

# 百日咳为何卷土重来

## 出现这种 鸡鸣样 咳嗽要警惕

近日,急性呼吸道传染病百日咳频频登上热搜,相关话题引发网友热议。

国家疾病预防控制局发布的数据显示,2024年2月共报告百日咳17105例,是去年同期的近32倍。

百日咳是什么?哪些人容易被传染?《生命时报》记者采访了航空总医院呼吸与危重症医学科副主任、主任医师窦志芳,教你科学防控。



### 百日咳卷土重来

百日咳,指由百日咳鲍特菌感染引起的急性呼吸道传染病,因咳嗽可能持续百天而得名。

该病曾是全球儿童发病和死亡的重要原因之一。不过,自疫苗成功研发和推广后,发病率一度下降。

首款全细胞百日咳疫苗于1914年在美国获得批准,20世纪40年代开始,以美国为首的发达国家开始为儿

童广泛接种相关疫苗,我国在1978年将百日咳疫苗纳入了免疫规划疫苗(按照免疫程序可免费接种)。

随着疫苗广泛接种,百日咳进入极低流行状态,20世纪30年代到80年代报告的病例数减少了99%以上。

但进入21世纪后,全球多国百日咳重现。

2004年、2005年、2010年、2012

年、2014年,美国先后发生多次大规模百日咳疫情,其中2012年华盛顿州百日咳流行期间发病率高达37.5/10万,与前一年相比升高了13倍。加拿大、澳大利亚、新西兰、日本等国家同样有百日咳发病率激增的报道。

近年来,我国百日咳发病数也在维持数十年的低水平后呈现回升趋势。

### 百日咳与普通感冒的 咳 有何不同

国家疾病预防控制局最新发布的数据,无疑又敲响了警钟。

#### 传播方式

主要通过呼吸道飞沫传播,也可经密切接触传播。

#### 发病特点

与普通感冒、流感、新冠等引起的咳嗽不同,百日咳会表现出严重的阵发性、痉挛性咳嗽,咳嗽终止时伴有鸡鸣样的吸气声。

#### 易感人群

一般来说,所有人群都易感,但1岁以内未完成全程基础免疫接种的婴儿易感性最强,严重病例也多见于婴幼儿。

### 高发人群有了 更新

对于百日咳发病率上升这一现象,窦志芳认为主要有两方面原因。

#### 疫苗免疫效力持久性不足

人体可通过自然感染或接种疫苗获得对百日咳的免疫力,但这两种途径获得的免疫力都不能持续终生。

研究发现,通过接种疫苗产生的百日咳特异性抗体一般持续4~12

年。青少年、成年人疫苗效力下降后,可能再度感染。

国家卫生健康委员会、国家中医药管理局综合司组织修订的《百日咳诊疗方案(2023年版)》指出,百日咳发病年龄高峰已从婴幼儿转移至青少年及成年人。

青少年、成年人免疫系统相对成

熟,患病后症状往往不明显,从而可能成为隐性传染源,感染婴幼儿。

#### 诊断标准改进、监测系统更完善

相比之前通过细菌培养、PT抗体检测,目前百日咳的诊断还纳入了核酸检测,有条件诊断的医院或机构显著增多,这可能在一定程度上导致病例数增多。

### 做到3点 科学防控

百日咳虽然可防可治,但在发病率急剧上升的情况下,仍潜藏公共卫生危机。

窦志芳表示,成年人患病后可能症状较轻,一段时间后可自然好转,但对于脆弱的婴幼儿来说,百日咳有着不小的杀伤力。

#### 可引发一系列不适

百日咳的特点是咳嗽剧烈,这可能引发面部、眼睑浮肿等。

#### 可导致严重并发症

咳嗽持续时间很长,过程中可能导致严重的并发症,如肺炎、百日咳脑病、低氧血症等,有致死风险。

窦志芳强调,应重视百日咳的日常防范,来缩小感染范围,建议做好如

下几点。

#### 婴幼儿规范接种

世界卫生组织指出,及时接种疫苗是防控百日咳最基本的免疫策略。

针对百日咳预防,我国当前使用的是百日咳-白喉-破伤风联合疫苗(百白破疫苗),总共包括4剂次接种,分别在3月龄、4月龄、5月龄、18月龄。家长应遵从疫苗接种规范,按时带孩子完成全流程接种。

