您的位置: 首页>院务公开>医院新闻

中日友好医院“夏秋常见疾病预防”记者会实录

发布来源: 党办(宣传处) 发布时间: 2023-08-17 字体: A⁺ A⁻

时间:2023年8月16日14:00—14:50

主题:夏秋常见疾病预防

地点:中日友好医院综合楼第二会议室

中 日 友 好 医 院
CHINA-JAPAN FRIENDSHIP HOSPITAL
中日友好医院
CHINA-JAPAN FRIENDSHIP HOSPITAL

主持人:各位记者朋友,大家下午好!欢迎参加中日友好医院第22场记者会。

再有3天就是中国医师节,我们也想借此机会向全体医务人员表达我们最真诚的祝福,同时也特别感谢这么长时间以来各位记者朋友的支持,在大家的共同努力下,把更权威的健康知识送到百姓身边。

现在正逢夏秋交际的季节,在这个季节里,哪些疾病高发、哪些风险比较大,需要我们格外注意呢?今天我们邀请到5个学科的专家为大家作解答。他们是:

中日友好医院呼吸与危重症医学科副主任侯刚、感染疾病科主任马安林、康复医学科主任江山、内分泌科副主任宋璐璐、心脏科房颤中心主任、心律失常中心主任周益锋,

我是宣传处副处长蔡莹莹。

下面请专家依次作介绍,首先是呼吸与危重症医学科副主任侯刚,有请。

侯刚:各位媒体朋友,各位观众,大家下午好!我是来自呼吸与危重症医学科的侯刚大夫,今天我主要跟大家介绍一下关于喘病加重的预防与呼吸介入治疗。

首先允许我介绍一下我们科室。我们呼吸与危重症医学科是国家呼吸医学中心、国家呼吸疾病临床研究中心和中国医学科学院呼吸病学研究院。在王辰院士和曹彬主任的带领下,我们PCCM科建立了从呼吸疾病的早期预防到终末期肺病肺移植全程的呼吸疾病“促防诊控治康”体系。我今天跟大家交流的喘病实际上就是呼吸系统中最常见的慢性气道疾病。

我们都知道,喘病在秋季、冬季更容易发生,但是在夏秋季的时候,我们也尤其要重视喘病急性加重的预防,为什么呢?我们会发现,夏秋季的过敏原其实一点都不少,像前几天大雨过后,很多墙面会发霉,上面这些霉菌孢子就是非常强的过敏原。另外,夏天天气比较热,很多老年人不止患有一个疾病,他可能会有共患病,比如,可能有慢性阻塞性肺疾病,但同时又有冠心病、心功能不全,在闷热的天气下,一旦出现心功能不全,就会使呼吸困难加重,也表现为慢阻肺病的加重。此外,大家在夏天都觉得好像喘气很舒服了,就容易忽视药物的规律使用。当药物使用不规律的时候,慢性气道疾病就容易出现波动,出现急性加重。另外,在夏秋季,多数人还是处在疾病稳定期,在这个期间我们更要关注一些新的治疗手段,比如呼吸介入治疗的方法来治疗慢性气道疾病。

下面介绍一下治疗重度持续性哮喘的支气管热成形术。我们知道,重度持续性哮喘的主要病理机制之一就是气道平滑肌增生、重塑。现在图中右侧能看到红色的是增厚的气道平滑肌,它增厚之后就会缩窄气道,发生喘息。我们应用这样的射频消融电极,在支气管内将平滑肌进行消融,气道收缩的解剖基础就被破坏掉,可以改善呼吸困难症状。这样的治疗可以明显减少重度哮喘的急性发作,一次治疗在5年之后也会得到很好的维持。

对重度的肺气肿表型慢阻肺患者,我们也有很多介入治疗手段。传统上有肺移植、外科肺减容,过去10年中,国际上开发出了微创的经支气管镜的肺减容术,包括经支气管镜支气管内活瓣肺减容术和经支气管镜热蒸汽消融肺减容术。

这些技术是怎么实现疗效的?实际上,支气管内活瓣就是一个单向阀,我们把它放到肺气肿突出的肺叶的支气管里,吸气的时候,气体不能进到肺里,但是当呼气的时候,气体就会呼出去,慢慢的,肺气肿的肺叶就会缩小,缩小之后就能改善膈肌的活动度,呼吸就会更加顺畅。

