

这个冬季除了防流感病毒还要防人偏肺病毒

据中国疾控中心最新发布的《全国急性呼吸道传染病报告》显示,流感等呼吸道疾病已经进入季节性流行期,阳性率上升趋势十分明显。需要提醒的是,这个冬季除了预防常见的流感病毒、感冒病毒外,还要预防人偏肺病毒(HMPV)感染。那么,这又是一种什么病毒?人们该如何预防呢?

什么是人偏肺病毒

人偏肺病毒是一种引发急性呼吸道感染的常见病毒。虽然这种病毒在21世纪初才被科学家发现,但研究表明,它已经存在了60多年。由于这种病毒培养生长缓慢、症状不够特异,所以直到2001年才被科学家正式确认。

HMPV的病毒颗粒主要呈多形性球体,平均

直径约为200纳米(约是头发丝直径的1/500),看似不起眼,但对人体健康可造成不小的影响。

HMPV的传播方式主要是飞沫传播和接触传播,如感染者在咳嗽或打喷嚏时,病毒会随飞沫传播;密切接触HMPV感染者,或接触被HMPV污染的物体(如门把手、手机、玩具等),病毒可通过眼睛、鼻子或嘴巴进入体内。需要注意的是,HMPV在环境中具有一定的生存能力,尤其是在物体表面,病毒可以存活数小时。因此,日常生活中做好清洁消毒工作非常重要。

人偏肺病毒有哪些流行特点

HMPV具有全球性的流行特点,不分国界,不同亚型还可能同时流行。虽然一年四季都可

能发生感染,但冬春季是它的高发期,尤其是人群密集的地方更容易暴发,如学校、医院、养老院等。

感染HMPV后,患者从潜伏期末到急性期都有传染性,是主要传染源。需要注意的是,HMPV的免疫保护时间较短,意味着可以反复被感染。这种病毒对儿童的威胁尤其大,是导致5岁以下儿童急性呼吸道感染的主要病原体之一。

人偏肺病毒感染有哪些症状

HMPV感染的潜伏期一般为3~6天,人群普遍易感,但症状严重程度因人而异。

1. 常见症状:咳嗽、发热、鼻塞、呼吸短促等上呼吸道感染症状。

2. 轻症感染:对于大多数人来说,HMPV感染为自限性疾病,多数人在1周左右症状可逐渐缓解。

3. 重症感染:高危人群感染HMPV可能引发严重的下呼吸道感染——5岁以下儿童可导致毛细支气管炎或重症肺炎;老年人可能诱发肺部感染或哮喘加重;免疫力低下人群(如接受器官移植、造血干细胞移植者)可能出现严重的肺部炎症。

如何诊断和预防人偏肺病毒感染

HMPV感染症状与其他呼吸道病原体(如呼吸道合胞病毒)感染相似,单凭症状难以区分,必须结合流行病学史(如最近是否接触过感冒患者)、临床表现(如咳嗽、发热、呼吸困难)、实验室

检查(如病毒核酸检测或抗体检测)来综合诊断。目前尚无针对人偏肺病毒有效的特异性抗病毒药物,故不建议盲目使用抗病毒药物进行治疗,也不建议盲目使用抗菌药物。主要以对症支持治疗为主,如保证充分能量和营养摄入,注意水、电解质平衡,维持内环境稳定;高热者可进行物理降温、应用解热药物;咳嗽咳痰明显者可给予止咳祛痰药物。

此外,目前还没有针对HMPV的疫苗,故日常生活的预防工作很重要。如养成勤洗手、戴口罩的习惯;每天定时开窗通风,保持室内空气通畅;少去人群聚集或密闭的公共场所;均衡饮食、适度运动、规律作息,提高免疫力;开展防控知识宣传,流行季加强HMPV监测等。

(中国疾控中心)



