



# 最近,各大医院儿童感染肺炎支原体患者增多 防控呼吸道疾病 这份指南请收好!

## 多锻炼

加强锻炼  
增强免疫力



## 常通风

每天三次开窗换气  
保持通风



## 勤洗手

谨记清洁双手



## 不扎堆

不往人员  
密集场所扎堆



每年秋冬季都是呼吸道疾病的高发季节,小儿流行性感冒也开始增多。近期随着气温下降,合肥各大医院儿科门诊量明显增多。仅中国科技大学附属第一人民医院(安徽省立医院)、安徽医科大学第一附属医院和合肥市第一人民医院3个院区每天的儿科门诊量共计约1000人次。

“近期包括流感、肺炎支原体感染、细菌感染等多种类型的呼吸道疾病患者有所增加。尤其是儿童肺炎支原体感染病例增多。”安徽省胸科医院药剂科主任张云玲介绍。

今年呼吸道疾病是否比往年更多?为什么儿童感染肺炎支原体比例更高?如何预防和治疗?针对这些问题,记者采访并集纳了专家的意见。  
记者 蔡富根

## 为什么儿童更容易感染肺炎支原体

据专家介绍,近期,肺炎支原体在很多地区流行,一些医院接诊儿童肺炎支原体感染病例增多。为什么儿童感染肺炎支原体比例更高?安徽省立医院儿科副主任医师王晓光表示,肺炎支原体的易感人群以14岁以下的儿童和青少年为主,但是成人在免疫力低下、抗病能力减弱的情况下也会感染。无论成人还是儿童,均应做好防护。

北京儿童医院主任医师王荃介绍,儿童是肺炎支原体感染的高发人群。这是因为①儿童免疫系统发育不健全,特异性和非特异性的免疫功能都不是很成熟;②肺炎支原体本身传播性强,可通过呼吸道飞沫或密切接触传播,而学校和幼儿园人群密集程度较高,使得病原体得到较快传播;③肺炎支原体感染潜伏期相对比较长,通常是1周到4周,平均3周左右,病原体的携带者、患病的人群都具有一定的传播性,交叉感染机会多。

## 支原体肺炎和流感有何区别

北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖介绍,支原体肺炎以发热、咳嗽为主要临床表现,在起病时表现为剧烈的阵发性的刺激性干咳,可伴有头疼、流涕、咽痛、耳痛。与往年相比,支原体肺炎今年呈现低龄化趋势,但病情上无明显加重。

流感以冬春季多见,以发热、上呼吸道感染起病,随后出现咳嗽加重、呼吸困难和肺部的一些体征,甚至全身症状更重,高热、病程进展快、乏力、头疼、肌肉酸痛等表现比较明显。影像学上二者有一些相似的地方,呼吸道标本检测如检测甲型或者乙型流行病学抗原和核酸是可以区分的。

## 支原体用药“三件套”有风险

“肺炎支原体是一种原核细胞型微生物,介于细菌和病毒之间。与细菌相比,支原体没有细胞壁结构,因此,作用于细胞壁的药物如青霉素类、头孢类药物,都无法杀死它。”首都医科大学附属北京朝阳医院呼吸与危重症医学科主任医师贺航咏介绍,支原体感染的治疗多使用大环内酯类抗生素,如阿奇霉素、红霉素、罗红霉素等。

近期,网络上出现“支原体用药三件套:阿奇霉素+布洛芬+愈酚甲麻那敏”等支原体感染诊疗建议,这三种药物对肺炎支原体感染管用吗?患者可以根据这个建议自行用药吗?

