

目前正处于呼吸道感染性疾病的高发季 公众如何做好防范?



目前接诊的新冠病毒感染患者基本是轻症表现。

目前正处于呼吸道感染性疾病的高发季。国家卫生健康委日前举行新闻发布会,表示元旦假期后, JN.1 变异株占比呈现上升趋势, JN.1 变异株大概率将发展成为我国优势流行株。专家表示,新冠病毒感染疫情可能在本月出现回升, JN.1 变异株的免疫逃逸能力更强,可能会增加呼吸道疾病叠加感染的风险。

JN.1 变异株有什么特点? 哪些风险人群需要特别注意? 春运即将到来, 公众如何做好防护? 记者采访了江门市五邑中医院感染科副主任兼发热门诊主任马春成、江门市中心医院蓬江分院呼吸内科副主任医师苗虎、江门市中心医院蓬江分院院感科副主任戴萍, 对相关热点话题予以解答。

文/图 江门日报记者 梁爽
通讯员 赵晓东 曹恒



近期呼吸道感染性疾病患者较多。

A 高风险人群要特别注意

马春成介绍, JN.1 是一种奥密克戎(Omicron)系的亚变体, 首次于去年8月在卢森堡被发现。近期, JN.1 变异株在全球范围内迅速传播, 但研究表明它与 XBB 变异株在传播方面的差异并不明显。

苗虎表示, JN.1 具有更高的传染性和更强的免疫逃逸能力, 近期在全球范围内快速上升, 已成为主要流行株。

世界卫生组织的报告指出, 含有 XBB.1.5 成分的新冠病毒疫苗仍

然对 JN.1 变异株有效。这意味着, 在人群中广泛免疫奥密克戎变异株(包括疫苗接种和自然感染)的情况下, JN.1 变异株的传播能力可能有限。世界卫生组织评估认为, 包括 JN.1 在内的 BA.2.86 变异株的临床重症感染风险较低。我国的监测数据显示, 感染 JN.1 变异株的患者均为轻型或无症状。

目前, 正处于呼吸道感染性疾病的高发季。近段时间以来, 江门市五邑中医院儿童门急诊量有所回

落, 成年人急诊量有所上升。呼吸道感染性疾病以流感病毒、肺炎支原体感染为主, 此外还有鼻病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒感染等, 都是由已知的流行病原体感染引起的。马春成表示, 由于病原体感染后建立的免疫不持久, 可以反复感染, 而且病原体没有交叉保护性免疫, 可以同时感染或交替感染。感染后呼吸道免疫屏障受到损害, 细菌感染风险加大, 因此容易出现合并细菌等混合感染, 尤其是老年人、幼儿及

有基础病的患者更容易出现病情恶化。

“虽然国内新冠疫情处于低水平流行, JN.1 变异株占比比较低, 但受 JN.1 变异株输入性病例增加、国内流感活动逐渐下降、人群免疫力普遍下降等因素, JN.1 变异株有可能逐步发展成为国内优势流行株。”苗虎提醒, 尤其是 60 岁及以上老年人、患有较严重基础疾病、免疫功能低下等感染高风险人群要特别注意。

B 佩戴口罩, 增强身体免疫力

“近期, 我院接诊的新冠病毒感染患者, 基本都是轻症表现。”苗虎介绍, “不同变异株引起的症状往往相似, 症状的类型和严重程度通常取决于个体免疫力。”

马春成表示, JN.1 变异株的流行可能会增加呼吸道疾病叠加感染的风险。不过, 目前还没有证据显示 JN.1 变异株的致病力增强, 预计它带来的公共卫生风险较低。据他观察, 近期该院发热门诊

的患者中, 有不少患者在短时间内连续感染两种呼吸道病原体。但大部分患者的病情并不严重, 没有出现大量的重症患者, 公众不必恐慌。

对于预防新冠病毒感染, 马春成建议, 在做好个人防护、保持安全社交距离的同时, 还要注意提高自身免疫力、保持心情舒畅。要注意防寒保暖、清淡饮食、作息规律, 保持平和心态, 不要太过焦虑; 要加强