图中这位患者,右上叶明显膨大,把左肺也压得变小了,膈肌变得很平,吸气的时候就进不了进气。我们在他的右上叶放了3个支气管活瓣,1个月之后,右上叶容积明显减小,左侧被压迫的肺也变大,膈肌抬高,活动度变得更好。在治疗之后,术后一年第

一秒用力呼气量改善超过了50%。这样的病人一旦肺功能改善,他的呼吸就会变得更顺畅。

但是,并不是所有患者都适合这样的治疗技术。如果上叶和下叶之间有岔道了,这个单向阀放在上叶就失去了功能,所以我们又有另外一种治疗手段,即经支气管镜热蒸汽肺减容治疗技术。这项技术同样非常简单,用一个球囊导管放到目标要消减的肺气肿的肺叶的支气管里,然后将热蒸汽向远端进行输送,大概不超过10秒的时间,这样就会让肺气肿的肺泡在热损伤之后出现萎陷,同时支气管受到热损伤之后会闭塞,这样就会使我们的肺不张,实现肺容积的消减。

举一个患者的例子,这位患者术前在右上叶可以看到大量的气肿存在,在我们术后治疗消减了右上叶一个月之后,上叶变小了,3个月的时候,上叶变得更小了。支气管在热蒸汽消融之后闭塞了,气体进不去了。慢慢的,他的右上叶就会越来越小。这位患者在术后3个月的时候,随着肺气肿容积减小之后,他的运动耐力得到了明显改善。

综合以上内容,在夏秋季大家一定要做好喘病加重的预防。在这样一个稳定期,我们应该去尝试更多新的综合性治疗,将会使每一位患者都能畅快呼吸。

谢谢大家。

主持人:谢谢侯主任。侯主任的祝愿其实特别美好,一到秋冬季患者就会增多,我们提前做好知识的储备,让我们到时候从容应对。

下面有请感染疾病科主任马安林主任作介绍。

马安林:各位媒体朋友、线上的观众:下午好!今天我作为感染疾病科大夫,介绍一下夏秋季常见的我们科所管辖的一些疾病如何预防,另外也介绍一下洪水以后肠道传染病、呼吸道传染病和一些输入性传染病,哪些传染病会影响我们的健康,我们能做哪些预防或者哪些早知道。

首先介绍一下感染疾病科。感染疾病科涉及到三大块,一是发热门诊,比如刚刚过去的新冠,包括一些呼吸道传染病都归我们管。第二部分是肝病,为什么肝病门诊归感染疾病科管呢?乙肝和丙肝在咱们国家和东南亚是患病人口众多的疾病,也归感染科。延伸起来,我们科主要是在肝类胆管病和肝类血管病,有些人说这两个病太专业,我不太懂,有两个名词,一个叫肝内硬化性胆管炎,一个叫胆汁性胆管炎,还有肝内门静脉阻塞或者肝内肝动脉影响炎症都是我们的特色。第三个是肠道门诊。

首先介绍我们的拳头产品——肝病门诊。我们科是肝脏和病理相结合,在秋冬季的时候,有些胆管病病人由于饮食的问题、季节的变化、激素的分泌等,会出现感染病情加重。这些病人如果出现乏力、精神不佳或者胆碱酯酶、碱性膦酸酶增高的情况下,要去及时就诊,或者到专科,加用适当药物治疗以后让它控制住,否则就会进展到肝硬化。

肝内血管病在夏秋季也有可能会出现门脉高压,可能会出现腹水或者上消化道出血等,这类疾病在这个阶段也容易复发。有这些疾病的朋友,在这个阶段一定要多查勤查,早发现早治疗,避免大出血或者大量腹水。