#### 及时诊断和隔离

无论成人还是儿童青少年,咳嗽持续2周以上,伴有痉挛、程度剧烈,尤其是咳得整夜睡不着觉、眼睛充血,或身边有类似病例后自己突发咳嗽,应主动前往医院。确诊后要及早隔

离,切断传染源。

#### 易感人群做好日常防护

小孩、年老体弱者、孕妇等易感人群在百日咳流行季,尽量不要到人员密集的地方,在公共场所注意戴好口罩,避免跟咳嗽患者接触。

室内经常开窗通风,同时保证勤洗手、适当锻炼、清淡饮食,以提高自身抵抗力。

窦志芳表示,目前我国的百日咳疫苗仅覆盖7岁以下儿童,考虑到发病率再度上升的问题,《百日咳诊疗方案(2023年版)》已提出,若有流行时易感人群仍需加强接种。今后,拓宽疫苗接种人群或是防范的重要举措。

## 为什么不建议早上洗头

有时候,晚上犯懒不想洗头,想拖到第二天一早洗,但又有早上洗头伤身的说法。洗头时间真的有讲究吗?《生命时报》综合多位专家观点,整理一份科学洗头攻略。

### 为什么早晨不宜洗头

其实,早不洗头,是有一定科学依据的。

北京中医药大学东直门医院皮肤科主任医师黄青解释,我国传统医学认为,清晨阳气升发,水为阴性。这时洗头的话,阴气会阻碍阳气的升发,久而久之就会导致阴阳失和,产生脱发。

晚上洗头,不但能把白天吸附的灰尘病菌洗掉,而且头发吸收护发产品的营养,正好睡觉时可以被头发全部吸收。

航空总医院中医科主治医师吴昕妍表示,早晨起床时,人体各个器官处于刚苏醒的状态,血液运行缓慢,此时洗头会刺激头部血液运行加快,造成血压波动大,容易引起不适。尤其患有高血压、心脏病及年老体弱者最好不要早上洗头。

### 3个时段也不宜洗头

除了早上,还有一些时间段洗头对身体健康有一定伤害。

#### 刚吃完饭

吃饱后大量血液会分布到消化道来消化食物,此时洗头会促使血液回流到头部,易引起消化不良。建议餐后半个小时左右洗头为宜。

#### 饥饿时

饥饿状态下,人体血糖水平降低,此时洗就会增加体内能量的消耗,容易引起头晕等低血糖症状。因此,有糖尿病等基础病的患者不宜在饥饿时洗。

中医认为,饥饿时洗澡皮肤腠理开,易感受湿邪,导致关节疼痛。

#### 疲劳时

无论体力劳动还是脑力劳动,都应适当休息后再洗,否则极易引起心脑血管供血不足而导致晕倒。

### 洗头有套标准流程

陆军军医大学第一附属医院皮肤科教授杨希川提醒,在头发的日常清洁上,有些细节真的不能忽略。

#### 姿势

洗发,头别往后仰。老人仰躺着洗头,会对头部椎动脉造成一定压力,影响脑部供血。高血压的老人也不适合低着头洗头。因此,直立淋浴洗头的姿势较为合适。

#### 频率

平时如果不使用造型用品,一周2~3次即可。如果使用造型产品,洗头可以一天一次。

#### 水温

水太热不仅会损伤头皮,还会伤害毛干,洗发的水温最好略高于体温,建议控制在40左右。

#### 手法

不要用指甲挠抓头皮,应该用指腹以划圈方式清洁头皮。另外洗头时最好不要边洗边梳,以免头发打结或断裂。

来源:生命时报 微信公众号

公益广告

# 筑牢防火屏障 守护绿水青山



永康市融媒体中心 宣