运动, 可通过八段锦、六字诀、太极拳等中国传统功法适度锻炼, 增强体质。此外, 还可通过中药或食疗调理身体的阴阳平衡, 从而提高免疫功能, 预防病毒入侵。

“如果出现发热症状, 对于体质尚好的年轻人, 通常情况下, 体温在 38.5℃ 以下, 不一定需要服用退烧药。身体情况尚好的患者, 可以选择一些物理降温的方式, 同时多喝水, 补充水分、电解质, 每天饮水量

保持在 2000—3000 毫升之间。”马春成补充道。

春运即将到来, 针对新冠疫情本月或回升的趋势, 戴萍建议加强个人防护: 1. 加强预防措施, 包括勤洗手、避免触摸口鼻眼、咳嗽和打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡等; 2. 保持良好的生活习惯和饮食结构, 增强身体免疫力; 3. 公共场所佩戴口罩, 并保持室内通风良好。

儿科中医专家教你“10秒判消化”

江门日报讯(记者/李银焕) 1月20日, 广东省名中医、儿科中医专家许允佳来到江门市五邑中医院参加“健康江门科普大讲堂”, 现场讲主题为春季儿童保健要点及感染防护的科普讲座。江门日报视频号、直播江门App进行全程直播, 吸引了超7万人次在线观看。

许允佳现场教授广大家长“10秒判消化”, 即每天早上用10秒观察孩子的舌苔、口气、大便、睡眠。如果都正常, 说明孩子消化好。如果有一项或以上不正常, 出现舌苔厚、口气大、大便干硬、羊屎便、便秘、入睡困难、睡不安稳、磨牙、手指有倒刺等表现, 就说明孩子积食了, 要及时消积滞、助消化。

许允佳表示, 积食时, 用3招助消化, 让孩子吃少、吃素、吃新三星汤。孩子脾胃里有积滞, 就先不滋补, 先吃2—3天素食清肠胃, 一餐吃7分饱即可。在此基础上, 喝新三星汤, 里面有山楂、麦芽、莱菔子等消食食材, 对消积、排便都有帮助, 而且很温和。

此外, 许允佳还介绍辨证使用中成药, 其中, 助消化的药物有: 新三星汤、保和丸(口服液)、保济丸(口服液)、鸡内金消食颗粒、大山楂丸、藿香正气口服液(低酒精)等。

江门爱尔新希望眼科医院走进江门幼专 为教职工眼健康保驾护航

江门日报讯(记者/傅雅蓉 通讯员/左建文) 近日, 江门爱尔新希望眼科医院走进广东省江门幼儿师范高等专科学校(简称“江门幼专”), 开展健康知识培训和现场眼健康检查等, 增强教职工的眼健康保健意识。

活动举行了“眼健康教职工之家”揭幕仪式和“一年一眼检”关爱职工眼健康公益讲座, 江门爱尔新希望眼科医院志愿服务团队及医生现场为各教职工普及定期检查眼睛的相关知识, 尤其教师是用眼高需求群体, 要重视眼睛出现发红、畏光、迎风流泪等“求救信号”, 警惕干眼症。“不少老教师可能有干眼症, 白内障前期的征兆, 眼科疾病还是以预防为主, 尽早进行科普和干预是很有必要的。”江门幼专幼儿园德育研究中心主任、工会负责人李倩敏说。

科普讲座结束后, 江门爱尔新希望眼科医院志愿服务团队及专业医生还在现场为学校教职工提供了视力检查、电脑验光、裂隙灯检查、干眼蠕虫检查、雾化熏蒸等多项眼健康检查和义诊, 引导有需要的师生及早干预治疗。“平时要备课、批改作业, 期末要批改大量学生的试卷, 用眼量确实比较大, 长时间这样对眼睛的伤害我自己也有感受。活动中, 我尝试做了针对眼睛干涩、干眼症的雾化治疗, 戴上面罩感觉冰冰凉凉, 眼睛很舒服。”教师朱昌林说。