强基础 促提升 重质量 强内涵 市中医院提升服务能力守护群众健康

本报讯 齐艳珍 涂銘 记者黄永东报道:通过三级中医医院现场复评,获得三级甲等评审结果;全国三级公立中医医院绩效考核排名较上一年前进57名;广泛开展中医适宜技术,门诊中医非药物疗法人次较上年增长29%……去年,宜春市中医院全面落实市委、市政府实施中医药综合改革示范区建设工作部署,主动担当、积极作为、开拓创新、接续奋斗,通过强基础、促提升、重质量、强内涵,在提升科研教学和中医药服务能力方面取得了亮眼成绩,为守护人民群众健康贡献了中医药力量。

为提升科研教学水平,增强内生动力,该院切实抓好中医医师规范化培训工

作,2024年招录中医规培学员26人,中医规培学员执业医师首考通过率达84.6%,并顺利通过中医医师规范化培训国家级现场评估。扎实开展全市西学中培训工

作,完善培训基地组织架构、条件建设、制度建设,建立师资队伍,规范经费管理。去年11月,该院通过省级基地评估并获“优秀”等级。目

前,在全市范围共招收298位学员并顺利开班,线上线下课程有序开展。持续加强科研教学能力建设,举办省级继续医学教育项目6项,与宜春学院签订教学医院协议,该院实习生代表队在江西中医药大学“第四届医学类教学基地实

习生临床能力竞赛”中获团体二等奖。去年该院在省卫生健康委科研项目立项4项,省中医药管理局科研项目立项24项,市级科技项目立项26项,科研项目共结题21项,专利2项,全年共发表各级学术论文36篇。

为增强中医药服务能力,夯实发展实力,市中医院在规范管理、学科建设、扬优成势等方面下真招、求实效。在提升综合管理水平方面,紧紧围绕三级公立中医医院绩效考核指标要求,制定目标任务,逐项分解指标,定期调度数据,强化分析运用,持续提升医疗综合能力

和水平,医院各项指标持续改善,顺利通过三级中医医院现场复评,获得三级甲等评审结果。进一步推动医院管理体系建设、制度流程优化、医疗水平提升、医疗服务改善、环

境美化舒适等工作。在去年公布的2022年全国三级公立中医医院绩效考核中,该院获评B级等级,在全国排位328名,较上一年度排名前进57名(全省33家中医医院排名进步的仅5家,该院前进名次位列全省第一),医院内涵建设呈现向好态势。同时,不断优化学科建设布局,该院老年病科、外科分别获批国家中医优势专科培育单位、建设单位,实现医院在国家级中医优势专科建设上的新突破,医院中医药专科服务水平不断提升,住院人次增长率攀升,医疗服务性收入涨幅明显。去年全院医疗服务性收入同比增长6.7%,中医适宜技术、门诊中医非药物疗法同比增长29%。

为彰显中医药特色优势,更好地守护群众健康,市中医院充分发挥中医非药物疗法治疗门诊患者的优势,广泛开展中医适宜技术,去年门诊中医非药物疗法近6万人次。提供多元化的中医护理特色疗法服务,开设宜春中心城区首家中医特色护理门诊,开展中医护理技术项目27项,提供服务1.3万人次,

获得了群众的好评。全院开展中医护理技术项目31项,中医护理操作52万人次、与去年同期相比增长19.2%,不断满足群众日益增长的中医就诊需求。在全市中医护理技能大赛中,荣获团体特等奖、个人一等奖4个;在全省中医护理技能大赛中,荣获团体三等奖、个人二等奖1个,医院中医护理技术显著提升。缩减就医成本,实现高值医用耗材大幅下降,抗菌药物使用强度与药占比显著降低,推进检查检验结果互认,血液净化室开展惠民活动,为40名患者减免透析费用约7万元,免费给患者提供中医养生茶饮、中药防感冒香囊、中医养生食疗、代茶饮。同时加强医保相关政策培训,开展集中培训12次,深入病区现场培训20余次,对照医保问题清单逐项开展自查自纠,严格落实整改措施,通过对付费情况进行政策讲解、病组分析、盈亏监控,不断提升医保控费能力,进一步推动合理诊断、合理用药、合理诊疗、合理收费,该院DIP分值付费管理工作在全市医保工作会上作经验交流发言。

