院主动接种呼吸道感染病相关疫苗。“从今年9月开始,流感疫苗、呼吸道合胞病毒预防单抗注射液等接种需求明显上升。”该院感控办主任高洁说。

据悉,上海去年对RSV单抗接种进行了试点,今年进一步扩大了注射服务覆盖范围,方便有需要的家长就近自愿接种。

为更好守护秋冬儿童呼吸道健康,各地多措并举:北京提供儿科夜间门诊服务的医疗机构增至88家,其中大部分可24小时接诊;广东多家医院倡导以家庭为单位接种疫苗,构建“家庭免疫保护圈”;陕西鼓励各级各类医疗机构儿科开设夜间门诊、周末门诊等,解决学生上课和就医时间冲突问题……

除了疫苗接种,日常防护也不能忽视。秦强表示,室内要定期通风,尤其是冬季寒冷的北方;所有家庭成员都要做好防护,尽量减少去人员密集、通风差的场合;要引导儿童勤洗手、多饮水;均衡饮食,科学运动,保持充足睡眠和心情愉悦,提高免疫力。

专家提示,只要做好日常防护,就能有效降低感染风险。家长应科学理性认知病毒特性,避免不必要的恐慌,如家中儿童出现症状加重等情况,要及时就医。

(新华社 刘祯 顾天成 袁全)

牙齿松动=要拔牙?

这五类情况建议拔除

专家介绍,牙齿的“去留”,首先要了解相关常识。

牙齿有五类“拆迁户”。第一类,智齿,隐患重重的“问题邻居”。智齿作为人类进化过程中逐渐退化的第三磨牙,常因颌骨空间不足导致萌出异常。临床上常见的阻生智齿可分为垂直阻生、水平阻生、近中阻生等多种类型。当智齿萌出位置正常且咬合功能良好时,通常可以保留。但对于阻生智齿,尤其是部分萌出或完全埋伏的情况,容易引发一系列口腔健康问题,如冠周炎反复发作、邻牙损害、囊肿或肿瘤等风险,建议尽早拔除。

第二类,严重的龋齿,无法修复的“蛀空危房”。当龋坏严重侵蚀牙髓且无法通过根管治疗修复时,保留患牙反而可能成为慢性感染源,还可能危害牙周组织,影响邻牙健康。及时拔除能彻底清除感染,并为后续的种植牙或镶牙创造好的条件。

第三类,牙周病晚期,根基尽失的“摇摇欲坠”。晚期牙周病导致牙槽骨严重吸收,牙齿就像失去地基的房屋,极度松动、牙龈萎缩、牙根暴露,强行保留会加速牙槽骨流失。

第四类,扰乱秩序的多生牙。在正常的28-32颗牙齿之外多长出的牙齿,称多生牙。它们如同“违章建筑”,会挤占空间,导致正常牙齿移位、排列不齐、咬合紊乱,甚至影响颌骨发育,通常需要及时拔除。

第五类,乳牙滞留,阻碍换牙的“赖岗乳牙”。本该功成身退的乳牙,因为缺乏足够的咀嚼锻炼,迟迟不肯让位,导致新上任的恒牙不得不“另起炉灶”,出现“双排牙”现象,既影响美观,又影响进食,需要拔除。

专家表示,拔牙后不必担心,现代口腔修复技术提供了多种“安居方案”:有种植牙,被誉为“人类的第三副牙齿”,舒适稳固,不损伤邻牙,是长期缺牙修复的优选;有烤瓷/全瓷固定桥,快速恢复美观和咀嚼,但需牺牲部分健康牙体;还有活动义齿,可自行摘戴清洗的修复方式,经济实惠,适用范围广,但初戴可能有异物感,咀嚼效率相对较低。此外,还有意向性再植牙,将拔除的健康牙齿移植到其他缺牙位置,技术难度高,需由专业医生评估。

(长沙晚报 杨蔚然 邵奇)

枕头选不对影响颜值,是真的吗?

最近,词条“越睡越丑的坏习惯”冲上网络热搜,不少网友惊呼:“枕头还能影响颜值?”这绝非危言耸听!不合适的枕头会像一双无形的手,通过改变颈椎姿态和呼吸方式,长期“重塑”面部轮廓,甚至打造出难以逆转的“口呼吸面容”。

枕头高度对身体的影响

枕头高度不对,颈椎先遭罪。正常情况下,我们的颈椎呈自然的C形生理曲度,这种曲度能让颈椎均匀受力,维持头部的稳定姿态,但如果枕头高度不合适,这种平衡就会被打破。

枕头太高会迫使头部向前倾斜,相当于整晚“被动低头”,颈椎也会被迫变直甚至反向弯曲。此时,颈椎后方的肌肉,如斜方肌、胸锁乳突肌等会被过度拉伸,而前方肌肉则处于紧张状态,长期下来会导致颈椎肌肉劳损、颈椎间盘压力增大,甚至引发颈椎错位。