江门幼专基础教学支部委员会支部书记、党政办主任欧阳辉表示, 希望以后能够举办更多这样的宣传科普讲座, 为老师和学生群体开展义诊活动, 为他们的健康保驾护航。

减肥关键是养好脾胃 根据体质合理膳食, 运动避免过量过剧

近日, 演员贾玲为拍摄电影, 一年减肥 50 公斤的消息在网络上引发大量关注。在对贾玲的毅力表示肯定的同时, 很多网友也想知道, 普通人是否也可以如此迅速地减轻体重, 这种减重速度是否合适? 在日常生活中应该如何合理减肥?

“演员贾玲在一年减重 50 公斤, 减重效果很显著, 但是这种速度对于普通人来说是不太适宜的。”江门市五邑中医院治未病科主任中医师任小红表示, 贾玲的减肥过程是在专业营养师、运动专家团队的指导下进行的, 在大量去掉身体赘肉的同时, 身体也不会受到过大影响。

任小红介绍, 在她接诊的患者中, 不少人过度追求减肥效果, 采用了不正确的减肥方式, 导致在减肥的同时, 身体也出现了脾胃、心脏等各方面疾病, 如疲倦乏力、心悸、头晕、便秘、脱发、膝关节损伤等。对于普通人来说, 循序渐进是减肥的关键, 应从饮食、日常运动等方面制定合理的减肥方案。

“脾人多气虚”, 气虚主要体现在脾胃虚弱, 减肥的重点之一便是调理好脾胃。从中医角度看, 脾主运化, 胃主受纳, 脾主升, 胃主降, 二者相辅相成, 共同完成饮食的消化吸收, 化生的气血滋养全身。脾胃虚弱会导致脾胃运化变差, 人体中焦气机不通, 运化失调, 容易导致肥胖。

通过合适的膳食调养脾胃可助力减肥。首先, 要认清自己身体的体质状况, 如果体质偏热, 应少吃肉食类食物, 多吃水果类、五谷杂粮类食物; 如果体质偏凉, 就不应只大量吃蔬菜、水果等寒凉食物, 应配合摄入蛋白质类食物、适当的碳水化合物。粥是很好的健脾养胃食物, 对于脾胃虚弱的人群, 可以经常喝小米粥、淮山粥、陈皮粥等养脾胃。在吃饭时, 可遵循“少量多餐”的原则, 这有利于人体更好地吸收营养, 并缓解胃部压力。值得注意的是, 一些人在减肥时会过度节食, 对于脾胃功能较弱的人来说, 过度节食造成的营养缺失会进一步损害脾胃功能, 反而不利于减肥。

除了做好膳食规划外, 肥胖人群还可以通过运动的方式调整人体的气, 疏通瘀阻的气机, 以促进减肥。慢跑、快走等有氧运动可以带动人体气运行, 让五脏气运化行而少瘀滞, 气运化行通畅; 在饭后休息半小时后适当慢走, 也有益于脾胃消化功能。大量运动会消耗人体的气, 因此不建议过量、过剧的运动, 运动量的制定应以“第二天起床时不会感到疲倦乏力”为宜。选择在早上 7 点至 10 点、下午 4 点至 6 点的时间为宜, 不应选择在阳气内收的夜晚进行大量或剧烈运动, 避免晚上出现失眠烦躁等。

(张泽彬 冯晓琳)

“熊猫血”孕妇剖宫产术前储血 300ml, 术中失血后被输回体内 有一种自救叫“自体输血”

提到输血, 大多数人都理解为“输别人的血”, 即异体输血。在临床中, 也有不少人“用自己的血救自己的命”。当病人需要输血时, 输注预先储存的血液或者失血回收的血液, 这就是“自体输血”。

近日, 江门市五邑中医院就开展了不少自体输血治疗。该院输血科检验主管技师陈永珍表示: “相比异体输血, 自体输血更安全。”

