

近期高发,老人孩子需格外注意

# 预防呼吸道感染这几招很管用

近年来,呼吸道感染疾病一直是全球公共卫生领域关注的重点之一。众所周知,换季期间是呼吸道感染疾病的高发期,需要重点防范。近期西藏天气多变、昼夜温差大,我们身边有不少呼吸道感染疾病患者。对此,记者采访了自治区人民医院感染科副主任、主治医师温青萍,她表示,呼吸道感染疾病是一种持续性感染疾病,包括普通感冒、流感、支原体肺炎以及新冠肺炎等,在每个季节都会出现,不可大意!

文/图 记者 芮怡星



温青萍正在给患者看诊。

## 出现这些症状需及时就诊

近日,记者在自治区人民医院感染科看到,不少群众因呼吸道感染疾病前来就医。“我咳嗽已经有一两个月了,夜里尤其严重。”正在候诊大厅等待的患者侯先生告诉记者,最开始他自行买药服用,也试过熬制梨水、泡蜂蜜水喝等方法来缓解,但一直没能完全康复。看诊时,温青萍在询问了一系列症状后,建议侯先生先去做胸片,“怀疑已经发展成了肺炎。”

据温青萍介绍,呼吸道感染疾病若出现两种情况,务必前往医院就诊,一是症状长时间得不到缓解,二是病情越来越严重。“从目前的看诊结果来看,近期呼吸道感染疾病患者以普通呼吸道感染者居多,占呼吸道感染疾病的90%以上,也就是平时所说的感冒。”

“目前,因流感和新冠引发重症肺炎而住院的病人比较少见,因支原体肺炎住院在儿科相对常见。”温青萍说,流感、新冠、支原体肺炎对于健康成年人来说,一般只是表现为发热、全身疼痛、显著乏力 and 轻度呼吸道症状,大部分不经治疗也可自行痊愈,建议一般患者居家休息,保持房间通风、服用对症药物即可。但是,一旦出现体温超过

38.5℃,或持续高烧超过3天,伴有剧烈咳嗽、咳脓痰、血痰或胸痛、呼吸频率加快、呼吸困、口唇紫绀、反应迟钝、嗜睡、躁动、惊厥、严重呕吐、腹泻、严重脱水、发热同时伴有皮疹等任何一种症状时,都应及时就医。普通感冒的低热、流涕、打喷嚏症状一般持续7-10天就会自行消失。

## 正确区分支原体肺炎、新冠、流感

支原体肺炎、新冠、流感、普通感冒都是我们身边常见的呼吸道感染疾病,因其症状相似、表现相近,不少患者对于自己患的到底是哪种疾病提出了疑问。

温青萍介绍,普通感冒可能是由鼻病毒、腺病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒等病毒感染引起,也可能与肺炎链球菌、肺炎支原体等病原体感染有关。大多数症状轻微,病程短,休息后可自行好转,预后良好。

流感是流行性感冒的简称,与普通感冒不同,特指由流感病毒引起的传染性强、传播速度快的急性呼吸道传染病。流感病毒分为甲、乙、丙、丁四型,当前流行的流感病毒为甲型和乙型。60岁及以上老人、5岁以下儿童、孕妇以及患有基础性疾病的脆弱人群感染后容易出现并发症,肺炎是最常见的并发症。症状表现为乏力、全身酸痛等。流感可

通过流行病学史、病毒核酸或抗原检测明确诊断。

支原体肺炎是一种由肺炎支原体引起的呼吸道感染疾病,它主要引起呼吸道感染,以上呼吸道感染和急性支气管炎最为常见,约5%-10%会发展为肺炎,称支原体肺炎。症状表现为乏力、全身酸痛、严重时呼吸困难等。可通过流行病学史、血清支原体核酸或抗体检测明确诊断。

新冠肺炎是由新型冠状病毒感染引起,当前处于低水平流行。尽管大部分新冠病毒感染患者症状轻微,但老年人及有严重基础疾病患者感染后容易合并肺炎等并发症,重症率、病死率会明显升高。症状表现为乏力、全身酸痛、腹泻、严重时呼吸困难、休克等。需要通过流行病学史、病毒核酸或抗原检测来鉴别。

