

# 这些呼吸道病毒有何特点如何预防

中国疾控中心最新数据显示,目前我国急性呼吸道传染病总体呈现持续上升趋势,哨点医院门急诊流感样病例呼吸道样本检测阳性病原体主要为流感病毒、鼻病毒、人偏肺病毒。这些病毒分别有何特点?如何治疗和预防?记者采访了相关部门及权威专家。

冬季儿童呼吸道疾病多发,其中流感病毒是常见的病原体之一。北京市疾控中心2024年12月30日介绍,当前北京市流感病毒以甲型H1N1为主,病毒传播力和致病力与往年相比未发生明显改变。

——如何区分流感和普通感冒?北京儿童医院重症医学科主任王荃介绍,儿童感染流感病毒后,可表现为发热、寒战、头痛、肌痛和全身不适,常伴有呼吸道症状,如咳嗽、咽痛和流涕等。低龄儿童发热的程度可能更重,部分孩子还可能出现热性惊厥。极少数儿童感染流感后可能会进展为重症流感,引起喉炎、肺炎、脑膜炎、心肌炎等。

而普通感冒通常症状较轻,如出现低中度发热,热程1—2天,可伴有打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状,而寒战、头痛、关节肌肉痛等全身症状较轻,且一般没有严重并发症。

——感染流感病毒可以服用“特效药”吗?北京儿童医院急诊内科副主任医师赵光远介绍,奥司他韦、玛巴洛沙韦等是专门针对流感病毒的抗病毒药物,能够缩短临床症状的持续时间。引起发热的呼吸道病原有多种,这些药物只对流感有效。一旦罹患流感,抗流感病毒药物使用越早越好,尤其是发病48小时内使用,但即便病程超过48小时,一旦明确流感,也应积极用药。

另外,包括阿奇霉素在内的抗菌药物对流感病毒感染都无效。但如果发生流感病毒和细菌或支原体的混合感染时,医生也会考虑联合使用抗流感病毒药物和抗菌药。

——人偏肺病毒、鼻病毒、副流感病毒又是什么?记者从北京市疾控中心了解到,人偏肺病毒是一种会引发急性呼吸道感染的常见病毒。该病毒感染的潜伏期一般为3—6天,感染后全人群普遍易感,但症状的严重程度因人而异。常见症状有咳嗽、发热、鼻塞和呼吸短促等上呼吸道感染症状。对于大多数人来说,人偏肺病毒感染表现为自限性疾病,多数在1周左右症状逐渐缓解。目前,还没有针对人偏肺病毒感染的特效药物和疫苗,以对症支持治疗为主。

北京儿童医院呼吸中心主任医师秦强介绍,鼻病毒、副流感病毒等也是引起上呼吸道感染的常见病原体。一般来说就像普通感冒一样,只要正规护理、对症用药、适当多喝水、多休息就可能安然度过感染阶段。只有少部分免疫功能低下或患有基础疾病的患儿,特殊情况下病毒侵犯到下呼吸道才可能引起较重感染,出现肺炎的表现,需及时就医。

——如何有效预防流感?哪些情况需要就医?“预防流感病毒的最佳方式是积极接种疫苗。如果没有禁忌症,6个月以上的人群都建议积极接种流感疫苗。”赵光远说,“在流感流行季节,有流感样症状儿童,尤其是有流感患者接触史的儿童,首先要考虑流感病毒感染,可以通过流感病毒抗原检测或核酸检测来帮助明确诊断。”

专家表示,绝大部分流感患儿都是轻症患者,可以居家护理。但如果已经确诊流感的儿童出现超高热、高热不退或发热时间超过三天,精神差甚至出现意识障碍、呼吸急促或呼吸困难、胸痛、胸闷等情况就要及时就医,以免病情加重,甚至发生危险。

中国疾控中心提示,大部分呼吸道病原体在外界存活时间延长,呼吸道传染病传播风险增加。建议公众保持良好的呼吸道卫生习惯,免疫力相对较弱人群,如孕妇、低年龄儿童、老人、慢性基础性疾病患者等,应根据疫苗接种的适用条件,积极接种预防呼吸道传染病的相关最新疫苗。

