

呼吸道合胞病毒感染高发期来了

医学专业人士:预防重于治疗,婴幼儿要提前接种疫苗

每年的10月至次年3月是儿童呼吸道合胞病毒感染高发期。医学专业人士近日提醒,预防重于治疗,婴幼儿要提前做好接种工作。

广东全年有散发病例

秋冬季是儿童呼吸道疾病的高发期,常见的呼吸道疾病包括普通感冒、流感、毛细支气管炎、肺炎、呼吸道合胞病毒感染等。

中国疾控中心对哨点医院的最新监测数据显示,呼吸道合胞病毒阳性检出率呈现出由夏入秋、逐周抬升的清晰态势。在住院治疗的严重急性呼吸道感染病例中,6月阳性率波动于3.4%—5.0%,7月抬升至5.5%—

6.5%,8月为6.3%—7.6%,其中8月11日—17日达到7.6%,创监测期内新高。

据了解,儿童呼吸道合胞病毒感染的高发期是每年的10月至次年3月。“从我们的临床观察来看,由于气候潮湿,冬春季节分界不明显,广东全年都有儿童呼吸道合胞病毒感染的散发病例。”广州市花都区建设北社区卫生服务中心副主任郑剑朋解释,10月份,广东气温仍比较高,但早晚温差较大,如果不及时更换衣服、被褥,婴幼儿易因受凉、免疫力变差而感染。

婴儿病情加重风险高

郑剑朋介绍,婴幼儿感染呼吸道

合胞病毒后,早期症状类似普通感冒,如打喷嚏、鼻塞、发热等。但与普通感冒不同的是,部分婴幼儿后续会出现反复喘息、气道高反应甚至哮喘风险增高,还可能发展为下呼吸道感染,以肺炎和毛细支气管炎为主。1岁内婴儿肺部发育未成熟,感染后发展为严重疾病的风险更高。

医学专业人士提醒,若2岁以下婴幼儿在呼吸道合胞病毒流行期间出现频繁咳嗽或喘息,无论是否伴有发热,均需前往医院儿科检查,通过病毒核酸或抗原检测明确诊断。

目前该病毒感染尚无特效药,临床主要采取退热、止咳等对症处理。若孩子出现呼吸急促、鼻翼扇动、嘴唇或指甲发青,心动过速,胸壁吸气性凹

陷,脱水等症状之一,则意味着孩子可能被严重感染,应立即就医。

婴儿戴口罩弊大于利

呼吸道合胞病毒主要通过咳嗽、打喷嚏及亲密接触传播。预防措施包括:高发季节避免带婴幼儿去人群密集场所;做好手卫生,接触公共物品后避免触碰眼口鼻。

“我们不建议给1岁以内的宝宝戴口罩,他们正处于生长发育的高峰,对氧的需求量很高,戴口罩弊大于利。”郑剑朋提醒,成人接触病毒后可能无症状,但会成为病毒携带者,家长在呼吸道合胞病毒感染高发期外出时需戴口罩,回家后先洗手、换衣再抱孩子。

甲状腺手术 别因创口小忽视

“三大风险”若处理不当,可能导致声音嘶哑、终身缺钙甚至窒息死亡

羊城晚报记者 张华
通讯员 马彦 韩羽柔

随着甲状腺结节、甲状腺癌发病率持续攀升,不少患者选择在“脖子上动个小手术”。南方医科大学珠江医院甲状腺外科主任李强提醒:“甲状腺手术虽创口小,却是外科最高风险的四级手术,喉返神经损伤、甲状旁腺误切、术后出血这三大风险,一旦处理不当,可能导致声音嘶哑、终身缺钙甚至窒息死亡,千万别因‘创口小’忽视手术的复杂性。”

可致永久失声

甲状腺位于颈前部,周围“藏”着一群关键神经,其中喉返神经堪称声音的“声音的开关”。它支配声带运动,一旦受损,轻则声音嘶哑,重则完全失声。更棘手的是,喉返神经的解剖结构因人而异,左侧神经走行于气管食管沟内,右侧神经则与气管、动脉形成30度夹角,且神经周围常包裹着需要清扫的淋巴结,给手术带来极大挑战。