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 刘森

“熊猫血”孕妇储血以防紧急情况

手术一直是输血治疗中的“用血大户”。陈永珍介绍, 面对手术中有较大出血风险的患者, 医生都会建议在手术前备血。不过输异体血存在一定的风险, 包括溶血等输血不良反应, 而自体输血能够规避这些风险。

26 岁的准妈妈阿暖, 在孕检时发现胎儿为臀位(异常胎位), 生产时需进行剖宫产, 术中存在一定的出血风险。阿暖的血型为 B 型且是 Rh(D) 阴性的“熊猫血”, 这种血型

十分缺乏, 医生建议其术前进行备血。

考虑阿暖年轻且身体状况良好, 血红蛋白 124g/L, 经过该院产科医生和输血科主任邓辉评估后, 为其采用储存式自体输血。“这样一方面可以解决血源困难问题, 另一方面更有利于患者的输血安全。”邓辉说。

孕妇由于妊娠期有红细胞和血容量增多的生理变化, 甚至可以耐受失血量 1000—1500ml, 而且人体

具有很强的自我调节能力, 献血后血液中丢失的成分有的几个小时就可得到补充, 有的 1—2 周内就可恢复。

术前 3 天, 该院输血科医生为阿暖采集 300ml 全血, 放置冰箱储存, 等待术中或术后需要时使用。术中, 阿暖失血量正常(约 300ml), 预存的自体血也被输回其体内。

对于自体输血的优点, 陈永珍介绍, 自体血更安全, 能够避免血液带来的疾病传播, 避免异体血液



医护人员为患者提前储血。

产生排斥而引发的免疫反应; 自体血能增强造血功能, 采血后可以刺激自身的骨髓造血; 降低手术后期

的感染率, 减少肿瘤患者的复发概率。

符合条件的择期手术患者可选自体输血

陈永珍介绍, 自体输血又分为储存式、回收式和稀释式。储存式自体输血: 在手术前数日乃至数周前采集自身血液保存, 以备手术时使用, 也可在某些疾病缓解期采集自身血液成分, 以备必要时使用。回收式自体输血: 应用自体血液回收机, 将手术中或创伤后流失在手术视野或腔内的血液回收, 经机器过滤、洗净、浓缩后, 于手术中或手术后回输给患

者。稀释式自体输血: 手术开始前, 在病人处于麻醉状态下进行采血, 同时补充相同容量的晶体或胶体液, 使血液稀释, 稀释后的病人血液中的红细胞数量减少, 术中流失的红细胞也相应减少。在术中或术后再将采集的自体血回输。

37 岁的陆先生不慎从高处跌落, 导致腰椎体爆裂性骨折, 医生表示腰椎固定术有一定的出血风险,

术前通过征询陆先生及其家属的同意, 为其采用储存式自体输血。术中, 陆先生出血量为 800ml, 预存的 300ml 自体血也派上用场, 被输回其体内。术后第二天, 陆先生精神状态良好, 腰部疼痛减轻。

陈永珍表示, 人体血液约占体重的 7%—8%, 一个体重 60kg 的人, 其血液总量约 4200ml—4800ml, 一个适合自体输血的人一

次采血或外伤性出血 200—400ml, 仅占血液总量的 5%—8% 左右, 不会影响手术安全和人体健康。

“符合条件的择期手术患者, 不妨选择自体输血。对于输血, 能不输就不输, 能输自己的, 就别输别人的。”陈永珍表示, 适合储存式自体输血人群主要有以下几类: 1、一般情况较好, 年龄 18—70 岁, 准备择期手术, 预期术中需输血量; 2、患者血红蛋白

(Hb) 浓度男性 $\geq 120g/L$, 女性 $\geq 110g/L$, 血细胞比容(Hct) > 0.33 ;

3、有过严重输血反应病史者; 4、特殊人群, 如稀有血型者; 5、血小板、凝血功能正常者; 6、捐献骨髓的志愿者, 骨髓移植者在术前预存自体血液; 7、陈永珍表示, 适合储存式自体输血人群主要有以下几类: 1、一般情况较好, 年龄 18—70 岁, 准备择期手术, 预期术中需输血量; 2、患者血红蛋白