

卫生健康教育宣传栏

(第十六期)

应对人偏肺病毒感染,这些知识要牢记

人偏肺病毒是引发急性呼吸道感染的常见病毒,所有人都可能感染。人偏肺病毒感染的临床表现与其他常见呼吸道病毒(如流感病毒、呼吸道合胞病毒等)感染难以区分,轻型感染患者可能无症状,部分患者可进展为下呼吸道感染。

什么是人偏肺病毒

人偏肺病毒是引起儿童及成人急性呼吸道感染的常见病毒之一,我国多数地区人偏肺病毒感染集中在冬春季,全年均可流行。

大多数感染者仅出现发热、咳嗽、鼻塞等轻微症状,但5岁以下儿童、老年人以及肺移植、造血干细胞移植等免疫功能低下人群的症状可能会更严重,会导致肺炎或其他严重并发症,因此需要密切关注病情变化。

人偏肺病毒在外界环境能存活多久

人偏肺病毒环境生存能力较弱,对高温和常用消毒剂都很敏感。

● 60℃加热半小时即可灭活病毒。

● 含氯消毒剂或1%碘伏等常见消毒剂可灭活病毒。

● 定期清洁桌面、玩具等物体表面,可减少病毒存活几率。

人偏肺病毒是怎么传播的

人偏肺病毒的传播主要发生在日常接触中。

● 飞沫传播:近距离接触感染者咳嗽、打喷嚏时产生的飞沫。

● 接触传播:和感染者握手或密切接触,或接触被病毒污染的物品,未及时清洁双手,随后用污染的手接触自己的口、鼻、眼,导致感染。

人偏肺病毒感染和流感有什么异同

人偏肺病毒感染症状与流感相似,均会出现发热、咳嗽等常见呼吸道感染症状,但也有区别。人偏肺病毒感染主要表现为普通的感冒,症状相对较轻。流感病毒则会出现高热、全身乏力和肌肉酸痛等全身症状。

如何预防人偏肺病毒感染

● 养成良好习惯:保持勤洗手、戴口罩等良好的卫生习惯。

● 保持空气清新:每天定时开窗通风,保持室内空气清新。

● 减少人群聚集:尽量避免前往空间密闭或者人群拥挤的场所。

● 提高身体免疫力:通过均衡营养、适度运动和规律作息等方式提高免疫力。

感染人偏肺病毒后怎么办

如果不小心感染了人偏肺病毒,不要担心。多数轻型人偏肺病毒感染患者,约1周症状逐渐缓解,无需特殊治疗。以下是一些应对小技巧。

● 休息喝水是基础:多休息,多喝水,摄入充足的营养,加快身体恢复。

● 讲究卫生防扩散:勤洗手,妥善丢弃使用过的物品;避免去人群密集场所。

● 对症治疗不盲目:在医生指导下,根据具体症状用药缓解不适。

● 出现重症快就医:若出现呼吸困难等情况,尤其是孩子和老人,应立即就医。

来源:中国疾病预防控制中心

格尔木市卫生健康委员会 宣

这种冬季多发的疾病,比心梗还凶险!

随着冬至到来,全国多地进入一年中最寒冷的季节。有一种叫主动脉夹层的疾病也伴随着寒冷而悄然增多。主动脉夹层对于高血压患者很不友好,而且初诊极易与“心梗、急腹症”等疾病混淆,但更凶险。

首都医科大学附属北京安贞医院主动脉外科中心四区主任医师葛翼鹏说,近期气温下降,急诊主动脉夹层患者增多,这种疾病“来势汹汹”,其中部分类型发病后48小时死亡率高达50%左右。

