

如何识别三种常见儿童呼吸道疾病？



图片来源网络

每当孩子出现咳嗽、发热等症状时，家长的心总会揪起来。感冒、流感和肺炎支原体是儿童常见的三种疾病，症状有时相似，易混淆。本文帮助家长更准确地识别这三种疾病，并给出相应的防治措施。

儿童感冒

感冒，或称普通感冒，是常见的儿童疾病之一。通常由多种病毒引起，主要表现为喉咙疼痛、轻度发热、流鼻涕、咳嗽、打喷嚏、轻度疲倦等。

普通感冒症状相对较轻，病程一般持续3-7天。对孩子日常活动影响不大，多数情况下，可以通过良好休息和适当的药物治疗得

古人认为，冬季是进补的最佳时期，食补可抵御严寒，补充元气。食疗进补既简单又养生，那么冬季进补的好食材有哪些？

白萝卜 冬季人体阳气藏于内，阴气充于外，容易郁闭而生痰火。白萝卜性味辛甘，性凉，能顺气消食、化痰止咳、生津润燥。冬季常吃白萝卜，可以有效调理肝火虚旺，清肺热，利肝肺。

木耳 中医认为，黑木耳性平、味甘，质滑，入胃、大肠经，有活血止血、补气强身、补血通便、润肺、清涤胃肠等功效。现代营养学发现，黑木耳含有大量膳食纤维，能促进胃肠蠕动，改善便秘。

白菜 白菜是冬季最常见的蔬菜之一。中医认为，白菜微寒味甘，无毒，具有清热解暑、止咳化痰、通利胃肠、宽胸除烦、解酒消食、下气等多种功效。

洋葱 洋葱性味辛温，入肺经。洋葱含有丰富的硫化物和挥发油，具有刺激消化液分泌、改善肠道功能、预防感冒的作用。此外，洋葱还有抗菌、抗炎、解毒的功效。

莲藕 冬天上市的莲藕营养十分丰富，对心脾的补益作用特别突出，还可入肾，是年老体虚者的理想营养品。

枸杞 据《神农本草经》记载，枸杞久服“能坚筋骨，轻身耐老”。其性甘、平，能够滋补肝肾，益精明目，长于滋肾精，补肝血。枸杞可入药、入膳，酒浸、泡茶用。

来源：人民日报

到缓解。

应对措施：保证孩子充分休息，多喝水。如症状持续，可在医生的指导下使用药物。

流感

流感即流行性感冒，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。症状通常比普通感冒更严重，来得也更突然，患儿体温可迅速升至39℃~40℃，患儿会头痛、肌肉疼痛、喉咙痛、干咳、极度疲倦等。

流感病程较长，通常需要1~2周才能恢复。流感还可能引发严重并发症，如肺炎、心肌炎等，因此需要及时就医。

应对措施：流感症状较重，建议及时就医，医生可能会开具抗病毒药物治疗。保证孩子有充分的休息和充足的水分摄入。

肺炎支原体

肺炎支原体是一种介于细菌和病毒之间的微生物，它是儿童社区获得性肺炎的常见病原体之一。主要症状有持续发热、咳嗽逐渐加重、呼吸急促或困难、胸痛、疲倦和食欲不振等。

肺炎支原体感染，通常需要医生进行专业的医学诊断和治疗，因为它可能引起肺部炎症和其他严重并发症。

应对措施：若孩子出现上述症状，应及时就医进行详细检查。治疗通常包括使用抗生素和对症支持治疗。治疗期间，要保证孩子有充足的休息和营养的摄入。

儿童感冒、流感和肺炎支原体，虽然都是呼吸道疾病，但其症状、病程和治疗方法各有不同。家长应当学会识别这些症状，以便及时采取正确的应对措施。

预防措施

注意以下几点预防措施，有助于减少儿童呼吸道疾病的发生：

注意个人卫生 教育孩子养成勤洗手的习惯，特别是在接触公共物品后。避免用手触摸眼睛、鼻子和嘴巴。

增强免疫力 保证孩子均衡饮食，多吃水果、蔬菜等；适当增加户外锻炼，提高身体免疫力。

接种疫苗 及时接种流感疫苗，降低感染和传播的风险。

避免去人群密集的场所 在呼吸道疾病高发季节，尽量不要带孩子去人群拥挤、空气流通差的公共场所。

保持室内通风 经常开窗通风换气，保持室内空气新鲜。

早期识别与就医 一旦发现孩子有呼吸道疾病的症状，应尽早识别并及时就医，避免延误治疗。

来源：大河健康报

得过甲流后还会不会得乙流？

甲流刚刚有所退潮，乙流又有抬头之势。国家流感中心发布的《流感监测周报》显示，感染甲流的比例明显下降，而乙流比例有所上升。人们常常有一个疑问：得过了甲流是否就有了对抗乙流的免疫力？其实不然，不注意防护，照样中招！今天，北京市疾控中心的专家就给大家介绍一下这两种病毒的区别和预防。

甲流、乙流啥区别？

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，流感病毒主要通过感染者打喷嚏和咳嗽等产生的呼吸道飞沫传播，也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。