“以前找喉返神经,得花好几分钟在复杂组织里摸索,现在有了‘双保险’。”李强介绍,团队借助单孔单臂机器人手术系统的10倍放大、3D视野,能清晰分辨神经与淋巴结的细微边界;同时搭配神经监测系统,电极一接触神经就会发出提示音,定位时间从数分钟缩短至2秒。“机器人的机械臂可实现毫米级操作,一边精准清扫淋巴结,一边避开神经,既保证癌症治疗彻底性,又降低损伤风险。”

不过,李强也坦言,若手术医生经验不足或操作不当,仍可能误伤神经。“曾有患者术后说话费力,检查发现喉返神经被牵拉受损,虽经康复治疗有所改善,但再也恢复不到术前声音状态。”

可致终身缺钙

甲状腺旁边的甲状旁腺同样让人“惹不起”。这个黄豆大小的腺体负责分泌甲状旁腺激素(PTH),调节人体钙磷平衡,一旦数量不足,就会引发低钙血症——轻者嘴唇、手脚麻木刺痛,重者四肢抽搐,甚至危及生命。

更特殊的是,每个人的甲状旁腺数量差异极大:据报道,48%—62%的国人有4枚,15%只有2枚,少数人甚至只有1枚。“这意味着手术中每发现一枚旁腺,都要当成‘最后一枚’来保护。”李强解释,若患者本就只有1枚旁腺,却因手术误切,将导致不可逆的低钙血症,终身需要靠补钙维持。

为避免这种风险,珠江医院团队摸索出“旁腺血管可视化原位保留+术中自体移植”技术:能原位保留的旁腺,会精准保护其供血血管;若术中不得不切除,就立即将旁腺组织移植到颈部肌肉等部位,让它继续发挥作用。数据显示,采用该技术后,患者术后低钙发生率大幅下降。

术后出血是“隐形杀手”

甲状腺手术的第三个“雷区”(术后出血)藏在术后恢复阶段。“别觉得出100毫升血不多,在甲状腺部位,这点血就能致命。”李强的话并非危言耸听:甲状腺周围血管丰富,且紧邻气管,一旦术后血管止血不彻底,血液会在气管旁形成血肿,迅速压迫气管导致缺氧窒息。若抢救不及时,短短几分钟就可能造成脑损伤,甚至成为植物人。

李强曾遇到过一个令人痛心的案例:26岁患者术后第三天复查时,脖子已明显变粗(提示出血),但未被及时重视,直到出现呼吸困难才紧急处理,最终因缺氧时间过长成为植物人。“其实术后出血只要及时发现,拆开缝合线释放血肿就能缓解,关键在‘早发现、早处理’。”

为应对这一风险,李强做了双重准备:一方面改良术式,将颈白线、带状肌的缝合保留2厘米“减压带”,即使出血也能为抢救争取黄金时间;另一方面在甲状腺病房建立应急体系,配备超声监测、ECMO(体外膜肺氧合)设备,一旦出现出血迹象,能立即启动抢救。

李强建议,需要做甲状腺手术的患者,优先选择甲状腺专科团队。因为专科医生更熟悉解剖结构,掌握精准技术,能在“治病”和“保功能”之间找到平衡。“别被‘小手术’的说法误导,选对医生、选对团队,才是对自己的健康负责。”

本版统筹:羊城晚报记者 陈辉

“秋燥”来袭？ 收好这份“润燥养生”攻略

羊城晚报记者 王沐依 通讯员 碗旭照 张迅恺

最近是否总感觉嗓子干痒、皮肤紧绷、疲惫乏力？这可能是“秋燥”来袭的信号。广州医科大学附属第三医院中医科主治中医师李光耀、副主任护师冯枫华介绍,秋分时节养生关键在于“和”——起居顺天时,情志求平和,饮食宜润和,运动要缓和。

生活起居： 顺时而养,内外兼修

1. 规律作息:秋季宜“早卧早起,与鸡俱兴”。早睡养阴,早起养阳,避免熬夜,保证充足睡眠是最佳养生。
2. 秋冻有度:早晚温差大,要注意腹部、背部和脚部保暖。体质虚弱的老人和儿童不宜过度“秋冻”。
3. 调节情绪:秋季易生“悲秋”情绪,建议增加户外运动,登高望远、室内听欢快音乐,保持心情舒畅。
4. 适度运动:选择平缓的运动,如散步、太极,以微出汗为宜,避免大汗淋漓。

