

权威专家支招防治“百日咳”



伴随阵发性咳嗽和鸡鸣样吸气吼声、咳嗽持续时间长……近日，作为急性呼吸道传染病的百日咳备受关注，部分医院儿科已出现相关病例。什么是百日咳、如何传播？临床上有什么症状？如何预防和治疗？针对公众关心的热点，国家卫生健康委组织疾控、医学专家接受媒体采访，作出专业解答。

何为百日咳？

百日咳鲍特菌引起+飞沫传播

百日咳是常见的儿童疾病之一，也是全球婴幼儿死亡的重要原因之一。中国疾病预防控制中心免疫规划中心细菌疫苗首席专家郑徽介绍，百日咳是由百日咳鲍特菌引起的急性呼吸道传染病，传染性强，病程较长，主要通过呼吸道飞沫传播。

根据《百日咳诊疗方案(2023年版)》，百日咳潜伏期一般为7至14天，有的可达21天。从潜伏期末开始至发病后6周均有传染性，尤以潜伏期末至出现症状后2至3周传染性最强。

首都医科大学附属北京儿童医院呼吸中心办公室主任徐保平介绍，百日咳一般分为卡他期、痉咳期和恢复期等3个阶段，如果不加干预，3个阶段加起来通常要持续100天左右。

专家介绍，卡他期主要表现为流涕、打喷嚏、咽痛等上呼吸道感染症状，多无发热或初期一过性发热；痉咳期通常从第2周开始，标志性症状为痉挛性咳嗽，即一连串、严重剧烈的咳嗽，在痉挛性咳嗽后伴有深长吸气，高调鸡鸣样声音，俗称“回勾”，昼轻夜重，睡眠期间痉挛性咳嗽更为突出，影响睡眠；恢复期一般持续1至2周，咳嗽频率和严重程度逐渐降低。

如何治疗？

一般治疗+抗感染治疗+对症治疗

徐保平介绍，百日咳治疗方式包括一般治疗、抗感染治疗和对症治疗。其中，一般治疗包括给孩子提供良好舒适的环境等；对症治疗

则包括化痰、平喘等，若孩子出现并发症要及时送医就诊。

“孩子患上百日咳，主要是气道里有痰黏稠，越咳不出来越会刺激气道咳嗽，需要帮助孩子化痰。”首都医科大学附属北京中医医院儿科主任李敏介绍，根据孩子体质不同，需分清证型，如果是寒证则加温药，如果是热证则加清热的药。临床上常用清肺化痰尤其是用清肝的方法进行治疗，常用药物包括小儿鹭鸶咳丸等。

百日咳一般病程较长，后期如何更好护理？李敏表示，孩子有寒热虚实不同体质之分，后期主要分为气虚型和阴虚型。气虚型体质的孩子痰液较黏，咳嗽起来痰较少难以咳出且大便可能较干，可服用梨水或银耳水等；阴虚型体质的孩子看起来白白胖胖，痰会相对多一些，容易腹泻，可给孩子服用陈皮水等。

怎样预防？

接种疫苗+良好卫生习惯

郑徽介绍，接种含百日咳成分疫苗是预防百日咳最经济最有效的手段，对降低百日咳感染后的重症和死亡有较高的保护效果。

按照国家免疫规划程序，儿童应在3、4、5月龄和18月龄各接种1剂次含百日咳成分疫苗。适龄儿童应及时、全程接种含百日咳成分疫苗，未接种儿童应尽快补种。

郑徽表示，百日咳通过自然感染康复或疫苗免疫获得的保护性抗体并不能持续终生，随着年龄增长抗体的保护效果会衰减，因此各年龄段人群均可见百日咳发病，其中婴幼儿发病风险更高。患儿年龄越小，出现并发症和重症的风险越高。小月龄患儿易合并肺炎，还有部分患儿可能会合并百日咳脑病。对于婴幼儿来说，感染百日咳的父母或其他家庭成员是主要传染源，有孩子的家庭要加强防护。

专家建议，在日常生活中，公众要保持良好的个人卫生习惯，勤洗手，咳嗽或打喷嚏时遮掩口鼻；注意劳逸结合，合理作息，适当参加体育锻炼，增强自身抵抗力；在照顾婴幼儿时，成人出现咳嗽等状况时，应及时佩戴口罩，加强手卫生，避免传染给孩子。