据新华社

## 二十届中央巡视全覆盖完成近50%!监督“探头”不断擦亮

新华社北京1月4日电(记者 范思翔)巡视如利剑,是全面从严治党的战略性制度安排。

中央巡视办最新数据显示:二十届中央第三、四轮巡视共巡视68家单位,截至目前,二十届中央巡视全覆盖任务完成率近50%。

二十届中央纪委三次全会提出,坚持板块轮动、整体推进,打破常规套路,穿插运用多种方式,深入探索提级巡视、联动巡视,不断提高巡视发现问题的能力和水平。

与时俱进,二十届中央巡视“新动作”不断——

在中央巡视组巡视中管金融单位的同时,首次同步部署31个省区市和新疆生产建设兵团对134家地方金融单位上下联动开展巡视,基本实现对金融板块的巡视全覆盖;

中央巡视对地级市提级巡视。有的省对地级市党委管理的国有企业开展提级巡视,有的中央单位对部分权力集中、问题风险突出的三级单位开展提级巡视;

中央第三轮巡视期间,专门建立与中央金融办、国家发展改革委、财政部、中国人民银行、国家金融监管总局、中国证监会等部门的沟通协调机制,形成整体合力;

……

2024年2月,新修订的《中国共产党巡视工作条例》全文公布。

新修订的条例首次把村(社区)党组织纳入县级党委巡察范围。各地区结合实际情况,扎实开展对村巡察,推动市县巡察向基层延伸,打通全面从严治党“最后一公里”。

在浙江,当地科学合理安排巡察组织方式,紧扣党建、共富、平安、和美、清廉等维度,划分重点、一般、较好3类村,一类一策因村施策;

巡,变平均用力为精准发力;

在四川,当地运用“必谈必访+随机访”“坝坝会”等方式强化宣传发动,同时立足劳务输出大省实际,通过“码上巡+微信群”,引导外出务工人员“线上”反映问题;

在江苏,推动基层各类监督贯通协同,当地建立健全力量统筹、信息联通、手段协同、同题共答机制,通过巡察将基层监督力量“拧成一股绳”;

……

最新数据显示,截至2024年11月,全国已对36.1万个行政村开展了巡察,覆盖率达73.7%,发现各类问题373万个,推动整改问题354万个,推动立案6.2万人。

2024年,巡视利剑更光更亮,政治监督也“毫不手软”——

严查耕地违纪违法问题,中央纪委国家监委党风政风监督室分两批向29个省区市纪委监委交办110件耕地违纪违法问题线索,目前已办结60件,共追责问责115个单位,批评教育和处理820人,其中给予党纪政务处分267人;

严查生态环境损害责任追究问题,各级纪检监察机关坚决查处生态环保领域监管不力、严重侵害群众利益等突出问题。2024年1月至11月,共查处相关问题2.4万余个,批评教育和处理3.4万余人,其中给予党纪政务处分1.9万余人;

监督推动“江河战略”落实落地,中央纪委国家监委督促19个省区市纪委监委对36个重点问题整改落实情况加强监督推动,发现严重失职失责、屡督不改等问题依规依纪依法严肃处理;

……

坚持定期盘点、动态问效,建立工作台

账,实行清单管理,明确责任、动态追踪,常态化开展落实情况“回头看”……各级纪检监察机关把政治监督贯穿党领导经济社会发展全过程各方面,以有力有效日常监督促进各项政策落实落地。

擦亮监督“探头”,既要治标,也要治本——“通过!”

2024年12月25日,十四届全国人大常委会第十三次会议表决通过关于修改监察法的决定,这是监察法自2018年起正式施行后迎来的首次修改。

制度,管根本、管长远。

协助党中央做好《农村基层干部廉洁履行职责若干规定(试行)》修订和纪检监察机关开展政治监督工作办法制定等工作,研究制定纪检监察规范性文件备案审查规定等……中央纪委国家监委着力抓好重要法规起草工作,增加法规制度针对性、可操作性。

各级纪检监察机关积极查找制度和管理漏洞,发力制度建设,进一步建立健全长效机制。

湖南省纪委监委针对部分地方招商引资接待标准不一等问题,推动有关单位联合印发省党政机关招商引资接待管理办法,填补制度空白;

海南省纪委监委紧盯公款旅游问题,督促有关单位开展专项检查并整改存在的问题,以维护制度的权威性严肃性;