流感病毒可分为甲、乙、丙、丁四种类型，引起流感季节性流行的主要是甲型和乙型流感病毒。它们都含有血凝素和神经氨酸酶两种主要的表面蛋白，但结构有差异，导致它们之间的抗原性差异也较大，但致病性差异不大。

不同流感流行季或同一流感流行季不同时期，甲型和乙型流感病毒的构成也会交替发生变化。

得了甲流还会得乙流？

有人认为，同样是流感，得过甲流后就会对乙流免疫，其实不然。感染甲型流感病毒后产生的特异性抗体无法提供对乙型流感感染的有效防护，反之亦然。也就是说，在感染过甲型流感后，仍然可能感染乙型流感。

北京大学人民医院感染科医生刘雅芬介绍，乙流通常以小规模或散发为主，因此，乙流占比上升不必过分担忧。乙流和甲流在临床症状上没有太大区别，都是以发热、畏寒、头痛、关节痛、肌肉痛为常见症状。此外，有些患者还会出现咽痛、咳嗽、胸闷憋气等症状。

无论甲流还是乙流，病情严重者都可以发

健康知识

来源：北京青年报

冬天到了，很多地方寒冷而干燥，对人们的身心健康带来了一定影响，孕妇体质较弱，过冬更要注意孕期保健。日前，市妇幼保健院产一科主任、副主任医师马小慧针对孕妈如何健康过冬，为大家进行详细介绍。

首先是注意防范感冒。孕妈妈在冬天因感冒就医的几率比平常多出许多，轻微者多喝水可以自然痊愈，不需药物治疗，症状较严重时则须使用药物，特别是发烧超过38.5℃时，必须到医院就诊加以治疗。

其次要注意适当保暖。孕妈妈们到了冬季，如果受到寒冷刺激，体内酚胺类物质增加，很容易通过胎盘进入宝宝体内，影响宝宝发育，甚至畸形。所以在特别寒冷的天气，孕妈妈尽量减少外出，必须外出时注意保暖，但穿衣不宜过多。因为孕妇本身新陈代谢旺盛，大多数孕妈妈不怕冷。可适当搭配围巾、帽子、手套，穿着保暖性好的舒适的鞋子。

第三要注意房间通风及保湿。冬北方家里都有暖气，室内空气湿度较小，很容易让孕妈妈鼻发干。这时可在地上放几盆水，或开加湿器，增加空气湿度。同时要勤开窗通风，防止空气污浊，保持居室空气流通。

第四还要注意饮食搭配。冬季孕妈妈要注意加强营养，饮食做到多样化，不可偏食，尤其要注意食用绿叶蔬菜、水果，以补充胎儿所需的营养物质，防止胎儿营养不良。第五要加强身体锻炼。对于身体没有并发症的孕妈妈来说，适当进行身体锻炼，不仅可以增强体质、减少疾病的发生，还可以积蓄力量，有利于顺利分娩。孕期进行身体锻炼，要注意运动量，以轻微的活动为宜，避免剧烈活动，避免劳累。

第五要多晒太阳。多晒晒太阳可以防止钙的缺乏，以免晚上腿抽筋等。

第六要保持良好的情绪。孕妇良好而稳定的情绪是保证优生优育的重要因素之一。科学研究发现，孕妇保持乐观情绪，所怀胎儿发育正常，分娩时也比较顺利，保持乐观情绪相当重要。

最后，马小慧提醒孕妈妈们注意，尽量不要去商场、超市等公共场所，避免传染上流感等疾病。如患病应在医生的指导下合理用药，不可擅自用药，避免对胎儿造成伤害。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 杨莹莹

春节假期临近，随着人群大规模流动——

呼吸道疾病传播可能加速 要加强重点场所管理防控

国家卫生健康委1月14日召开新闻发布会，介绍冬季呼吸道疾病防治和健康提示有关情况。国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋表示，随着寒假和春节假期的临近，人群大规模流动和聚集可能加速呼吸道疾病传播。要做好监测预警，加强重点场所管理和重点环节防控。及时向老年人、孕产妇、儿童、慢性基础性疾病患者等重点人群提供健康咨询和转诊指导等服务，并为他们接种疫苗提供便利条件。

近期，乙流感染人数整体呈上升趋势。中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕介绍，“同一个流感流行季，通常会出现流感病毒的不同亚型和亚型的共同流行，只是占比不同。得了甲型流感后产生的免疫反应，对乙型流感不能提供有效的免疫保护，也就是说，即使本次流行季得过甲型流感，也还有可能再次感染乙型流感。”目前，流感疫苗中包含甲型H1N1亚型和H3N2亚型和乙型流感的组分，建议高风险人群每年尽早接种流感疫苗。