□新华社记者 李恒

硫酸阿托品是「近视神药」吗

近日，一款新获批的低浓度硫酸阿托品滴眼液引发关注，甚至被一些网友称为“近视神药”。眼科专家提示，硫酸阿托品滴眼液使用需谨慎，要在医生指导下科学使用。

“硫酸阿托品本身并非新药，而是一种很常见的‘老’药。”中南大学湘雅二医院眼科副教授魏欣介绍，硫酸阿托品可以使眼睛内的睫状肌松弛，同时散大瞳孔，常用于眼科散瞳验光。

而此次获批的滴眼液则为浓度0.01%的低浓度硫酸阿托品滴眼液。根据其官方说明，该滴眼液可用于延缓球镜度数为-1.00D至-4.00D(散光≤1.50D、屈光参差≤1.50D)的6至12岁儿童的近视进展。

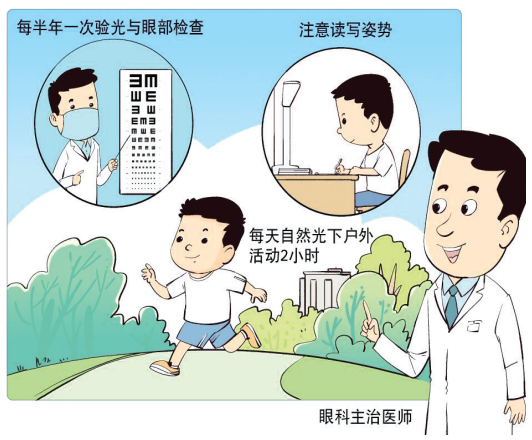
中南大学湘雅三医院眼科副主任医师易军晖表示，目前硫酸阿托品滴眼液延缓近视进展的机制还不清晰，根据现有研究及动物实验，可能是通过刺激多巴胺分泌和增加脉络膜血供实现的。当多巴胺水平增高，眼轴增长会相对变慢，从而起到延缓近视发展的作用。

“硫酸阿托品的不良反应跟浓度有关系，浓度越低，眼部和全身不良反应越小。”易军晖说，虽然低浓度硫酸阿托品的副作用降低了，但不代表完全没有副作用。

北京大学第一医院眼科主任医师李海丽介绍，研究显示，低浓度的硫酸阿托品滴眼液虽在一定程度上延缓近视发展，但并不能“逆转近视”，并非“近视神药”。

李海丽提醒，低浓度硫酸阿托品滴眼液需在医生指导下科学使用，同时需要监控用药后不良反应及安全性。没有近视的孩子不建议使用硫酸阿托品滴眼液预防近视，建议通过保持良好用眼习惯、增加日间户外活动等方法预防近视。

□徐鸣航 师才



爱眼护眼 新华社发 勾建山 作

锻炼有助女性应对晚期乳腺癌

一项新的研究显示，锻炼可以帮助女性更好地应对晚期乳腺癌的严峻考验。

研究发现，在参加了定期的锻炼项目后，晚期乳腺癌患者的疼痛和疲劳减轻了。这项研究结果表明，乳腺癌扩散的患者应该把锻炼作为治疗方案的一部分。在这项研究中，荷兰乌得勒支大学医学中心的研究人员对357名晚期乳腺癌患者进行了研究，这些患者来自不同的8个癌症中心，平均年龄为55岁。其中一半人被随机分配在接受癌症治疗的同时进行为期9个月的锻炼计划，而另一半则接受常规的癌症治疗。

锻炼组每周锻炼两次。两组患者还被鼓励每天至少运动半小时。研究人员发现，50岁以下的女性以及那些一开始就感到最痛苦的女性，改善幅度最大。研究人员怀疑这种改善的部分原因是运动有助于减少炎症。

研究人员建议，所有转移性乳腺癌患者，特别是那些正在经历疼痛的患者，可把进行有监督的锻炼作为标准治疗的一部分，而老年患者也能从锻炼中受益。不过这个项目可能需要一些额外的微调，让老年患者和年轻患者一样受益。

研究人员指出，对患有转移性癌症的人来说，他们的疾病并不总能治愈，但可以活几个月或几年，所以确保他们拥有尽可能高的生活质量绝对至关重要。 □齐芊

健康小知识

手足口病多发，如何应对

本报讯(见习记者 陈沐妍)3月28日，记者从省疾控中心获悉，春季是手足口病发病的高发季节，学校和托幼机构等人员密集场所发生聚集性疫情的风险升高。家长和教师要关注孩子手、足、口等部位的状况表现，发现异常应及时就诊。