我们科主要是临床与病理相结合的肝病中心,以胆管疾病、疑难肝病为特色,联合了全国30余家医联体单位。

第二部分,感染病中心,主要是解决临床疑难发热,也就是不明原因发热、复杂感染的治疗,我们有最完善的感染病诊疗中心。

第三部分,肠道传染病。在夏秋季,由于天气炎热,大家的抵抗力减弱,肠道抵抗力减弱。或者在洪水以后,由于水源污染,会出现两大类传染病,一个就是细菌性痢疾,通常说拉肚子,专业的话叫痢疾杆菌引起的腹泻肠道传染病。我们一定要重视,因为老年人和小儿会出现重度痢疾,导致休克和脏器衰竭。俗话说“一泡稀难倒英雄好汉”,道理就是说我们要重视腹泻。第二是霍乱,虽然现在霍乱越来越少,但是每年都有个别散发。霍乱这个疾病是传染病中非常厉害的,或者是在洪灾以后容易发生。在发生剧烈腹泻或剧烈腹痛的情况下,一定要想到霍乱,这种情况下一定要到肠道门诊及时就医。

洪水过后或者灾害过后如何避免传染病?要管理好水源,管理好粪便。在灾区,洪水过去以后的消杀灭非常重要,即使我们自己的家庭,也要管好水源、粪便,特别是改善环境卫生,灭蝇、灭蚊虫,都是灾后要注意的。病人和带菌者的粪便要及时处理,洪灾以后生活设施可能会受到破坏。还有饮用水的消毒管理、饭前便后洗手,这些都是常规的。

第四部分是呼吸道传染病。随着交流的扩大,有些人说目前二阳的也有了、三阳的也有了,原来的变异株都是北方的变异株,现在随着交流扩大,南方的变异株可能早上还在上海,下午就到了北京,传播也非常快。随着时间延长,对危重患者,比如年龄大于80岁的老年人、有基础疾病的、肥胖者、孕妇、小孩儿,如果没有阳过或者阳过以后有问题的,还要多加注意,及时发现症状,及时用上抗病毒药,能够对这些病人起到很好的保护。

最后讲讲输入性传染病。放开以后,很多人去了草原旅游,最近也听说发生了鼠疫传染,鼠疫也是烈性传染病,如果旅游的时候发生了相关情况,一定要及时就医。如果去了东南亚,可能会有疟疾出现,如果有蚊虫叮咬以后发烧、不明原因皮疹等情况,希望大家及时到感染疾病科就医。

主持人:谢谢马主任。如果大家遇到相关问题不放心,可以到医院9号门感染疾病科来及时就诊。

下面请康复医学科江山副主任作讲解。

江山:各位媒体的朋友:大家下午好!我是来自康复医学科的江山,我讲的题目是《健康广覆盖》。

首先介绍一下我们科的基本情况。我们科建院即有,1984年是中国大陆第一个康复部,1988年实现了康复治疗专科化,在2011年正式更名为康复医学科。我们科的面积很大,在西区,本部也有急性期康复部,主要是针对急性期患者。大本营是在北区,北区有门诊、住院部。面积3500平米,是一个非常大的科室。

我们科的设备在国内是最好的,在国际也处于领先水平,包括上肢机器人、下肢机器人、平衡训练设备,以及我们最有特色的水疗训练设备,在北京甚至在国内都是独一无二的。

我们的学科带头人,从最早的孙启良教授到谢欲晓教授,再到我,我们一代一代的把康复科的优良传统传承下去。

我们科的优势病种是神经康复和骨康复,尤其是神经康复,在国内是比较有名气的,神经康复涉及到脑血管病,比如脑卒中。还有老年痴呆的康复,都是我们科所擅长的,包括失语症、认知障碍等。骨关节康复,例如一些最常见的颈椎病、腰椎间盘突出、骨性关节炎、骨折术后康复,目前在门诊量是最大的,随着人口的老龄化,颈腰痛的患者数量越来越多。儿童康复主要涉及脑瘫孩子的康复。老年康复主要是肌少症和骨质疏松的康复。因为我们医院是国家呼吸平台,所以我们的呼吸康复也发展得非常好。我们科是中华医学会呼吸康复学组组长单位,无论是慢阻肺的康复还是肺移植的康复,都在深入开展,并与国际进行深入交流。新特色是脏器移植康复,即与肺移植、肝移植相关的一些康复。新理念超早期快速康复是最早起源于日本的,后引入到我院,在患者术前、术后第一天就开始进行康复,主要是为了缩短患者住院时长,降低并发症。还有远程康复,我们利用国家互联网中心平台做一些远程康复工作,最远的已经深入到西藏那曲地区,对痴呆患者进行康复的远程指导。