低温下人体“水管”更脆弱

主动脉是人体最粗的动脉血管,是人体的“主水管”。

葛翼鹏说,血压的剧烈波动和升高是冬天主动脉夹层多发的核心原因。低温下,人体的血管会变得更脆弱,如遇“主水管”破裂,其对人体的伤害可想而知。

当人体暴露在寒冷环境中时,为了减少热量散失、保持核心体温,血管会反射性收缩,导致外周血管阻力急剧增加,血压随之升高,对于高血压患者,这种升压效应更为明显。

同时,寒冷也会导致人体心率加快、心脏收缩力增强。血液会对血管壁像“流水冲刷堤岸”一样,形成一种横向冲击力,这种冲击力是造成主动脉夹层发病的直接原因。

哪些人需格外警惕?葛翼鹏说:“高血压是最重要、最常见的危险因素,绝大多数主动脉夹层患者都有高血压病史。对于高血压患者来说,冬季血压控制至关重要,即便没症状,也千万要‘当个事’。”

此外,患有遗传性结缔组织疾病者;主动脉本身存在结构性病变者,如主动脉瘤患者以及有心脏手术史的患者等也是高危人群。

疼起来“要命”?哪些症状要警惕?

葛翼鹏说:“主动脉夹层极易造成早期漏诊。从其急性期的致命风险、诊断的难度以及手术的复杂程度这三个维度看,的确比心梗更凶险。”

主动脉夹层与心梗发病位置类似,都属于“胸痛”范畴,该如何区别?专家介绍,可从疼痛的性质、部位以及伴随症状等方面加以区分。

首先,从疼痛的性质来说,主动脉夹层更疼,常规止痛药基本无效,疼起来,整个人像是被撕开一样。痛感常被描述为“撕裂样、刀割样”。而心梗症状更像有重物压在胸前、胸口堵了大石头一样,并伴有强烈的濒死感。

其次,从疼痛部位来说,心梗疼痛范围通常较局限,主要集中在胸骨后或心前区;而主动脉夹层疼痛范围更广,可能从胸部开始,随着夹层向下撕裂,疼痛也向后背、肩胛间区、腰部、腹部甚至大腿放射,其中背部的剧烈疼痛是主动脉夹层非常突出的特征。

第三,主动脉夹层伴随症状更多,如突然昏迷、偏瘫、失语;一侧肢体疼痛、苍白、发凉、脉搏减弱或消失;腹痛等症状。葛翼鹏提示,约20%的患者会出现双侧上肢血压差异明显,是“非常具有提示性”的体征。

“一疑二静三呼救”这样做能救命

主动脉夹层急救口诀为“一疑二静三呼救”,分秒必争莫迟疑。

一疑:只要出现突发、剧烈、持续的胸痛或背痛,需立即意识到可能出现严重的心血管疾病。

二静:保持静止,让患者立即平卧休息,减少任何活动。

三呼救:立即求救,分秒必争拨打120急救电话或向身边人求救。条件允许下要说明哪些部位突发剧烈疼痛,如胸背部等;痛的性质怎样;有无放射区域疼痛;是否有高血压既往病史等情况。

葛翼鹏提醒,疑似主动脉夹层发病,千万不要自行用药,不要自行给予硝酸甘油、阿司匹林等药物,错误的用药可能加速致命。

冬季如何预防主动脉夹层的发生?专家提示:

首先,严格管理血压。特别是高血压患者,需定期监测血压、规范服药。

其次,如有遗传相关疾病,如马凡综合征等患者需定期进行心脏超声和主动脉CT检查。

第三,如体检时发现主动脉扩张,一定要重视并规律随诊。

第四,建立良好的生活方式。戒烟、限酒、控盐,合理运动,管控情绪压力等。(记者 李佳巍)

据新华社电

遗失声明

马笑笑,女(父亲:马旭真,士兵证号为0325148;母亲:刘成秀,身份证号为632801*****0065)出生医学证明(出生证编号:J630013326)不慎遗失,声明作废。 2026年1月1日

遗失声明

格尔木市建设中路21号1幢2单元2142室罗率嘉门牌证(证号:102785)不慎遗失,声明作废。 2026年1月1日

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善