手足口病是由多种肠道病毒引起的5岁及以下儿童常见急性传染性疾病。全年均可发病，4-7月为春夏季高峰，9-11月为秋冬季高峰。

从感染到出现症状约2-10天，平均3-5天。临床表现多以发热，口腔黏膜出现疱疹，手、足和臀部出现斑丘疹、疱疹为主，可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症状。

患儿通常病情症状较轻，呈自限性，一般预后良好，7-10天病程后可完全康复。少数重症患儿的病情会快速恶化，出现神经系统并发症和多器官衰竭，严重者可导致死亡。感染CVA6、CVA10的少部分患儿在病后2-4周可能会出现脱甲症状。

患儿和隐性感染者为手足口病传染源，隐性感染比例较大。患儿发病前具有传染性，通常以发病后1周内传染性最强。

手足口病的传播途径多样，且容易实现，主要的传播方式为密切接触传播，通过直接接触患儿的粪便、疱疹液、鼻咽分泌物、唾液及接触被污染的手、毛巾、手绢、牙杯、玩具、餐具、奶瓶、床上用品等物品或环境而感染；还可通过呼吸道飞沫传播，如咳嗽、打喷嚏等；饮用或食入被病毒污染的水和食物亦可感染。

省疾控中心提醒大家，要避免接触患



新华社发 王鹏 作

天气转暖 外出游玩小心蜱虫叮咬

据人民网 随着天气转暖，蜱虫及其相关疾病又开始进入活跃期。相关部门提示，外出踏青、赏春时，一定要防范蜱虫的叮咬。

一是做好防护。在户外游玩或野外工作前，可使用含有0.5%氯菊酯的产品处理靴子、衣物和露营装备。裸露的皮肤建议涂抹驱避剂，包括避蚊胺、异丙啉、柠檬桉树油(OLE)等。到户外游玩或工作时，应尽量避免在蜱虫的栖息地(如草地、树林等环境)长时间坐卧。进入此类地区，应当注意做好个人防护，包括穿长袖衣服，扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋子里；穿浅色衣服；不穿凉鞋等。

二是户外归来先进行检视。蜱虫叮咬人后，传播病原体的概率随着叮咬时间的增加而增加，早期去除身上的蜱可以减少染病的概率。户外活动后应对身体进行全面检视，可以通过目视、触摸等方式检查蜱虫常附着的位置，包括但不限于手臂下方、耳朵内侧和周围、毛发之内或周边、肚脐内侧、膝盖内侧、腰部、腿根部等。野外活动衣物或用品等要单独清洗，宠物也要进行蜱虫检视。

国家卫健委发布《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》

高尿酸的“吃”之道：九类食物的智慧选择

在繁华的都市生活中，饮食文化丰富多彩，但对于高尿酸和痛风的朋友来说，每餐都如履薄冰。近日，国家卫健委发布的《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》给出了关于成人高尿酸血症与痛风的9类食物选择建议，非常实用。应急总医院肾内科主任许焱带大家详细聊聊这九大类食物的吃法、吃量、吃时等，以及它们背后的健康密码。

谷薯类：吃得饱，活得妙

糙米、全麦面粉、玉米等谷薯类食物，就像是主食界的“糙汉子”，虽然口感略显粗糙，但营养价值极高。丰富的膳食纤维不仅能帮助肠道蠕动，还能稳定血糖，减少脂肪的吸收。建议每天早餐来一碗糙米粥或全麦面包，午餐和晚餐时也可以适量搭配一些玉米、红薯等。

特别提示：不宜大量食用精白米、精白面等经过精细加工的食物，因为它们可能导致血糖快速升高，进而刺激尿酸生成。相对而言，糙米、全麦面粉等未经精细加工的谷薯类食物更适合高尿酸患者食用。

肉类：瘦肉为主，告别“肥”时代

肉类是餐桌上的“常客”，但对于高尿酸的朋友来说，选择肉类要格外小心。瘦肉、去皮禽肉等低脂肪、高蛋白的肉类是首选。比如鸡胸肉、瘦牛肉、鱼肉等。建议每天摄入肉类不超过150克，烹饪方式尽量选择清蒸、炖煮等低脂方式。晚上来一份清蒸鱼或炖肉，既美味又健康。

特别提示：应避免食用高嘌呤的肉类，如牛肉、羊肉、猪肉等红肉以及动物内脏。这类肉类含有较高的嘌呤物质，摄入过多会增加尿酸生成。相对而言，去皮鸡肉、鸭肉等白肉可以适量食用，但仍需控制摄入量。