重点介绍我们科最常见的疾病——脑卒中。脑卒中的风险是非常高的,患者日常生活能力受损,日常起居需要人照顾;很多人认知功能出现障碍,俗称变“傻”了;言语障碍,“不能说话”;运动功能障碍,不能坐、站;吞咽障碍,吃东西需要通过鼻饲管,不能自主进食,这些都是我们科治疗的范畴。我们在国际前沿理念下开展了超早期康复,在患者入院第一天就进行康复介入,针

对改善患者的预后,降低并发症发生率、缩短患者病程都是非常有用的。具体的方法,比如运动功能障碍,我们可以运用一些康复运动治疗的方法,比如肌肉力量、运动控制、平衡、步态的评估和训练。言语治疗一直是我们科的传统优势,我们会对患者做言语评估,看他失语症的类型,有针对性地进行训练。作业治疗与患者日常生活能力紧密相关,因为患者如果要回归家庭,必须要有独立生活的能力,我们除了在医院教患者正确使用辅具,完成吃饭、穿衣、洗漱动作,还可以对患者的居家环境进行改造,让患者在家里能更好地生活。

第二个重点是呼吸康复。这几年我们做的呼吸康复是非常多的,依托国家呼吸医学中心开展呼吸康复,主要面对重症康复,尤其是在前段时间新冠疫情特别严重的时候,重症肺炎患者特别多,我们科室深入进行呼吸康复,对长新冠患者给出了非常好的评估和干预手段。我们科跟呼吸科联合开展了呼吸康复专病门诊,针对这样的患者进行治疗。我们的最终目标就是让患者已经丧失的功能尽快的、最大限度的得到恢复和重建,使他们能够重返生活、工作和社会。

以上是我介绍的内容,感谢大家。

主持人:谢谢江主任。改善生活质量,身体的各个方面都离不开康复,也希望大家能持续关注。

下面有请内分泌科副主任宋璐璐大夫给大家作介绍。

各位记者朋友、各位观众朋友:大家下午好!我是来自中日友好医院内分泌科的宋璐璐。

今天这个夏天格外炎热,我想,最舒服的莫过于躺在家里,喝着冷饮,吃着西瓜,吹着空调。但是,舒服是舒服了,血糖可能就高了。今天虽然已经立秋了,但是暑气还没有消退,在这里还是要跟大家谈谈糖尿病的预防,我今天的题目是《远离“甜蜜”的负担》。

糖尿病有很多危害,每两个糖尿病患者就有一个人最终要死于心血管疾病。除此之外还有很多慢性并发症,包括糖尿病肾病、糖尿病足等等,严重损害患者的生活质量。对于糖尿病患者来说,相比没有糖尿病的人,他的预期寿命可能会缩短8—10年,所以糖尿病看起来还是挺可怕的,还是不得为好。

37年前,中日友好医院内分泌科就在奠基人潘孝仁教授的带领下,在世界上率先开展了一项影响深远的糖尿病干预试验。潘教授带领团队远赴千里之外的大庆,和当地一起对于糖尿病前期患者加以饮食、运动的干预。6年之后,我们发现这6年的干预使得糖尿病的患病率降低了将近1/3。但是惊喜还在后面,通过30余年的随访,我们发现,这6年的生活方式干预使得糖尿病人发病推迟了4年,而心血管死亡甚至推迟了7.2年,可见糖尿病的预防是多么重要。

我们国家现在的糖尿病患病是什么情况呢?近20年来,糖尿病的患病人数飞速增加。难以想象的是,这20年间,我国糖尿病的患病人数增长了5倍多。现在我们有多少糖尿病患者?超过1.4亿人。加上糖尿病前期患者,几乎占到成年人的一半。也就是说,成年人当中有一半人不是已经得了糖尿病就是在糖尿病的路上。而更可怕的是,现在糖尿病的患病越来越年轻化,40岁以下的糖尿病人比例甚至达到2/4。因此,糖尿病的预防迫在眉睫。

