

记者 秦聪聪

5岁以下儿童易感染
多数能完全康复

“目前临床中，因咳嗽住院的婴儿中，人类偏肺病毒感染所占的比例还是比较高的，不过，这并不是一种新的病毒。”吴巧灵介绍，这种病毒于2001年在呼吸道感染患儿的鼻咽分泌物中首次发现并命名，近年来感染病例的增多，和现在检测技术普及有一定关系。

据介绍，人类偏肺病毒是一种急性呼吸道感染的常见病原体，全球广泛分布，其感染具有明显的季节性，好发于晚冬和春季，常与呼吸道合胞病毒同步或稍后。

数据显示，5岁以下儿童是人类偏肺病毒的主要发病人群，老年人和免疫功能不全者亦有感染。

“人类偏肺病毒的感染者是主要传染源，从潜伏期末到急性期都有传染性。”吴巧灵说，《人偏肺病毒感染诊疗方案（2023年版）》指出，人类偏肺病毒主要通过飞沫和密切接触传播，也可通过接触被病毒污染的物品间接传播。比如接触了患者咳嗽和打喷嚏排出的分泌物，或者与患者肢体触碰，比如握手，以及触碰带有病毒的物体表面后接触黏膜，比如眼、鼻等，也可能感染。

对于是否感染这种病毒，临床主要依靠病毒核酸检测，影像学表现缺乏特异性。

大多数感染人类偏肺病毒的患儿都能完全康复，不留后遗症，需要注意的是，数据统计显示，婴儿期感染的患儿，日后出现哮喘的概率，约是健康婴儿的4倍。

不推荐抗生素
为常规用药

吴巧灵介绍，人类偏肺病毒是一种单链RNA病毒，主要感染人的呼吸道上皮细胞，感染后，大多数患者出现症状的时间为3-5天。多数感染为轻症，表现为上呼吸道感染的症状，如鼻塞、流涕、发热、咳嗽、声音嘶哑等，一周左右症状逐渐缓解。重者可致喘息、呼吸困难等，甚至可致死亡。

头痛呕吐十多天，罪魁祸首竟是“它”

记者 焦守广
通讯员 王皓 赵芳卓

在快节奏的生活中，每个人都或多或少患过头痛这一毛病。可谁又能想到，小小头痛，居然险些要人性命。

今年5月的一天，家住济南的陈女士眉头紧皱，恼人的头痛伴随着阵阵恶心、呕吐，已经持续了十多天，在家附近的医院开了些药物口服，然而并没有什么效果。

近日，陈女士突然出现四肢抽搐、口吐白沫的症状，长达数分钟的抽搐后，陷入了持续昏迷，一侧肢体完全不能活动。见此情景，家人立即将陈女士

「偏肺病毒」到底啥来头

五岁以下儿童是主要发病人群

壹点问医

近段时间，“国内出现偏肺病毒感染”相关话题屡屡登上热搜，引起广大家长关注。它是如何传播的？又该怎么预防？日前，山东第一医科大学附属济南妇幼保健院（济南市妇幼保健院）儿童重症监护病房负责人吴巧灵做客《壹点问医》，就这些问题进行了解答。



《人偏肺病毒感染诊疗方案（2023年版）》

人偏肺病毒感染者是主要传染源
从潜伏期末到急性期都有传染性

主要通过飞沫和密切接触传播
通过接触被病毒污染的物品间接传播

多数儿童偏肺病毒感染者
表现为上呼吸道感染症状

如发热 咳嗽 鼻塞
流涕 声音嘶哑等

约1周左右症状逐渐缓解

HMPV
(人偏肺病毒)

“幼儿、老年人等人群，感染后症状可能重一些。”吴巧灵说，这种病毒感染危重症的因素，主要包括年龄在6个月以下、早产、被动吸烟、缺乏母乳喂养、慢性肺病、先天性心脏病、合并其他呼吸道病原体感染者等。他们的临床表现更重，出现呼吸系统后遗症的比例也较高，常见为持续喘息或哮喘、活动耐力下降等，且这种肺功能的受损可持续10年以上。