……

扎牢制度笼子,擦亮监督“探头”。各级纪检监察机关不断推动健全党统一领导、全面覆盖、权威高效的监督体系,综合监督效能进一步彰显,为经济社会高质量发展提供坚强保障。

## 全国铁路1月5日起实行新的列车运行图

1月4日,动车组列车行驶在江苏省南京市境内(无人机照片)。

1月5日零时起,全国铁路将实行新的列车运行图。调图后,全国铁路安排图定旅客列车13028列,较现图增加230列;开行货物列车22859列,较现图增加91列,铁路客货运输能力、服务品质和运行效率进一步提升。

新华社发(苏阳 摄)

## 守护眼健康 国家医保局整合规范眼科类医疗服务价格项目

新华社北京1月4日电(记者 徐鹏航)国家医保局近日正式印发《眼科类医疗服务价格项目立项指南(试行)》,整合规范眼科类医疗服务价格项目,助力守护眼健康。

据悉,眼科类立项指南将563项技术规范项目映射整合为125项,分为临床巡察类项目、非手术治疗类项目和手术类项目三大类。其中,在临床巡察类项目中,对可能存在重叠的眼科检查项目,如“眼压检查”和“眼压检查(青光眼激发)”明确不得同时收费。

在规范统一现行价格项目的同时,立项指南对技术劳务价值高、风险程度大的复杂情况和复杂操作,实行复杂情况单独立项,体现技术难度差异。例如,明确设立人工晶状体植入费,并根据患者病情不同设立常规、复杂情况。为防止出现晶状体位移,需悬吊人工晶状体或植入张力环时,手术难度显著提高,可按复杂情况收费。

针对眼科医疗服务中美容类项目的特殊性,立项指南在计价说明中明确眼袋整形术、重睑术(双眼皮手术)等属于美容整形常用项目,

供各地在制定价格管理方式时参考。为积极支持创新技术转化,立项指南将目前群众熟知的“飞秒激光近视矫正手术”单独立项。

此外,立项指南还关注儿童近视、弱视问题,设立“散瞳验光”“显然验光”“视功能训练”等多个项目,促进近视、弱视儿童早诊早治。

国家医保局表示,规范化标准化的价格项目体系,将进一步推动医疗机构有效弥补眼科诊疗方面的不足和短板,为优化眼科医疗服务提供有力支撑。

## 小寒最冷“三九”来 保暖温补护阳气

新华社北京1月4日电(记者 田晓航)才5日将迎来二十四节气中的“小寒”,因隆冬“三九”基本处于这一节气内,小寒往往是一年中最冷的时期。中医专家认为,小寒时节养生防病重在防寒和保护阳气,可在做好保暖的同时适当运动和进补。

中国科学院西苑医院血液病科主任医师唐旭东介绍,小寒时节寒湿较重,寒为阴邪,主收引凝滞,易伤阳气,常诱发呼吸系统疾病、急性心梗、冻伤、关节疾病和胃肠病。外感寒邪易使气血运行不畅,诱发寒证、痛证,女性则容易出现痛经、月经不调等。

“因此,小寒养生不但要遵循‘秋冬养阴’,

还要格外注意保护阳气。”唐旭东说,外出应做好保暖,护好头、颈、腰等重点部位;宜保持充足睡眠,以帮助阳气潜藏、阴精蓄积;可选择散步、慢跑、打太极拳等运动增强抵抗力,户外运动时宜采用鼻吸口呼方式,并在运动前充分热身;还可多晒太阳,以缓解寒冷引起的血液循环变慢、脑部供血不足。

冬季进补能够补养精气,为来年的健康打下基础。中国中医科学院西苑医院血液病科主治医师李蕊白介绍,小寒时节可选用羊肉、核桃仁、大枣、桂圆肉、山药、栗子等补益脾胃、温肾助阳的食物,还可选择消食化痰的萝卜粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养阴的红枣

粥等,最好不吃寒凉或生冷之品。

李蕊白同时提醒,进补不宜过急,晚餐应节制饮食,以顾护滋养胃气;体质偏热、易上火的人应“缓补”,补益太过易导致体内积热,出现口腔溃疡、上呼吸道炎症、便秘等疾病或症状。

小寒节气还可采用一些中医药适宜技术来调养身体。湖南省中西医结合医院副院长肖长江提醒,小寒是养肾的好时机,艾灸大椎、足三里和关元等穴位有一定的温补肾阳功效,可增强人体免疫力;睡眠不好的人可尝试晚间泡脚十五分钟左右,这样有助于驱寒和促进血液循环,可在一定程度上改善睡眠质量。