蛋类：蛋力无边，营养满满

鸡蛋、鸭蛋等蛋类食品营养丰富。它们富含优质蛋白、维生素和矿物质，是身体不可或缺的营养来源。建议每天摄入1-2个鸡蛋，早餐时可以选择水煮蛋或蒸蛋羹，既方便又营养。

特别提示：蛋黄中含有较高的胆固醇和嘌呤物质，因此高尿酸患者不宜过多食用。建议适量食用蛋白，同时减少蛋黄的摄入，每日一个尚不过为。

奶类：脱脂低脂，健康无忧

奶类食品是补充钙质和蛋白质的好帮手。但对于高尿酸的朋友来说，选择脱脂或低脂的奶类更为合适。建议每天喝一到两杯脱脂或低脂牛奶，可以作为早餐的一部分，也可以作为下午茶的小点心。

特别提示：全脂牛奶、奶油等富含脂肪的奶制品可能加重高尿酸血症，应尽量避免。

大豆及制品：豆腐干，营养不断

大豆及制品，如豆腐、豆腐干等，是植物蛋白的优秀代表。它们不仅营养丰富，还易于消化吸收。建议每天适量摄入一些大豆及制品，可以作为午餐或晚餐的配菜。比如来一份麻婆豆腐或凉拌豆腐干，既美味又健康。

特别提示：豆类本身(如黄豆、黑豆)属于中高嘌呤饮食，应减少食用。但植物性食物中的嘌呤人体利用率低，尤其大豆制品，如豆干、豆腐、豆浆、腐竹等在加工后嘌呤含量有所降低，高尿酸血症或痛风患者可以适量食用。

蔬菜类：新鲜蔬菜，健康守护

蔬菜是餐桌上的“绿色宝藏”。它们富含

维生素、矿物质和膳食纤维，有助于保持身体健康。建议每天摄入多种颜色的蔬菜，如青菜、胡萝卜、番茄等。可以选择生吃、凉拌、炒食等多种方式。午餐时来一份清炒时蔬或晚餐时做个蔬菜沙拉，都是不错的选择。

特别提示：菠菜、芦笋、蘑菇等蔬菜含有较高的嘌呤物质，高尿酸患者应避免过多摄入。其他蔬菜如青菜、胡萝卜等可以适量食用。

含糖饮料：甜腻超标，健康就好

果糖可以诱发代谢异常，具有潜在的诱发尿酸水平升高的作用，因此含糖较高的饮料(包括一些鲜榨果汁)、果葡糖浆、果脯蜜饯等应尽量少摄入。但水果是天然的“糖果店”，虽然有些含有较高的果糖，但其中的维生素C、黄酮、多酚、钾、膳食纤维等可以改变果糖对尿酸的影响，水果的摄入与痛风无显著相关。

特别提示：考虑到高含糖量水果过多摄入会影响血糖水平，并可能引起肥胖等，因此建议每天水果摄入量为200-350克，特别是低糖水果如草莓、樱桃等。

食用油：选对油，健康走

食用油是烹饪中不可或缺的一部分。但对于高尿酸的朋友来说，选择健康的食用油至关重要。建议选用富含不饱和脂肪酸的植物油，如紫苏油、亚麻籽油等。每天控制食用油的摄入量，避免油炸等不健康的烹饪方式。可以选择用这些健康的油来炒菜、拌凉菜或做沙拉酱。

特别提示：应避免使用动物油脂和椰子油等富含饱和脂肪酸的油脂，这些油脂可能加重高尿酸血症。建议使用植物油，如橄榄油、亚麻籽油等富含不饱和脂肪酸的油脂进行烹饪。

调味品：低盐低糖，健康长伴

调味品是提升菜肴口味的“小魔法”。但对于高尿酸的朋友来说，选择低盐、低糖的调味品更为合适。建议每天控制盐的摄入量，避免使用过多的酱油、味精等盐糖调味品。可以选择使用醋、柠檬汁等低钠调味品来替代部分盐分。此外，还要避免使用红糖、白糖等高糖调味品。

特别提示：高盐、高糖的调味品，如酱油、味精、糖精等可能加重高尿酸血症，应尽量少摄入。可以使用低盐、低糖的调味品，如醋、柠檬汁等进行调味。 □莫鸣

小贴士

预防高尿酸还需要注意以下几点：

- 保持充足的水分摄入。每天饮用足够的水，建议至少2000毫升，有助于稀释尿酸，促进尿酸的排出，防止结石的形成。
- 进行适量有氧运动。如健身、跳舞、游泳、打球等，适度出汗即可，避免剧烈运动。运动不仅有助于尿酸的排出，还能提高身体代谢水平，增强身体素质。
- 保持心情舒畅，避免过度疲劳、紧张焦虑。注意劳逸结合，保持良好的心态，有助于维持内分泌系统的平衡，减少尿酸生成。
- 定期进行身体检查。对于疑似患者及其家属，应定期进行高尿酸血症的检查，以便早期发现并采取相应措施。
- 保持规律的生活方式，避免熬夜、抽烟等。这些不良生活习惯可能会影响尿酸的正常代谢，增加患高尿酸的风险。