由于目前没有明确有效的

特异性抗病毒药物，不建议使用抗病毒药物进行人类偏肺病毒感染的治疗。对于高热者，可以进行物理降温、应用解热药物；咳嗽咳痰明显者，可给予止咳祛痰药物；同时，保证充分能量和营养摄入，注意水、电解质平衡，维持体内环境稳定。

吴巧灵提醒，抗生素不作为人类偏肺病毒感染的常规用药推荐，要避免盲目或不恰当使用抗菌药物，尤其是联合使用广谱抗菌药物。不过，当考虑

缘拉了回来。

回到病房的陈女士在李恒副主任医师的治疗组继续治疗，经过半个月时间治疗，陈女士从昏迷、一侧肢体瘫痪到可以正常交流，正常行走。

赵彦新介绍，所谓“颅内静脉窦血栓形成”，是指各种病因引起的颅内静脉或静脉窦血栓形成，使血液回流受阻或脑脊液循环障碍，导致颅内高压和局灶性脑损害为特征的一类脑血管病。

各年龄组均可发病，发病高峰年龄多为20-30岁，患者一般无高血压、糖尿病、心脏病等传统脑血管病危险因素。

发病形式多样，临床表现

继发细菌感染，或重症病例存在细菌感染高危因素时，可应用抗菌药物抗感染治疗。

对于感染的重型、危重型患者，比如超高热或持续高热超过3天，出现气促、静息状态下氧饱和度≤93%，出现鼻翼扇动喘鸣或喘息，出现意识障碍或惊厥，出现呼吸衰竭且需要机械通气，出现休克、合并其他器官功能衰竭等，则需要积极防治并发症、治疗基础疾病，预防继发感染，并进行器官功能支持。

正视病毒感染
保持良好的手卫生

病毒的传播，威胁着孩子们的健康。对此，吴巧灵指出，90%以上的儿童上呼吸道感染是由病毒感染引起的。病毒和日常生活密切相关，但它并不可怕，可防可治。

“孩子发生病毒感染后，家长不要恐慌，首先要对症治疗，如果有特殊情况，请及时到门诊就诊，以免延误宝贝病情。”吴巧灵说，多数病毒感染都没有特效药物，也存在自限性，但是，如果孩子出现超高热，或持续高热超过3天，出现气促、精神萎靡、心率增快、拒食或喂养困难等表现，还是要及时就医。

关于病毒感染的预防，吴巧灵提醒，首先要保持良好的手卫生，用肥皂和流动水洗手至少持续20秒，特别是在接触潜在受污染的物体或与他人接触之后，如咳嗽、打喷嚏或触摸公共场所物品之后。如无法洗手，可使用含酒精的手部消毒液。

日常生活中，尽量避免前往人群密集的场所，尤其是在病毒感染高发季节；保持健康的生活习惯，保持充足睡眠、均衡饮食、适度运动和充足的水分摄入；保持环境清洁和卫生，定期清洁和消毒常用物品和表面，如门把手、家具、玩具等。

同时，尽量避免与已经感染病毒的人密切接触，特别是在感染期间。如果家庭成员或亲近的人被病毒感染，应尽量避免与他们共用餐具、杯子、毛巾等物品，并尽可能减少亲密接触。

对于年龄较小的婴儿，应尽量避免将他们带到感染风险较高的场所，如医院、幼儿园或人群密集的场所。

各异，可从无临床症状到病情危重甚至死亡，具有较高的致残率、致死率，关键在于早期识别进行抗凝治疗。

对于发病急、症状重、危及生命，如出现癫痫、昏迷等症状的重症患者，可采取血管内介入治疗，进行血管开通，改善患者预后，降低重症带来的致残致死率。

据了解，济南市中心医院是济南市脑卒中急救地图牵头及管理单位，是济南市卒中联盟主席单位，是济南市首批国家卫生健康委脑卒中防治工程委员会批准的“国家级高级卒中中心”，也是全国首批55家“高级卒中中心”之一。