王大燕介绍，近期多渠道监测系统数据显示，元旦假期后，全国新冠疫情仍处于较低水平，其中哨点医院新冠病毒检测阳性率保持在1%以下，JN.1变异株占比呈上升趋势。专家研判认为，冬春时节我国将继续呈现多种呼吸道病原交替或者共同流行态势，短期内仍以流感病毒为主。受JN.1变异株持续输入、国内流感活动逐渐降低和人群免疫水平下降等多因素影响，新冠病毒感染疫情可能在本月出现回升，JN.1变异株大概率将发展成为我国优势流行株。

来源：人民日报

燕麦玉米汁



图片来源网络

材料

玉米、燕麦片、小米、冰糖、牛奶

步骤

- 1.准备玉米、燕麦片和少量小米。
- 2.将准备好的食材倒进豆浆机。
- 3.选择豆浆模式将食材打碎。
- 4.加入适量冰糖并待其溶化。
- 5.加入牛奶搅拌均匀，口感细腻丝滑、奶香味十足的燕麦玉米汁就做好了。

来源：洛阳晚报



美味宝典

呵护好血管才能收获健康

人体内血管的质量影响着人的寿命，血管年轻，人就年轻；血管老化，人就衰老。作为人体营养输送的重要管道，血管犹如纵横交织的“河道”，负责将氧气和营养物质输送到身体的各个部位，一旦发生任何损伤或功能障碍，自然会影响健康。

血管疾病包括心脏病、脑血管病及外周血管病，其中中心脑血管病较为常见，包括冠心病、心肌梗死、脑梗死、脑出血、脑动脉瘤等。外周血管病包括下肢静脉曲张、下肢深静脉血栓、下肢动脉硬化闭塞症、颈动脉瘤和颈动脉狭窄等。

在日常生活中，很多不健康的生活方式、饮食习惯都会悄无声息地影响血管健康，并最终导致血管疾病的高发。

不良饮食习惯损伤血管

高盐饮食：盐分摄入过多会使体内钠离子浓度升高，细胞内外的渗透压随之增大，继而引起水肿。长期高盐饮食还会升高血压，加重心脏和血管负担，诱发动脉粥样硬

化，使血管内容易形成血栓。

高脂饮食：日常饮食中饱和脂肪和胆固醇过多，会使脂肪和胆固醇积聚在血管壁上，犹如上游江河裹挟的泥沙逐渐沉积在河床。这些沉积物由胆固醇、脂肪、钙和其他细胞成分组成。随着时间的推移，斑块的面积逐渐扩大，影响血液在血管中的正常流动，甚至导致“断流”。当血管部分或完全堵塞后，就会发生心绞痛、心肌梗死、脑梗死等。

高糖饮食：现代人常常摄入过多的糖分，尤其是加工食品和饮料中的隐藏糖。过量的糖分进入体内，会导致胰岛素抵抗，即身体对胰岛素的反应减弱，血糖水平随之升高。这类情况在高糖饮食和缺乏运动人群中更常见。血糖升高会损伤血管内皮细胞，诱发血管内膜炎症反应，使血管内壁不再光滑，并逐渐出现斑块及血管硬化。

不健康生活方式“推波助澜”

除饮食因素外，不健康的生活习惯和生活方式也会对血管健康造成威胁。吸烟首当

其冲，其对血管的危害最大。烟草中隐藏着数百种有害物质，会损伤血管内皮，刺激血管收缩，使血管壁变得僵硬而缺乏弹性。

过度饮酒也同样损害心脏和血管健康。过度饮酒者容易罹患心脏病、心律失常、高血压等疾病。

缺乏运动会致肥胖、高血压和高血脂的患病风险增加，这些疾病会进一步影响全身血管健康。此外，长期处于压力和焦虑状态对血压、心脑血管及周围血管均有害无益。

日常生活注意六点

日常生活中，该如何养出“年轻”血管呢？

第一，健康饮食，控糖控盐。烹调菜肴时加糖会掩盖咸味，导致盐和糖的摄入量同时增加。建议使用有刻度的限盐勺、小盐罐等工具来控制糖和盐的用量。选用低钠盐既能满足对咸味的要求，还能减少钠的摄入。

第二，注意进食顺序。掌握正确的进食顺序有利于控制血糖，同时对血管健康也有

利。每一餐我们都应先吃蔬菜，再吃主食和肉类。每一口食物最好咀嚼30次以上再咽下，这样可以增加饱腹感，也可以避免吃得太快导致进食过量。

第三，多吃蔬菜、水果，均衡膳食。蔬菜和水果富含维生素、矿物质和膳食纤维，这些都有益于血管健康。多吃橄榄油、深海鱼、浆果、坚果等，也对血管健康有利。

第四，适当锻炼。建议每个人根据自身的健康状况和体能水平，选择适合自己的运动方式。每周应至少进行150分钟中等强度的有氧运动，以增强代谢，改善血液循环。

第五，规律作息，学会自我减压。成人每天应保证7小时至8小时的高质量睡眠。不要长时间熬夜，更不要睡前吸烟、饮酒。此外，我们应学会自我放松，可通过冥想、读书、听音乐等来缓解情绪。

第六，定期进行身体检查。有血管疾病潜在风险的人，一定要定期检查血压、血脂和血糖等指标，发现问题及早干预，防患于未然。

木子