首先我们要了解我们和我们的亲戚朋友是不是已经是糖尿病高危人群了。这里列出了糖尿病的高危因素(见PPT),如果您和您的亲属、朋友出现了这些问题,那就要小心了,你已经步入了糖尿病高危行列,需要尽早进行糖尿病预防。我们有哪些手段预防糖尿病呢?大庆研究已经告诉我们,健康的生活方式是预防的根本。除此之外,保持合格的体重非常重要,如何减重?在生活方式干预的基础上,如果仍然不能达标的话,我们可以通过一些药物,特别是代谢手术,使得我们的体重达标。代谢手术同时也是预防糖尿病很重要的一个方法。除此之外,现在一些新型的降糖药物也在逐渐被用于糖尿病预防的研究。所以,未来我们有更多的武器用来预防糖尿病。

中日友好医院内分泌科近年来已经开展了很多糖尿病预防研究,其中包括自动化管理平台。相比传统的各自作战的粗糙预防模式,我们希望通过家庭的模式,利用线上APP,同时整合营养师、运动治疗师、内分泌医师,甚至心理治疗师等等多种医疗资源,构建一个自动化管理平台。这样一个平台有更多的科技含量,肯定能够更好预防糖尿病的发生。欢迎大家参加。

在糖尿病的诊疗和预防方面,我们的学科颇具优势。中日友好医院内分泌科目前有一支博士比例80%以上的优秀团队,有数名博士生、硕士生研究生导师。我们有多种先进的内分泌专业设备。同时,我们开展了多年的甲状腺穿刺,技术非常完善。我们和兄弟科室合作,能够完成肾上腺静脉取血、代谢手术及甲状腺甲状旁腺消融等先进技术。我们入选了第一批国家重点专科,在中国科学院科技量值排行棒上排到第8名,也多次获得中华医学科技奖等多种国家级及省部级奖项。

最后给大家一个小科普,很多人不太清楚内分泌科是看什么病的。其实我们能看的病可多了,从头到脚,凡是内分泌腺体的形态或者功能出了问题,都可以来找我们。大家可以通过我们的公众号作为窗口来了解我们,了解内分泌疾病。

谢谢大家。

主持人:谢谢宋主任生动的讲述。希望我们这样不断的倡导、宣教,能够帮助更多的家庭。

下面有请心脏科周益锋大夫进行介绍。

周益锋:各位媒体朋友:大家好!我是心脏科的周益锋大夫。

夏秋之际,因为天气的改变,常常会带来休息和情绪不良等情况,从而出现房颤发生的增多和卒中并发症的增多,因此今天我跟大家一起探讨一下预防房颤的血栓事件。

中日友好医院心脏科是国家临床重点建设专科,我们是国家认证的胸痛中心、房颤中心,像冠心病、心律失常尤其房颤,都是我们的诊疗特色。

夏秋之际,我们可能在生活上感到有些不舒适,身体上可能出现心悸的症状,是不是房颤呢?我给大家介绍一下房颤。

房颤是心房颤动的简称。正常情况下,我们心脏的跳动是由最高司令部——窦房结发出指令,通过心房传递到心室,是规整的和正常的心跳。如果出现疾病状态,心房的指令是不规则的和快速的颤动波,从而出现了:1.心室跳动快和不规则,2.心房失去有效的收缩性。在症状上可以有明显的心悸,也就是我们说的心慌,也可能伴随有呼吸困难和胸痛等等临床情况。

但是,房颤的危害并不在于它的症状本身,而更多的在于它可能引起卒中和心衰等并发症。房颤的时候,心房会失去有效收缩,这时候血液可能会发生凝滞,从而出现血栓的发生。这个血栓最容易跑到大脑里,从而发生脑卒中,即我们俗称的脑梗。大家都不知道吧,其实对于脑梗患者来说,有近20%的原因就是房颤造成的。

房颤可能会引起出现这么严重的并发症,那么怎么识别房颤呢?我们可以通过临床常见的普通心电图,也可以使用24小时Holter。最近还有了很多智能手段,比如智能手表和智能手机,只要在心悸的时候有一份发作的心电图,就可以非常明确地判断是不是得了房颤。