生活课堂

受凉腹泻喝点杨梅酒

中医认为，杨梅甘酸温，可止泻、治疗痢疾，酒浸可以更好地体现出杨梅的药效。

夏季过多进食冷饮、冷食或淋雨、空调使用不当着凉受寒，都可能引起腹泻，这时候喝点杨梅酒或吃一两个白酒浸泡的杨梅，就能起到很好的止泻作用。但是，服用杨梅酒2-3天，腹泻仍不止者，应及时去医院就诊。

杨梅酒做法：加入42度或52度的纯粮食酿造的白酒，用量是杨梅的1.5倍—2倍，以白酒没过杨梅5—10厘米为宜，放于避光阴凉处，3个月后即可饮用，存放1年以上口感更佳。

柠檬的三种吃法

榨汁：每次将一个柠檬去皮去籽切块放入榨汁机，依个人口味放入三汤匙蜂蜜，加入1升温水或常温水，榨汁即可。柠檬含有丰富的维生素C，加蜂蜜还有润肺美容的功效。

柠檬水：喝柠檬水还可以有效延缓机体衰老，防止皮肤出现皱纹，并且可以降低其他食物的摄入量，有预防肥胖的作用。但脾胃虚寒、胃病、牙痛者不宜饮用柠檬水。

炖肉：炖肉时加一点柠檬汁或柠檬片，可以解腻开胃，红肉中含有丰富的铁元素，而柠檬中的维生素C可以促进铁元素的吸收。

清热去火多吃苦菊

苦菊甘中带苦、颜色碧绿，可炒食或凉拌，是清热去火的美食佳品，凉拌苦菊是很多家庭夏季常备的凉拌菜。

苦菊性寒，有清热解毒的功效，可以缓解目赤耳痛、咽喉肿痛、口舌干燥等症状。苦菊中含有的胡萝卜素、B族维生素等物质，可以预防眼睛的暗视力降低。苦菊中还有一类含氮的碱性有机化合物，具有解痉、抗菌作用。它所含有的膳食纤维等物质，可以促进胃肠道蠕动，增强新陈代谢以及抗体的合成，提高免疫力。

发苦的丝瓜有毒

正常的丝瓜，带有一点淡淡的甜味，若发现丝瓜有苦味，最好不要继续吃了，否则会中毒。

因为苦丝瓜中含有碱糖甙生物毒素，毒性一般比较强，经过高温蒸煮也很难溶解，所以吃了苦丝瓜可能会中毒，通常会出现恶心呕吐、口舌发麻、腹痛、腹泻等症状。

出现这种情况要尽早去医院就诊，接受正规治疗，千万不要耽误时间，避免出现严重后果。

除了发苦的丝瓜不能吃，发苦的甜瓜也别吃。有两种情况会令甜瓜变苦，一是未完全成熟的甜瓜；二是带有残留农药的甜瓜。此外，甜瓜的瓜蒂性寒、味苦，食用过量容易中毒。所以，吃甜瓜时，记得将瓜蒂切掉。

失眠多梦用莲子泡茶

莲子是一味常用的中药材，莲子心中含有的前荷叶碱、牛角花素等物质带有一定的苦味，所以莲子心吃起来是苦的。莲子心最突出的作用就是清火，尤其是清心火，如果平时情绪焦虑、烦躁、失眠多梦，可以用莲子心泡茶饮用，有静心安神、助眠之效。

莲子心含有莲子碱等多种有效成分，现代药理学研究表明，莲子心具有抗痛、降血压、降血糖、抗炎、抗心律失常、抗氧化、抗纤维化、神经保护等多种药用价值和保健功能。

小健