

一老一小 重点人群如何防治？ 门诊服务怎样优化？

——国家卫健委新闻发布会回应冬季呼吸道疾病热点问题

近期,全国多地遭遇寒潮天气,气温骤降,呼吸道疾病进入冬季高发时期。哪些病原体正在流行?“一老一小”重点人群如何防治?疫苗接种有哪些注意事项?门诊服务怎样优化?国家卫生健康委26日召开新闻发布会,回应冬季呼吸道疾病热点问题。

不同年龄群体间流行病原体不同

国家卫生健康委新闻发言人米锋表示,监测显示,近期,我国呼吸道感染性疾病以流感为主,此外还有鼻病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒、腺病毒等引起。分析认为,近期我国急性呼吸道疾病持续上升与多种呼吸道病原体叠加有关。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆介绍,多病源监测结果显示,近期呼吸道感染性疾病在不同年龄群体间流行的主要病原体不同。1至4岁人群以流感病毒、鼻病毒为主,5至14岁人群以流感病毒、肺炎支原体、腺病毒为主,15至59岁人群以流感病毒、鼻病毒、新冠病毒为主,60岁及以上人群以流感病毒、人偏肺病毒和普通冠状病毒为主。

米锋介绍,国家卫生健康委同国家疾控局正持续开展呼吸道疾病监测和形势研判。要求各地科学统筹医疗资源,落实分级诊疗制度;及时向社会公开、更新儿科、发热门诊等医疗机构信息;做好学校、托幼机构、养老院等重点人群聚集场所疫情防控。

米锋提示,大医院人员密集,等候时间长,交叉感染风险较高,家里如有儿童患病症状较轻,建议首选到基层医疗卫生机构或综合医院儿科就诊。公众要坚持戴口罩、多通风、勤洗手的卫生习惯,出现呼吸道症状时做好防护。

重点做好“一老一小”人群防治工作

老年人是呼吸道疾病易感人群。北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明介绍,应结合老年人的年龄、基础疾病情况和感染严重程度综合研判,来决定居家养护还是去医院就诊。家人要了解家中老人体温、血压、脉搏等基础情况,密切观察症状,若出现高烧不退、呼吸困难、精神萎靡等,需及时就诊。对流感来说,抗病毒药物及早用药效果较好。

近期,部分儿童退烧后仍咳嗽严重,如何缓解?对此,广东省中医院院长张忠德表示,儿童咳嗽,要分清是风热还是风寒导致。风热咳嗽,伴喉咙痛、黄痰、黄色鼻涕等症状,可用清热解毒化痰的中成药或西药;风寒咳嗽,如刺激性干咳,伴流鼻涕,可以用祛寒解表补肺气的中成药。同时,冬季室内外温差和早晚温差较大,要及时更换增补衣服。

“营养对于维持免疫系统健康起到关键作用。”北京协和医院临床营养科主任于康说,全人群都应确保摄入充足的优质蛋白质、新鲜蔬菜和水果,尽量做到食物多样化,保证足量饮水。同时,做到吃动平衡,维持健康体重,保持规律作息和良好生活习惯,维护良好免疫力。

倡导积极接种相关疫苗

“疫苗是预防传染病有效、安全、便利、经济的措施,在传染病防控过程中发挥重要作用。”王华庆说,不同疫苗有其重点人群,主要根据疫苗特点和防控需求决定。

其中,流感疫苗6月龄以上全人群都可使用,重点推荐老年人、有基础疾病人群和婴幼儿等感染高风险人群接种;新冠病毒疫苗重点推荐60岁以上的老年人、18至59岁患有

较严重基础疾病人群、免疫功能低下人群和感染高风险人群接种。

王华庆呼吁公众根据卫生部门发布的疫苗接种建议,只要符合接种条件,都积极接种疫苗,预防传染病的发生。

专家还表示,老年人基础疾病占比较大、自身免疫力相对衰弱,是接种疫苗的特殊群体。接种疫苗时需注意严格把握禁忌证,避免严重不良反应;科学把握适应证,一些基础性疾病如处在急性发作期,接种疫苗需要缓种;仔细阅读知情告知中的注意事项,严格按照规范执行接种。