穴位按摩： 滋阴润燥,强身固表

每天花几分钟按揉以下穴位,简单有效,可缓解秋燥不适。

1. 迎香穴
位置:鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟中。
功效:缓解秋季鼻炎、鼻塞、鼻干。
方法:用食指指腹顺时针、逆时针轻揉1—3分钟。
2. 足三里穴
位置:小腿外侧,膝盖凹陷处下四指距离(外膝眼下3寸,距胫骨前缘一横指)。
功效:健脾胃、补气血,是增强免疫力的“明星穴位”。
方法:用拇指用力按压5—10分钟,感觉酸胀为宜。
3. 列缺穴
位置:人体前臂桡侧缘,腕横纹向上两指宽(桡骨茎突上方,腕横纹上1.5寸)。
功效:缓解咽干、咳嗽、头痛。
方法:用拇指指尖掐按1—3分钟。
4. 照海穴
位置:内踝尖下缘边际凹陷中。
功效:滋肾阴、利咽喉,常与列缺穴搭配使用。
方法:用拇指按揉3—5分钟。

刮痧与拔罐： 疏通经络,驱邪扶正

重要提示:刮痧、拔罐相对艾灸来说偏于“泻法”,秋季操作不宜过频,以免耗伤气阴,建议在医院进行。
刮痧:润肺解表
推荐刮拭手臂内侧的肺经和背部膀胱经(重点肺俞、脾俞区域),可宣发肺气、健脾润燥。手法宜轻,每周1次即可,不必强求出痧。
拔罐:散寒通湿
秋分寒湿之气渐起,可在肺俞、脾俞、天枢、足三里等穴位留罐5—10

分钟,有助于祛除寒湿、温通经络。每7—10天一次为宜,拔罐后注意保暖,4小时内避免洗澡。



八段锦： 导气令和,引体令柔

秋季运动首推八段锦,动作舒缓,能有效调畅气机,推荐重点练习以下招式:

- 第三式:调理脾胃须单举:左右交替上举下按,像给脾胃做按摩,改善消化。
- 第四式:五劳七伤向后瞧:转头回望,缓解疲劳,增强免疫力。
- 第七式:攒拳怒目增气力:马步冲拳,舒畅肝气,抵御秋悲。
建议每日清晨练习1—2遍,持之以恒,效果自现。

食疗靓汤： 润肺防燥,培土生金

秋分汤饮讲究“甘润平和”,避免辛辣大补,有两款养生汤格外适合:

1. 健脾四神汤(莲子山药芡实排骨汤)
功效:健脾祛湿,改善秋乏、食欲不振。
材料:莲子20克、鲜山药200克、芡实15克、茯苓15克、排骨300克、红枣3颗。
做法:材料洗净,排骨焯水,所有食材一同煲煮1.5—2小时,加盐调味即可。
2. 雪梨银耳杏仁汤
功效:润肺止咳,生津润肠,对付秋燥咳嗽、便秘效果好。
材料:雪梨1个、银耳半朵、南杏仁10克、冰糖适量。
做法:银耳先煮软,加入雪梨、杏仁再煮20分钟,最后加冰糖。

秋季为何睡眠质量不好?如何应对秋天带来的情绪波动和睡眠困扰?心血管疾病患者为何有所增加?针对大众关心的睡眠与心血管问题,专家近日进行解答。



图/新华网

秋分

暑退秋澄气转凉
日光夜色两均长

如何应对“秋乏”? 专家给出养生妙招

羊城晚报记者 朱嘉乐 通讯员 粤卫信

秋分时节外燥与温热交织,天气逐渐转凉。如何应对“秋乏”?针对秋分后岭南地区的特点,多家医疗机构和疾控专家给出建议,帮助市民更好地进行秋季养生。

秋分首重甘润生津

“岭南地区秋分时节气候特点为燥热并存,易伤肺阴耗津液。”广东省中医院主任医师刘旭生提到,广东居民饮食应遵循以下原则:首重甘润生津,多食白色食物如百合、银耳等;其次是轻清补脾,选用山药、莲子等平和食材,避免滋腻;三是需适度养阴清热,搭配沙参、麦冬等清余热。