我们怎么多管齐下预防房颤造成的脑卒中?首先要尽量恢复和维持正常的心率,可以通过服用药物、电复率,还可以通过微创的导管消融手术治疗来维持正常的心率。

其次,我们有多种预防血栓栓塞的手段。首先是药物治疗,通过口服抗凝药物预防血栓,还可以通过封堵左心耳来预防血栓造成的危害。什么是左心耳封堵呢?房颤的时候,心房会失去收缩功能,而绝大部分血栓都产自于心房的一个特殊结构——左心

耳。如果我们在左心耳的开口做一个封堵治疗,那么以后即使有血栓,这个血栓也不可能脱落,从而避免了房颤的血栓并发症。

介绍一个真实的病例——忧心忡忡的王大爷。王大爷因为阵发房颤和心悸症状就诊,他有过两次脑梗,造成躯体瘫痪,住院时超声发现他的心耳里血栓已经产生了,这时候我们必须给他加上口服抗凝药物,预防血栓的继续扩大和脱落。对王大爷来说,他担心这个血栓会不会掉下来,还会担心长期使用抗凝药物会不会有出血。幸好,经过半年的药物治疗,我们再次复查,他的血栓已经没有了。这时候我们给他做了一次消融手术治疗,他不再犯房颤,心悸症状就没有了。同时,我们针对他的左心耳进行了一次封堵治疗,他就不用担心术后长期口服抗凝药的出血风险,也不再担心再次出现血栓,他又恢复了开开心心的正常生活。

中日友好医院心脏科和房颤中心祝愿大家都没有心律失常,如果你有心悸和房颤,希望能积极治疗,明确诊断,减少卒中的并发症和危害。

谢谢。

主持人:谢谢周益锋医生,也感谢各位专家。

今天的知识点非常多,大家可以随后通过直播回放来反复学习和观看。接下来把时间留给现场的记者朋友们,请您依次提问,提问前通报所在单位。

中国医院院长杂志记者提问:请问康复医学科的江山主任,秋燥将至,早晚犯凉,不少人感觉到颈肩腰腿的不舒服。想请问您,在这样的情况下,平时生活中有什么建议?

江山:秋季季节转换的时候也是颈腰痛高发的时候。我们在门诊上看到,不光是老年人,还有年轻人,很多是做IT的,经常会来门诊看,说一些颈腰痛的问题。对这样的患者我们有这样的建议,在这期间锻炼身体,我们有个运动处方。第一是运动时机一定要选择在稍微凉爽的时候进行运动,比如早上或者傍晚进行运动会更合适。第二是一个姿势维持时间不要太长,一般来讲,坐的时间不要超过40分钟,可以站起来活动一下再坐,或者站的时间也不要超过40分钟,可以稍微坐一下,交替进行。有人会跟我说,我的电脑对着,我必须得坐,我们有一个建议,可以买一个高一点的电脑桌,可以站着进行操作,这样也是可以的。第三,如果出现了一些疼痛的问题,不要总是考虑是肌肉或者骨骼出了问题,我们要做的首先是要排除有没有别的毛病,因为我们在门诊确实见过有人出现了背疼的症状,他按照肌肉或骨骼的疾病来治疗,治疗很长时间都没有好转,最后一查是肿瘤导致的。如果出现了颈腰痛的问题,首先要到医院让医生明确诊断一下,确定是不是肌肉或者骨骼的问题,排除其他的问题。然后是在医生指导下做一些常用的物理因子治疗,开一些运动处方,运动处方是指适合你的运动方式、运动频次、运动量,我们会给你一个建议,这样才能达到好的锻炼效果。

主持人:谢谢江主任,请继续提问。

中国网记者提问:谢谢主持人,我的问题想提给宋主任,为什么有人素食,在检查时反而会发现尿酸值越来越高呢?