增加服务供给 缓解就医等候时间长

近日,不少医院发热门诊、儿科诊室排起长队。据介绍,国家卫生健康委已指导各地加强统筹协调,落实分级诊疗制度,发挥医联体作用,加强对基层医疗卫生机构的技术指导。

“当前主要通过增加医疗服务供给、动态监测调配、优化服务流程等举措改善患者就医体验。”杭州市卫生健康委副主任应旭昊介绍,在杭州市,目前门诊服务“应开放尽开放”,各级各类医疗机构呼吸道门诊、发热门诊根据需要延长服务时间;医疗资源“应调配尽调配”,实时监测医疗机构数据,如负荷过载,实时启动应急调整机制;服务流程“应简化尽简化”,改善挂号、检查、取药等服务流程,减少不必要环节,让患者“边候诊边检查”。

与此同时,患者可以通过各大主流网络平台查询发热门诊信息,实时查看医院挂号、剩余排队人数情况。通过数字化技术,打通医院床位资源,杭州市各社区卫生服务中心可通过云端选择上级医院,帮助患者一键直接入住。

新华社记者 顾天成 李恒

感冒期间要忌口 粗纤维食物少吃

随着冬季到来,降温明显。这个时期,防护不到位很容易引发感冒。芜湖市卫健委专家提醒,感冒期间,患者免疫力下降,消化功能减弱,需要适当忌口,无论成人儿童,最好少碰以下食物和饮料。

生病时人的胃动力较弱,要尽量避免食用粗纤维食物,如芹菜、韭菜、茼蒿等。同时清淡饮食,远离油腻食物,特别是炸猪排、炸鸡排等油炸食品,会加重内热,滋生痰液。而且油炸食品含盐都比较高,高盐会刺激咽喉,不利于咳嗽的治疗。

感冒时也不宜吃辛辣刺激食物,否则会进一步降低胃肠道功能,且会加重咽部的不适。甜食也尽量不吃,因为其中含有糖,它是很好的细菌“培养基”,会促进呼吸道黏液的分泌,导致感冒加重和腹胀。

浓茶和浓咖啡这段时间也别喝,会致胃肠不适,浓茶中的鞣酸还可能影响药效。人在感冒发烧时,喝温开水即可。忌烟酒,吸烟会刺激呼吸道,加重咽痛、咳嗽等不适;酒精会刺激咽喉黏膜,并引发一些药物的不良反应。

那么,能吃什么呢?专家表示,感冒时要选择容易消化的食物,如菜汤、稀粥、蛋汤、蛋羹、牛奶等。宜清淡少油腻,既满足营养的需要,又能增进食欲,推荐小米粥等,以清淡、爽口为宜。

多吃含维生素C、E及红色的食物,如西红柿、苹果、葡萄、枣等。最重要的是,保证水分的供给,尽量多喝水,也可适当喝酸性果汁,如猕猴桃汁、红枣汁、鲜橙汁等。

记者 程茜

2024

《芜湖日报》 《大江晚报》

订阅火热进行中

“码”上订报送好礼



客服热线: 3852053

市区各站可订阅:

城南发行站: 市弋江区红花山路20号芜湖传媒中心(集团)南区。
城中发行站: 市镜湖区文化路41号芜湖传媒中心(集团)北区, 原广电中心传达室。
城北发行站: 市镜湖区杏园小区16栋4单元边平房内。

城南地区: 0553-3835589

城中地区: 0553-3117136

城北地区: 0553-3835595

县区订阅电话:

湾沚区: 8813178 繁昌: 7878593

南陵县: 2362055 无为: 6613274