老年人出行谨防「跌」出危险

随着天气转暖，老年游客也迎来了出游潮。我们常说“人老腿先老，树老根先枯”，到了65岁以上，不少人腿脚没劲了，一不小心就发生跌倒。

在我国，老年人受伤死亡的头号杀手就是跌倒。不少看上去身体还不错的老年人仅因一次跌倒便卧床不起，甚至丢掉性命。正值踏青出游季，老年人更要注意预防跌倒和骨折，以免“跌”出危险。

老年人跌倒本质上是一种病

据统计，全球65岁以上老年人中每年有28%至35%的人发生跌倒，72岁以上老年人每年每千人跌倒一次，80岁以上老年人每年至少跌倒一次。老年女性跌倒风险比老年男性高20%。

其实，老年人的跌倒本质上是一种疾病，跌倒是最常见的老年综合征之一。跌倒是由骨折的首要原因，90%的髌部骨折是由跌倒引起的。

发生髌部骨折后，一年内的病死率可以达到20%，30%的人会有终身残疾，近80%的人会出现生活不能自理的表现，比如日常的买菜、洗澡、做饭等，不能自主完成。

老年人的骨折多为骨质疏松性骨折，它的特点是瀑布效应，即第一次骨折后，第二次骨折的风险会增加3倍，第二次骨折后没多久，又会发生第三次骨折，呈递进瀑布式的级联效应。

临床上常遇到这样的老年人，跌倒后发生骨折，继而住院进行手术，术后躺在床上休养生息，导致肌肉萎缩甚至患上肌少症，骨量因此流失，骨质疏松再度加重，导致老年人患上衰弱症。得了衰弱症后，老年人发生跌倒的风险增加，容易再次骨折、再次入院、再次手术。如此循环往复，是一个恶性循环，最终导致死亡。

多重因素可能引起跌倒

老年人跌倒首先与疾病相关，当患有以下几类疾病时更易跌倒：

骨骼肌肉疾病：骨质疏松、骨关节炎、肌少症等；神经系统疾病：脑卒中、脑梗死、脑出血等导致的偏瘫及后遗症、帕金森病、小脑疾病、痴呆等；前庭疾病：如梅尼埃病、前庭功能失调等相关疾病；心血管疾病：体位性低血压、心源性晕厥；足底疾病：足底筋膜炎、跟腱炎、严重的下肢静脉曲张、血管炎等都会导致跌倒风险增高。

其次与用药相关。老年人普遍存在多重用药。如安眠药、降压药、降糖药等，如果服用不当，可能引起降压不良综合征、夜间低血糖等，引起跌倒。因此，老年人在服用多种药物时，要注意药物的相互作用，避免不当药物使用而引起跌倒。

注意环境中的“陷阱”，坚持四慢原则

老年人出行如何保障自己的安全？要排“雷”，找出环境中易使人跌倒的“陷阱”。

湿、滑的地方是老年人跌倒的高危区域。洗澡要特别注意，地上水渍没擦干净或者洗澡时水蒸气造成地面湿滑，再加上浴室环境封闭，温度逐渐升高，会导致血管收缩、出汗增多，造成头晕、目眩，容易滑倒。

暗：老年人视力不好，到相对幽暗的地方观赏，要小心脚下，避免跌倒。

乱：不管是在家还是在外，都不建议在空地上放多余的物品，比如地毯、小凳子、杂物、小孩子的玩具等，应尽量保持整洁，避免被障碍物绊倒。

梯：景区的台阶、酒店的楼梯等都是老年人跌倒的高危区域，应格外留意。

老年人预防跌倒要坚持四慢原则——慢卧、慢起、慢坐、慢行。

要慢慢躺下，否则容易增加脊柱骨折的风险；起床或下床也要慢起，起床后可以在床边静坐3分钟再起来；坐下时要慢坐，看矮凳子位置，尽量不要坐带滑轮底座的椅子以及矮小的凳子；路过有台阶的路段或上下楼梯、上下坡时，放慢脚步，有扶手的尽量依靠扶手保持身体稳定。 □洪维