刘旭生特别推荐选用岭南时令食材:雪梨、甘蔗、马蹄、粉葛、柚子、龙眼肉、百合、沙参、玉竹、无花果、海底椰。刘旭生推荐了适合广东街坊体质、简单易做的三款“润燥”食疗方——

- 沙参玉竹雪梨猪展汤
做法:沙参15克、玉竹15克、雪梨1—2个去核切块、猪展肉250克、蜜枣2颗,所有材料放入瓦煲加水,武火煮沸后文火煲1.5小时,加盐调味。此汤能清心润肺、益气生津。

做法:沙参15克、玉竹15克、雪梨1—2个去核切块、猪展肉250克、蜜枣2颗,所有材料放入瓦煲加水,武火煮沸后文火煲1.5小时,加盐调味。此汤能清心润肺、益气生津。

百合马蹄甘蔗水
做法:鲜百合2颗或干百合20克、马蹄8—10颗去皮、黑皮甘蔗1—2节劈开,所有材料加水,大火煮开后转小火煮40分钟至1小时。此方清热解暑、生津润燥。

木耳百合炒山药
做法:黑木耳泡发、鲜百合、淮山、胡萝卜片、荷兰豆等材料焯水后,热锅少油先下胡萝卜、荷兰豆翻炒,再加入木耳、百合、山药快速翻炒,加少许盐和蚝油调味。此菜滋阴润燥、健脾养胃。

运动应对“秋乏”

秋分过后,不少人感觉身体困

意识地进行睡前放松“仪式”,如用温水泡脚(40℃左右泡15—20分钟)、进行腹式呼吸、听轻音乐等,有助身心进入睡眠状态;饮食方面,晚餐不宜过饱,可适量饮用温牛奶或蜂蜜水,并多食百合、银耳等润肺食物;保持规律作息,即使周末也不宜过度补觉,午休建议控制在30分钟以内,避免“周末疯狂补觉”“睡前喝酒助眠”“午睡过久”等错误做法。

秋季心脏更易“报警”?

为何秋季心脏更易“报警”?“秋分后,‘一天有四季,十里不同天’的情况很常见。”广东省人民医院主任医师薛竟宜表示,秋季心血管疾病高发并非偶然。

寒冷会刺激血管收缩、血压波动,不仅加重心脏负担,更易诱发心肌缺血;昼夜温差加大使血管频繁收缩,增加了动脉斑块破裂的风险;秋季气候干燥,呼吸道屏障免疫力减低,容易发生呼吸道感染或发展为肺部感染、肺炎等,这也会间接加重心脏的负担。此外,秋季容易出现的“悲秋”情绪和减少的运动、增加的饮食热量,也为心血管健康埋下隐患。

面对这一季节性挑战,薛竟宜表示,防寒保暖是第一道防线,尤其应注意头、颈、足等对寒冷敏感的部位,避免盲目“秋冻”。维持规律服药和定期监测血压、血糖和血脂也至关重要,患者应遵从医生指导用药,切勿自行调整用药方案。在日常生活中,保持合理饮食、戒烟限酒、保证充足睡眠,适度运动,可选择快走、慢跑、太极拳、八段锦等中等强度的有氧运动。积极的心态是最好的免疫力,“心态好,病就少,笑口常开血管好。”

顿、提不起精神,身体进入所谓的“秋乏”阶段,如何应对“秋乏”?中山大学附属第一医院副主任医师孟繁钢指出,科学运动是应对秋日困倦的“充电宝”,可以试试几种秋季“轻运动”。

孟繁钢表示,秋分后光照减少,容易打乱人体内褪黑素的分泌节律,导致困倦和精神不振。适量运动是调节生物钟、刺激内啡肽分泌的“天然提神饮料”,能有效驱散“秋乏”。针对岭南地区秋季温热的特点,孟繁钢推荐进行中低强度的“轻运动”,每周坚持3—5次,每次30—40分钟为宜。例如,在珠江边以每分钟120—130步的速度快走,微微出汗、呼吸加快,但还能和人说话就是合适的强度;慢跑、骑行或游泳,这些有助于增强心肺功能、放松身心的运动同样是不错的选择。

需要注意的是,骑行时要避免骑动感单车,不要站起来猛踩、不要加大阻力,也不要去骑行山路。