## 对抗呼吸道感染 有效预防最重要

部分人群患上呼吸道感染疾病后,持续时间很久也不见好转。对此,温青萍介绍,一般考虑可能与病情较严重、药不对症以及个人生活护理不佳等因素有关。

温青萍表示,对抗呼吸道感染疾病最重要的举措是有效预防。当家中有人确诊流感、新冠或支原体肺炎时,做好隔离是降低家

庭成员间传染风险的重要措施。患者与他人同处一室或外出时应佩戴口罩(不能佩戴有呼吸阀的口罩);及时、正确洗手;保持良好的卫生健康习惯,不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时用餐巾纸遮挡。

那么,正常人群如何避免呼吸道感染疾病的感染?温青萍介绍,首先应佩戴口罩,可以保护呼吸道免于冷空气的刺激,减少飞沫传染;保持社交距离,少去或不去人多、不通风的场所,如商场、影院;应避免与出现呼吸道感染症状的患者接触;勤洗手,养成良好的个人卫生习惯;保持室内通风,保持合适的室内温度(人体最适室温18-22℃,尽量不要低于16℃)和室内湿度(人体最适相对湿度50%-60%);规律作息,均衡营养,多喝水,避免过度劳累,保持自身免疫力也很重要;出现呼吸道感染症状(发热、咳嗽、流涕等)应及时就医,尽量减少与他人接触;准备家用体温计、一次性医用外科口罩、75%酒精、84消毒液等物资;做好个人及家庭成员的健康监测,一旦有发热或同时伴有咳嗽等呼吸道感染症状时,应及时到就近的发热门诊就诊。

此外,接种新冠疫苗、流感疫苗是预防新冠、流感的有效手段,老年人以及免疫功能低下者是重点接种对象。

## 树立窗口服务新标杆

# 全区首个“流动车管所”正式启用

为全面推行车管所便民利企服务措施,切实增进警民互信,构建和谐警民关系,树立窗口服务新标杆,西藏公安交管部门顺应“放管服”改革新浪潮,以深化改革创新公安交管工作为主线,正式启用全区首个“流动车管所”,拓展便民利企服务措施,全力提升人民群众的获得感和满意度。

4月26日上午,记者来到“流动车管所”便民利企服务活动启动仪式现场,民警们早已摆好各类办理车驾管业务的设备,不少人有序排队等候办理,旁边还有医务人员正在开展驾驶证体检业务。西藏高争民爆有限公司员工索朗旺堆在现场办理了驾驶证期满换证业务,他拿着新驾驶证高兴地告诉记者:“原先办理车驾管业务都要去车管所,路程比较远,很耽误时间。现在有了流动车管所,在公司就能办理这些业务,实在是太方便了。”

据了解,此次自治区公安厅交管局联合拉萨市公安局交警支队,结合“文明交通,区直先行”主题实践活动,充分利用“流动车管所”平台,打破空间限制,将“群众上门”变为“上群众门”,深入企业为群众提供更便捷、

更高效的服务,使“流动车管所”真正成为人民群众家门口的车管所。“目前,‘流动车管所’能够办理驾驶证补换领牌证、免检核发合格标志、核发临时号牌、驾驶人审验等车驾管业务。下一步,我们将认真总结经验,进一步结合老百姓所需、所想、所盼,以深化‘放管服’改革为契机,以业务需求为依托,持续开展流动车管所上门服务,更好地服务广大群众。”拉萨市公安局交警支队车辆管理所民警许玉颖说。

自治区公安厅交管局相关负责人表示,通过开展“流动车管所”便民利企服务活动,真正将车驾管业务下放到基层第一线,车管所窗口前移到家门口,切实解决群众办证时间长、路程远等问题,最大限度满足了群众办理机动车和驾驶证业务的需求,解决了群众来回多次只求一证、只办一事的难题,全面促使群众持证率明显上升,有效减少未审验、未换证等交通违法行为,道路交通安全防范意识明显提高,坚决维护群众的生命财产安全,有效助推“放管服”改革实施。

文/图 记者 娄梦琳



“流动车管所”医务人员正在为驾驶员体检。