



如何应对急性呼吸道传染病

急性呼吸道传染病是由病毒、细菌、支原体等病原体从呼吸道感染、侵入、传播而引起的急性呼吸系统疾病。流行性感冒、新型冠状病毒等感染的肺炎等等，都属于急性呼吸道传染病，其起病急，虽然大多为自限性，但是部分因出现肺炎等并发症可发展至重症，少数重症病例病情进展快，可因急性呼吸窘迫综合征（ARDS）和/或多脏器衰竭而死亡。重症感染主要发生在老年人、年幼儿童、孕产妇或有慢性基础疾病者等高危人群，亦可发生在一般人群。

一、急性呼吸道传染病的症状

急性呼吸道传染病的症状包括发热、头痛、肌肉疼痛和全身不适。患者体温可升高至39℃至40℃，伴随寒战、肌肉关节酸痛、乏力和食欲减退等全身症状。此外，咽喉痛、干咳、鼻塞、流涕、胸骨后不适、面部潮红、眼结膜充血等也是常见的表现。但也有些

患者的症状可能较轻甚至没有症状。

二、急性呼吸道传染病需要做什么检查

（一）病毒抗原检测：病毒抗原检测可采用胶体金法和免疫荧光法。抗原检测速度快，但敏感性低于核酸检测。病毒抗原检测阳性支持诊断，但阴性不能排除。

（二）病毒核酸检测：病毒核酸检测的敏感性和特异性很高，且能区分病毒类型和亚型。目前主要包括实时荧光定量PCR和快速多重PCR。荧光定量PCR法可检测呼吸道标本（鼻咽拭子、咽拭子、气管抽取物、痰）中的病毒核酸，且可区分病毒亚型。对重症患者，检测下呼吸道（痰或气管抽取物）标本更加准确。

（三）病毒培养分离：从呼吸道标本可培养分离出病毒。

（四）血清学检测：IgG抗体水平恢复期比急性期呈4倍

或以上升高有回顾性诊断意义。IgM抗体检测敏感性和特异性较低。

（五）胸部CT：原发性肺炎者影像学表现为肺内斑片状、磨玻璃影、多叶段渗出性病灶；进展迅速者可发展为双肺弥漫的渗出性病变或实变，个别病例可见胸腔积液。

三、怎样预防急性呼吸道传染病

（一）戴口罩。前往人员密集、空间密闭的场所还是建议戴口罩，尤其是身边有病例发生，或是进入医院等重点场所时应佩戴口罩。

（二）勤洗手。当双手被呼吸道分泌物污染，或是在接触公共场所设施后，应该尽快洗手。如果条件允许的话，可以使用洗手液，配合七步洗手法进行洗手。

（三）勤通风。室内通风可以有效降低病菌在空气中的浓度，减少病菌传播的风险，特别是在人员密集的场所，如

会议室、教室、餐厅等，更应该加强室内通风。

（四）适当体育锻炼。可以适当加强身体方面的锻炼，如散步、慢跑、打太极拳等。坚持运动，提高自身免疫力，提升身体对病菌的抵抗力。

（五）合理安排作息。作息有规律，早睡早起不熬夜，多吃水果、蔬菜，补充维生素等微量元素。同时多喝水，能有效防护身体，提高自身免疫力。

（六）接种疫苗。接种疫苗是预防急性呼吸道感染最有效的手段，可降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。推荐60岁及以上老年人、6月龄至5岁儿童、孕妇、6月龄以下儿童家庭成员和看护人员、慢性病患者和医护人员等重点人群，每年优先接种疫苗。

（七）药物预防。药物预防不能代替疫苗接种。建议对有重症高危因素的密切接触者（且未接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫力）进行暴露后药

物预防，建议不要迟于暴露后48小时用药。

四、中医传统疗法

中医强调“正气内存，邪不可干”，即只有保持充足的正气，体质强健，外来的病邪才难以侵害人体。在预防急性呼吸道疾病时，可以通过艾灸、养生功法训练以及食用增强免疫力的食物和药物来提高体质，保持阴阳平衡。当不幸感染时，充足的正气和健康的体质能够减轻症状，加快恢复。因此，在日常生活中，保持良好的饮食和适度锻炼，可以帮助身体保持健康的免疫系统，应对外界的病邪。

总而言之，通过以上综合措施，我们不仅可以有效预防急性呼吸道传染病，还能增强体质，应对各种病毒的侵袭。在夏季即将到来时，继续保持这些健康习惯，将有助于降低疾病的发生率和传播风险。

（柳州市中医医院呼吸与危重症医学科一病区 蒋礼明）

宝宝出生后为什么要采“足跟血”