教育试点学校工作指南和要求,持续推进急救教育试点校相关工作。2024年,校内新增自动体外除颤器(AED)3台,进一步更新完善了应急设施设备;选送5名年轻教师参与江西省急救救护师资培训并获得资格证,壮大了急救救护师资队伍;首次将急救救护教育融入新生军训中,为全体新生进行急救知识和实践技能操作培训,新生急救教育普及率达到100%;开办救护员培训班28期,培训合格持证红十字初级救护员1500余人;依托学生社团成立急救救护先锋队,定期开展“地摊急救”教学;成功举办急救救护技能大赛,共有12支队伍参加比赛;党建带团建,定期组织党员、入党积极分子前往社区开展志愿服务活动,为社区工作人员和居民宣传急救救护教育知识。

海姆立克急救法要点

海姆立克急救法,又称海姆立克腹部冲击法,是一种用于抢救因各种异物阻塞气道引起窒息的有效方法。该方法的原理是利用冲击腹部——膈肌下软组织,产生向上的冲击力,驱使肺部残留空气形成一股带有冲击性、方向性的气流,将堵在气管、喉部的食物等异物驱除,使人获救。

成人及1岁以上儿童急救步骤

1.发现有人呼吸困难、无法说话时,应立即判断是否为异物卡喉,确定后立即进行海姆立克急救。

2.施救者站在患者身后,双脚前后分开,前脚置于患者双脚之间,呈弓步状,保持身体稳定。

3.施救者双手环绕患者腹部,一手握拳,拇指侧放在患者腹部中线,剑突下

与脐上的腹中线上(肚脐上两横指处),另一只手握握拳之

手,快速向内、向上冲击患者的上腹部,约每秒1次,重复多次,直至异物排出。

1岁以下婴幼儿急救步骤

1.将婴儿面部朝下,放在手臂上,手臂贴着前胸,大拇指和其余四指分别卡在下颌骨位置。另一只手在婴儿背上肩胛骨中间拍5次。

2.如果异物没有排出,将婴儿翻正,面部朝上,用食指和中指在其两乳头连线中点处快速按压5次。

3.重复上述动作,直到异物排出或婴幼儿恢复呼吸。

自救步骤

如果怀疑自己异物卡喉,而周围没



有其他人时,可以借助椅背、栏杆等固定物体进行自救。将上腹部压在椅背或栏杆上,快速、用力地挤压上腹部,重复动作,直到异物排出。

(艾道好)

办公一族因长时间坐着会导致臀肌逐渐削弱,这不仅影响臀部的外观和力量,还可能增加腰痛的风险。因为臀肌与腹部肌肉一起支撑着骨盆和背部,保持其强度至关重要。为了缓解因久坐引起的臀肌削弱,除了每小时走动一次外,还需要进行专门的臀部锻炼。以下侧躺臀部锻炼动作将有助于集中锻炼臀肌,同时改善姿势和整体身体功能。

找一个墙壁作为辅助,侧躺在地面上,让背部和臀部靠在墙上,头部则靠在小臂上。弯曲膝盖,将脚跟紧贴墙面,确保脚跟牢固。

坚持这个运动 有助减轻腰部不适

然后,抬起膝盖,注意不要抬得过高,只需抬起到臀部开始发紧的位置,然后再慢慢回到起始位置。

每次动作持续45秒后休息15秒,然后重复同样的动作。这个锻炼可以作为全天的间歇性运动来进行。每次休息时,尽量保持膝盖和臀部的稳定。

通过这些简单的动作,可以有效增强臀部肌肉的力量,改善臀部控制力,减少腰背痛和膝盖不适的发生,同时保持良好的姿势。坚持进行这些锻炼,能够大大提高下半身的肌肉力量和整体稳定性。

(章如龙)