“这三种药物选择有一定的道理,但每个孩子病情不同,所需药物也不一样,擅自使用可能会带来不必要的风险,还是在医生或药师的指导下用药。”贺航咏提醒,感冒发烧并不一定就是支原体肺炎,需要到正规医院确诊后才能使用相应的药物,“对支原体感染患者来说,阿奇霉素可以起到直接清除病原体的作用,但它是处方药,而且它的耐药率较高,因此要在医生的指导下规范使用;布洛芬是一种止疼退烧药,当患者出现高热,一般建议38.5摄氏度及以上再用退烧药治疗,38.5摄氏度以下可以采用温水擦浴等物理降温方式;愈酚甲麻那敏是一种复方药,有止咳、通鼻子、减轻嗓子疼及化痰等多种作用。”

“虽然肺炎支原体的名字中有‘肺炎’,但肺炎支原体感染≠支原体肺炎,只有肺炎支原体侵入下呼吸道,才可能出现支原体肺炎。”贺航咏提醒,支原体肺炎以发热、咳嗽为主要表现,咳嗽通常为干咳,可持续数周至数月。但有的孩子症状不典型,年龄越小的孩子越容易如此。家长如果发现孩子剧烈咳嗽、呼吸急促、喘憋、精神状态差,或者伴有持续的高热,要及时前往医院就诊,必要的时候需要拍胸片。

## 预防性服用感冒药不可取

有人想通过服用板蓝根、感冒灵等药物来预防呼吸道疾病,这种做法靠谱吗?“这种做法不可取,也没有必要。不当使用或超量使用药物可能会产生一系列副作用,反而损害健康。”贺航咏强调,防范呼吸道疾病重点在于提高人体抵抗力,建议公众在日常生活中采用科学的预防方法,降低发生感染和传播的风险。

贺航咏提醒,健康的生活方式是增强身体素质、提高身体抵抗力的重要保证,要保证充足的睡眠、充足的营养和适当的体育锻炼。

## 孩子怎么吃才恢复更快?

国家儿童健康与疾病临床医学研究中心、浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任医师马鸣表示,肺炎支原体感染患儿的营养不可忽视,选择合适的食物确实可以更好地帮助疾病恢复。

专家建议,肺炎支原体感染期间儿童饮食需要把握这五条原则:一是保证充足的水分。肺炎期间尽量多补充水分以及富含水分的食物,3~6岁患儿每日饮水量600~800毫升,6~10岁患儿每日饮水量800~1000毫升,发热情况下可酌情加量,建议温开水少量多次饮用。

二是补充充足的蛋白质。如乳制品、精瘦肉、鸡蛋、大豆及其制品等。

三是饮食要清淡。可选用半流质饮食,如易消化的瘦肉粥、面条、馒头、馄饨等。

四是多吃富含维生素的食物。推荐摄入富含维生素C的蔬菜水果。也可以多摄入富含维生素A的食物,如胡萝卜、菠菜、番茄等,保护呼吸道黏膜,预防感染。

五是合理补充微量营养素。反复呼吸道感染,可给予补充维生素A、维生素D和锌等。

## 如何科学预防呼吸道疾病?

安徽省胸科医院药剂科主任张云玲介绍,冬春季是流感等呼吸道传染病的高发季节。预防传染病最有效、最经济的方式是接种疫苗,通过接种流感疫苗可以有效减少感染、发病和重症发生的风险。除此之外,公众通过掌握常见呼吸道传染病的基本知识,日常生活中采取科学的预防方法,能降低发生感染和传播的风险。

第一,健康的生活方式是增强身体素质、提高身体抵抗力的重要保证。日常生活中,要保持充足的睡眠、充分的营养、适量的体育锻炼。

第二,养成良好的个人卫生习惯,可减少感染的风险。比如咳嗽或打喷嚏时,要用纸巾、毛巾或用手肘遮住口鼻;注意手卫生,勤洗手,尤其是咳嗽或打喷嚏后要洗手;尽量避免触摸眼睛、鼻或口。

第三,注意保持家庭和工作场所环境清洁。室内定期开窗通风,冬季室外温度低,通风期间也要注意做好保暖。家庭中如果出现呼吸道感染患者,照顾患者时要佩戴口罩。

第四,老年人、儿童、基础性疾病患者等高风险人群应尽量少去人群密集的公共场所,尤其是空气流通不畅的密闭场所,减少可能与患病人群的接触机会。前往环境密闭、人员密集场所或乘坐公共交通工具时,建议佩戴口罩,并注意及时更换。

最后,需要提醒的是,一旦出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状,患者应居家休息,避免将病原传染给其他人员。如症状较重,应做好个人防护,尽早前往医院就诊,以及时获得有效治疗。