宋璐璐:大家都知道,尿酸是由嘌呤产生的,高尿酸血症的病人要避免高嘌呤饮食。哪些食物含嘌呤多?一般都是蛋白质含量多的食物嘌呤含量就多,主要是各种肉类。但实际上,除了肉之外,也有很多食物是容易引起高尿酸血症的,一是豆类和豆制品,这类食物虽然是素食,但是它富含植物蛋白,所以也是容易升高尿酸。第二是果糖,大家往往会忽视,果糖不仅本身会生成尿酸,还会阻止尿酸的排泄,所以果糖是引起尿酸升高的一个重要原因。

还有一个问题,尿酸升高不仅仅是吃进去的嘌呤多,还可能是排出去的少,所以即使吃得不多,如果排泄有问题,也会导致尿酸升高。

最后一个原因就是基因的易感性。尽管吃得也不多,排泄也没有问题,但如果存在基因的易感性,还是没办法阻止尿酸升高,这时候就要踏踏实实地去使用药物。

谢谢。

北京日报记者提问:请问马主任,夏秋季节儿童常见传染病有哪些?谢谢。

马安林:刚才我在介绍的时候说了几部分,夏秋季肠道传染病还是最常见的,儿童的常见传染病分几个问题,一是病从口入,一些生冷食物,特别是现在外卖不能多,冷链食物不是特别能保证卫生,食物可能腐烂变质,或者由于污染而感染一些细菌,引起肠道传染病,主要症状以腹痛腹泻为主。我们一定要分清楚到底是细菌引起的感染还是毒素、病毒引起的。有时候有些家长不分三七二十一,使用大量抗生素,其实如果是由于污染的食物的化学毒素或者诺如病毒引起的腹泻,基本上用抗生素是无用的。所以在治疗时,在诊断上我们一定要分清楚幼儿的腹痛腹泻到底是消化不良、细菌感染、病毒感染还是什么其他原因,对症治疗是最好的。

在肠道传染病发生过程中,肯定还是要以预防为主。在夏秋季,从个体来说要保护好肠道。如果喝水太多,胃酸减少,都会对细菌的杀灭有些影响,这时候一定不要中暑,保持比较好的肠道屏障作用。其次,这时候一定不要多吹空调,吹空调以后对机体免疫力有一些影响,机体抵抗细菌的能力会减少。

在整体上,要防止病从口入,食物一定要清洁,过期食品尽量不要吃。

第二种是呼吸道传染病。在这个季节,儿童跟成年人一样,一是新冠的余波还在。刚开始的时候儿童比较少,现在逐渐的儿童也开始起来了。第二方面是随着夏秋季到来,以前流感按季节走,好像今年还不太按常规出牌了,偶尔甲流、乙流也混到里面,给儿童带来感染。在密集场所,孩子要戴口罩。体弱多病或者有基础病的孩子,应该是我们加强监控、保护的对象。

至于皮疹、风疹、脑炎,这些都不是特别常见的。但是随着交流的加强,有去草原的机会,有去东南亚的机会,黄热病、疟疾,包括鼠疫、猴痘,这些都在一些儿童中见到。所以我们建议:第一,预防为主;第二,一定保护我们自己,把肌体锻炼好;第三,如果出现症状,应该到专科门诊及时就诊。

谢谢。

生命时报记者提问:即将进入秋冬季,有哪些措施有助于预防慢性气道疾病加重呢?

主持人:这个问题请侯刚主任回答。

侯刚:首先,我们要远离急性加重的危险因素,其中非常重要的就是吸烟、二手烟,慢性气道疾病患者一定要远离烟雾。二是大气污染,到了冬天供暖季,空气质量可能会发生一些变化,在雾霾比较重的城市,外出一定要注意戴口罩,让我们吸入的气体更加湿润,同时也把有毒有害颗粒排除在外。三是要注意远离过敏原,像一些潮湿的地方、发霉的地方,或者有一些花开了,花粉非常明显,对这样的植物我们要远离。四是有一些朋友、亲戚如果已经明确得了流感这样的呼吸系统传染疾病,尽可能不要去探望,如果要去探望,也要做好个人防护。

第二,预防感染。在秋季,入冬之前,可以接种流感疫苗,也可以接种肺炎球菌疫苗。

第三,我们要继续巩固慢性气道疾病的治疗,例如吸入的药物要规律使用、规范使用,特别是吸入装置使得对不对、吸得好不好,都是要进行质控的。

第四,刚才其他几位主任也讲到了,要去积极治疗共患病。像糖尿病患者,如果血糖控制不好,非常容易并发呼吸道感染,也会引起慢性呼吸道疾病的加重。