

# 秋季呼吸道疾病多发,如何防治?

咳嗽、咽痛……不少人近期反映出现了一些呼吸道疾病症状,部分医院呼吸科、小儿内科等科室就诊量有所增加。秋季昼夜温差较大,是呼吸道疾病的多发季节,该怎样做好疾病防范和诊治?

## 儿童呼吸道疾病流行提前

“今年秋季,儿童呼吸道感染性疾病流行比往年提前,比如前段时间的呼吸道合胞病毒感染,一般冬春季才是高峰,今年明显提前。”首都医科大学附属北京儿童医院呼吸科主任徐保平说,从儿科临床情况来看,目前呼吸道感染门诊量持续处在高位,患儿人数增多,其中大约两成是支原体肺炎。

根据国家卫生健康委发布的《儿童肺炎支原体肺炎诊疗指南(2023年版)》,支原体肺炎是我国5岁及以上儿童最主要的社区获得性肺炎,以发热、咳嗽为主要临床表现。专家表示,秋冬季节本就易发呼吸道感染性疾病,加上支原体肺炎有其流行规律和趋势,今年不排除正好赶上一个流行高峰年,导致当前有呼吸道疾病的患儿人数增加。

中国中医科学院广安门医院急诊科主任齐文升表示,从成年人临床情况来看,目前该院发热门诊接诊的呼吸道感染

性疾病病人症状和往年没有太大区别,数量较夏季稍有增多,但没有显著增加。老年人就诊率也同往年情况基本一致。

## 预防重在做好防护措施

面对呼吸道疾病,如何做好预防,保护好儿童、老人等重点群体?徐保平建议,要与感染呼吸道疾病的患者保持距离,勤洗手、勤通风,尽量少去人员密集的封闭场所,必要时戴口罩。

一段时间里,不少学龄儿童感染了肺炎支原体。专家特别提示,注意休息非常重要,不主张感染后或出现发热、咽喉疼痛、流鼻涕、咳嗽等呼吸道感染性疾病症状的孩子带病上学。另外要鼓励孩子们积极开展体育锻炼,增强体质。

徐保平说,儿童支原体肺炎最典型的症状是发热和咳嗽,咳嗽有一定特点,初期是阵发性、刺激性干咳,随着病情进展会出现咳嗽咯痰,部分症状严重的孩子会出现喘息、呼吸困难等表现。孩子若出现这些症状,一定要高度警惕,尽快到医院就诊。

## 中医支招秋季呼吸道养护

“秋天的气候特点是干燥,这样就容



专家特别提示。新华社发 朱慧卿 作

易引起咳嗽、咽干等症状。”齐文升说,如果有了呼吸道感染性疾病症状,应当及时服用药物治疗。如果嗓子疼得不是特别厉害,有点口干鼻燥,也可以通过调整生活方式和饮食自行调理。

齐文升表示,做好秋季呼吸道养护,应少吃辛辣食物,多喝水,还可以多吃些

中医认为能够润肺的食物。作息上建议早睡早起,进行适当的体育锻炼,出汗后要及时更换衣物。同时,还要注意室内通风换气,秋季气候转向寒冷,通风的同时要注意保暖。

据新华社

# 科学防治骨关节炎,要注意这些

关节僵硬、肿胀、疼痛;活动时常会感觉到关节的摩擦……当身体出现这些症状时,可能患上了骨关节炎。

多位骨科专家表示,关节炎类型多样,骨关节炎是关节炎中最常见的病种之一,公众要提高健康意识,关注全生命周期骨骼健康,做到早预防、早诊断、早治疗。

## 关节疼痛是主要症状

“骨关节炎是一种退行性疾病,又称骨性关节炎、骨关节病等。”北京医院骨科主任医师纪泉介绍,骨关节炎是老年人常见的一种慢性骨关节疾病,好发于负重关节及负荷活动较多的关节。

专家介绍,骨关节炎的主要症状表现在关节疼痛、肿胀、活动度减少等。其中,关节疼痛是骨关节炎最常见的临床表

现,也是临床上患者就诊的最重要原因,发生率为36.8%至60.7%。疼痛可在各个关节出现,以膝及指间关节最为常见。

具体而言,膝骨关节炎严重时会出现内翻畸形或外翻畸形、关节肿胀、活动时有关节摩擦感或“咔嗒”声。手骨关节炎的症状常表现为指间关节疼痛和轻度肿胀,一般活动几分钟后可缓解。腰椎骨关节炎常引起下腰痛,颈、腰椎僵硬不适,骨质增生进一步发展可导致腰椎管狭窄症。

## 正确预防可有效减少或延缓疾病发生

如何做好骨关节炎的预防?多位骨科专家认为,临床实践证明,通过一些正确的预防措施,可以有效减少或延缓骨关节炎的发生。比如合理膳食,控制体重,多吃含钙及富含维生素D的食品;适

当运动,选择一些相对温和的运动,如散步、做操等。

专家提醒,关节对于外界温度非常敏感,老百姓常说的“老寒腿”就是指膝关节在秋冬和冬春季节转换时容易发作,要做好关节保暖,及时根据天气变化增添衣物,晚上睡觉时可以用保暖的护膝保持膝关节的温度,促进血液循环。

纪泉建议,冬季应适当减少活动,避免关节负荷过多及关节活动不灵便造成跌倒骨折。同时,注意不要突然激烈运动,否则容易引发关节损伤,导致膝关节退行性改变。

## 骨关节炎的治疗应全程管理

“若患者一旦确诊为骨关节炎,医生会根据每个人的不同症状和疾病发展阶

段,提出个体化和阶梯化的治疗措施,尽可能挽救每一个退化的关节。”华中科技大学同济医学院附属同济医院骨科副主任医师程鹏表示。

专家介绍,骨关节炎的治疗应全程管理,结合生物、心理、社会模式综合管理健康和疾病,以预防为主,非药物和药物联合治疗、手术治疗为辅,以降低患病风险和减缓疾病进展为目标,增加患者防治骨关节炎的信心。

专家建议,早期轻度骨关节炎应避免加重疼痛、肿胀等症状的活动;中度骨关节炎可通过热敷理疗、功能锻炼、药物等缓解症状,延缓骨关节炎进展;重度骨关节炎可根据患者情况选择关节置换等手术治疗解除疼痛,改善关节功能。

据新华社

公益广告

# 生命在于运动 健康成就未来