枕头太低或不用枕头会让头部向后仰,相当于整晚“被迫仰头”,颈椎的C形曲度消失,头部重量直接压迫颈椎椎体,导致颈椎受力不均,加速颈椎退变。

颈椎的错位或变形会直接导致头部姿态异常,例如形成“富贵包”,从侧面看显得脖子短粗、背部厚实,影响整体

气质;或因颈椎前倾引发下巴后缩,使原本清晰的下颌线变得模糊,脸型显得更圆、更宽。

颈椎错位“牵一发而动全身”

而颈椎问题的影响远不止于此,它会“牵一发而动全身”,尤其直接反映在面部。颈椎错位可能压迫颈部血管,导致头部血液循环不畅,面部血液回流受阻,进而出现晨起面部浮肿、肤色暗沉、黑眼圈加重等问题。

长期颈椎前倾会改变头部的受力方向,导致面部肌肉长期处于紧张状态。为了维持头部稳定,嘴角会不自觉上扬或下垂,时间久了会形成动态纹,最终变成难以消除的静态法令纹。

颈椎前倾时,颈部前侧的肌肉会被过度拉伸,失去弹性,无法紧致地包裹颈部脂肪,进而导致脂肪堆积在下巴下方,形成双下巴。

除了影响颈椎,枕头高度不当还有一个更隐蔽的危害——诱发张口呼吸。而长期张口呼吸,会直接改变面部骨骼和肌肉的发育,形成“口呼吸面容”(也称腺样体面容),让颜值断崖式下跌。“口呼吸面容”一旦形成,成年后很难通过非手术方式逆转。

(据潍坊晚报)

为什么下雨天睡眠质量格外好

你有过这样的体验吗?每到阴雨天,伴着淅淅沥沥的雨声,睡眠质量总会变得很好;不仅容易感到困倦,一旦入睡,还会睡得很沉。这其中暗藏了什么科学原理?

雨天想睡觉与人类进化有关

雨天给人类特有的安全感。人类的许多行为都与早期进化有关。有说法认为,我们的祖先住在洞穴或茅草屋,当他们在晚上睡觉时,会非常担心野兽袭击。而在下雨天,一般不会出现野兽,人们便会放松警惕,获得短暂的安全感,安然入睡。

经过进化,人类将这种“潜意识”保留了下来,在阴雨天气仍会本能地放松。

室温降低唤醒睡眠本能。进化让人类形成了日出而作、日落而息的节律。随着夜幕降临,外界温度自然下降,人体核心温度微微降低,这些信号告诉大脑:是时候休息了。

下雨时室温降低,这样的温度变化唤起了人体睡眠的自然本能。

雨天犯困还与四个因素相关

除了与进化有关,美国克利夫兰诊所睡眠医学专家米歇尔·德鲁普博士的研究发现,阴雨天犯困还有以下原因:

雨声是天然的白噪音。雨声的频率通常在0至20千赫之间,这种声频

被称为“白噪音”。听白噪音可以诱发α脑电波,使大脑无意识地放松,接近人体睡眠时的状态。因此,雨声堪称自然催眠曲。

褪黑素分泌增加。褪黑素对人体生物钟具有调节作用。阳光灿烂时,大脑的松果体会释放较少褪黑素,人们感觉更清醒。当夜幕降临,光照减弱,松果体开始产生大量褪黑素,帮助人们进入睡眠状态。

多雨多云天气下,太阳被乌云遮挡,人体褪黑素分泌量就会明显高于晴天,更容易感到疲倦。

空气湿度增大。雨天空气湿度较大,空气中负离子含量也会提高。负离子的增加会改善神经系统、心血管系统、血液系统和呼吸系统功能,让人感觉更舒适;负离子还有镇静和催眠的作用。

交感神经“摸鱼”。下雨天往往大气压较低,导致空气含氧量减少,而这种低气压环境会使人体交感神经兴奋性下降,从而容易犯困。

睡眠不好,给卧室打造“雨天环境”

睡前听白噪音。自然白噪音有益健康,而声音疗法是睡眠疗法的重要组成部分。白噪音在自然环境中广泛存在,如雨声、海浪声、风吹树叶的声音、瀑布声等。

因此除了雨声,聆听大自然的鸟



鸣、风吟、树吟、水流,也能产生类似效果。

降低入睡温度。身体核心温度需要降低一些去启动睡眠、保持睡眠状态,这就解释了为什么卧室凉爽时会比高温时更容易入睡。

对大部分人来说,25℃左右是理想的睡眠温度。

让卧室暗下来。入睡前和睡眠时暴露于光线之下,褪黑素分泌会受到抑制,进而影响睡眠质量。尽量关灯睡觉,睡前少玩手机。

调整卧室湿度。舒适的室内湿度水平应在20%-50%之间。天气干燥时,如果没有加湿器,也可以在室内放一盆清水增加湿度。

(据生命时报)