宝宝出生刚满3天，早上沐浴完，产科的护士就过来说要抱宝宝去采集“足跟血”。这下可把宝宝的外婆心疼坏了，连忙追问道：“宝宝这么小，能吃能睡，为什么无缘无故要去采血？不采可以吗？”

说起来，关于采集“足跟血”这件事，还真是不可不采。

什么是“足跟血”

我们平常说的“足跟血”，指的是新生儿遗传代谢性疾病筛查，这是由于筛查采血部位在宝宝的足跟部，所以称之为“足跟血”。而新生儿遗传代谢性疾病筛查，是指在新生儿期对危害新生儿健康的先天性、遗传性疾病实施的专项检查，如果新生儿能在出生后早筛

查、早发现、早治疗，则可使患儿免受损害，避免或减少小儿智力低下的发生，使其健康成长。这是国家提高人口出生素质、减少出生缺陷的预防措施之一，也是每个宝宝结束与妈妈合体的日子后的第一道“安全检查”，意义重大。

宝宝出生后，医护人员需要家属在同意书上签字同意，然后在特殊血筛查卡片上填写宝宝的出生信息及正确的家庭地址及联系方式。在宝宝出生后3天至7天（72小时至168小时）内，家属要给宝宝充分哺乳，每日哺乳需达到6次~8次。在喂养良好的情况下，宝宝体内代谢酶的功能、自身内分泌的调节逐步趋向稳定，护士就可以抱宝宝去采集足跟部的血样三滴，采集完成后，血

筛查卡片会送往指定的卫生行政部门、指定的新生儿疾病筛查中心进行实验室检测。

新生儿遗传代谢性疾病筛查的项目有哪些

柳州市新生儿疾病筛查中心依照《中华人民共和国母婴保健法》开展的新生儿遗传代谢性疾病筛查，主要包括以下内容：

1. 苯丙酮尿症：患儿体内缺乏苯丙氨酸羟化酶，使苯丙氨酸不能被正常代谢，蓄积于体内而损害脑的发育，是先天性氨基酸代谢障碍中最常见的一种。临床有智力发育落后，皮肤、毛发色素浅淡和鼠尿臭味等表现。疾病一旦确诊，应立即治疗，开始治疗的年龄越小，预后越好。

2. 先天性甲状腺功能减低症：甲状腺先天性发育异常，导致甲状腺激素合成不足，引起生长迟缓、智力落后的疾病。临床特征包括智力落后、生长发育迟缓和生理功能低下。本病应早期确诊，尽早治疗，以避免对脑发育的损害。新生儿筛查阳性者，确诊后应

立即开始正规治疗预后良好。

3. 先天性肾上腺皮质增生症：这是一组常染色体隐性遗传性疾病，由于皮质激素合成过程中所需酶的先天缺陷，临床主要特点为肾上腺皮质功能不全、水盐代谢失调以及性腺发育异常。

4. 葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏（G-6-PD缺乏）：由于红细胞酶的缺陷，小儿在某些诱因如某些药物、食用蚕豆等情况下发病，表现为急性溶血性贫血和高胆红素血症，如不及时治疗，死亡率较高。

影响检测的因素有哪些

1. 提前采血，没有避开生理性促甲状腺素上升期，检测值会偏高，假阳性率会增加。

2. 推迟采血，影响早诊断早治疗。有些宝宝未满72小时就出院回家，之后很难返院采血。建议家长尽快带宝宝回产科补做。

3. 未哺乳、无蛋白负荷下采集，容易出现苯丙酮尿症的假阴性。

4. 特殊情况可适当提前或延长采血，比如有些宝宝是早

产儿、低体重儿、患病儿，但是采血时间一般不超过出生后20天。

5. 采血完成后6小时内保持伤口干燥，尽量避免洗澡或者游泳，防止伤口感染。

6. 若宝宝近期内接受过外源性输血，则需在输血后20天内再进行采血。

血筛查没有通过怎么办

检测通常30天左右出结果，当筛查结果为可疑阳性时，一般情况下，家长会收到筛查中心、属地保健院或分娩采血医院的复查短信或电话，家长需按照通知及时复查，以免延误诊疗。

为避免因网络异常或家长所留联系电话有误等，造成家长收不到复查的短信或电话等情况，请家长务必及时关注、及时查询结果或者打电话咨询新生儿筛查中心。

由于遗传疾病种类较多，筛查能覆盖的项目本身有限，宝宝喂养过程中还需爸爸妈妈多留意观察孩子生长发育情况，发现问题及早就医。

（柳州市人民医院儿科 姜秋霞）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936