

本期  
话题

## 关注呼吸道疾病

编者按:随着冬季来临,呼吸道疾病进入高发季节。如何正确认识呼吸道疾病“叠加感染”?如何预防呼吸道疾病?呼吸道疾病高发期怎样健康饮食?呼吸道疾病哪些误区应避免?孩子感染呼吸道疾病,可以去杨凌哪些医院就诊?本期的热点话题,我们组织相关报道,为您的健康提供有益帮助。

## 冬春季是新冠、流感、肺炎支原体感染等疾病高发季节

冬春季是新冠、流感、诺如病毒胃肠炎等传染病以及肺炎支原体感染等疾病高发季节。10月份以来,我国流感、

肺炎支原体感染活动逐步增强,预计流感将出现全国冬春季流行高峰,肺炎支原体感染未来一段时间在部分地区仍将

持续高发。今冬明春我国可能面临新冠、流感、肺炎支原体感染等多种呼吸道疾病叠加流行的局面。

## 呼吸道疾病怎样预防?

秋冬季是呼吸系统疾病流行季。气候多变时,我们应该怎样预防呼吸道疾病呢?

专业人士分析,呼吸道传染病主要通过病人或者携带病毒、细菌的隐性感染者的空气飞沫传播,也可以通过密切接触或间接接触传播。

在呼吸道传染病流行时,要尽量少去人员密集的地方,在公共场所应规范佩戴口罩。注意室内通风,每次通风不少于30分钟,以保持空气新鲜。在雾霾天气时,不要到户外活动。要注意个人卫生,不能随地吐痰,日用品及时清

洗,必要时消毒。做好手部卫生,经常用肥皂、洗手液在流动水下洗手。

在饮食方面,可以多吃滋阴润肺的食物,如梨、百合、莲子等,要多吃富含优质蛋白的食物,如鱼肉、蛋、牛奶等,提高抗病能力。秋冬季还要注意避免进食冰冷以及辛辣刺激食品。多吃蔬菜水果,保证摄取足够的维生素。冬季气候干燥,还要多喝水,防止体内水分缺失。

在生活起居方面,要注意劳逸结合,早睡早起,经常锻炼身体,增强抗病能力。要注意避免吸入冷空气等刺激性气体。秋冬季天气干燥,可通过使用



加湿器、拖地等方法缓解干燥。有慢性呼吸系统疾病的病人可进行呼吸操的练习,提高肺活量,改善呼吸功能。建议长期吸烟的人群最好能够戒烟。做好卫生,床单被褥等经常清洗,在太阳底下晾晒。

## 肺炎支原体感染有何特点?它和普通流感有什么区别?

针对当前普遍流行的支原体肺炎,北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖说,支原体肺炎是我国5岁及以上儿童最主要的社区获得性肺炎的病原体,北方地区在秋冬季流行,南方地区一般是在夏秋季流行,儿童每三到七年会出现地区周期性流行,它是以发热、咳嗽为主的临床表现。在起病时表现为有剧烈的、阵发性的、刺激性干咳,可伴有头痛、流

涕、咽痛、耳痛等。与往年相比,今年的流行中,3岁以下的儿童也有感染,呈现低龄化的趋势,但是从病情上来讲没有明显加重。

流感是以冬春季多见,往往有流行病学史,也有流感和疑似流感患者的接触史,以发热和上呼吸道感染起病,随后出现咳嗽加重、呼吸困难和肺部的体征,甚至全身症状更重,如高热、病程

进展快、乏力、头疼、肌肉酸痛等症状表现比较明显,影像学与支原体肺炎有一些相似的地方,所以我们觉得呼吸道标本检测也比较重要,比如检测甲型或者乙型流感病毒的抗原和核酸是可以区分的。肺炎支原体感染也有一部分是高热的病人,但是病程和流感相比往往会进展慢一些,但是随着肺炎支原体感染的病程进展也会出现剧烈的刺激性干咳。

## 呼吸道疾病高发期,如何健康膳食?

医生提示,呼吸道疾病高发期,饮食最好选择少油、少盐、少糖的烹制方式,尽量清淡易消化。要保证优质蛋白质的摄入,尤其选择蛋白相对质量高,但脂肪相对低的食物,如鱼、

虾、鸡肉等。在水果的选择上,可以选柚子、橙子、梨、苹果等。

医生还表示,保证每天充足的饮水以及适当的锻炼是预防传染性疾病的最好方式。每天饮水最好能够达到1500

毫升至1700毫升,同时,不要饮用过多含糖饮料、奶茶等。要养成每天少量、多次规律饮水,尽量不要在已经出现口干、口渴的情况下才想起补充水分。

## 杨凌这些医疗机构可提供儿科诊疗服务

近段时间,随着秋冬季节的到来,流感、支原体肺炎等呼吸道传染病也进入了高发季节。这些疾病的发生影响着孩子们的健康以及学习、生活等。根据11月24日陕西省卫生健康委官网发布的消息,杨凌示范区可提供儿科诊疗服务的医疗机构信息如下。

序号	医院名称	医院级别等次(类型)	儿科门诊诊疗时间	儿科急诊诊疗时间	医疗机构详细地址	咨询电话
1	杨凌示范区医院	三级乙等(综合)	8:00-12:00 14:00-20:00	24小时	杨凌示范区后稷路8号	门诊电话: 87015789 (8:00-12:00、14:00-20:00) 住院部电话: 87015307、87018571 (24小时)
2	杨凌朝阳医院	二级甲等综合医院	8:00-12:00 14:00-17:30	12:00-14:00 17:30-次日8:00	水运东路	87069811、87069815
3	杨陵惠民医院	二级乙等综合医院	8:00-12:00 14:00-17:30	12:00-14:00 17:30-08:00	渭惠路西段	68002067
4	杨陵康复医院	一级综合医院	8:00-12:00 13:30-17:00	12:00-13:30 17:00-08:00	公园路3号	68225104
5	杨陵西宝妇儿医院	一级综合医院	8:00-12:00 14:00-17:30	12:00-14:00 17:30-08:00	康乐路邮政局西邻	87063555
6	杨陵仁和中医医院	一级综合医院	8:00-12:00 14:00-17:30	无	杨陵区常乐路东段52号	87012910、62564030
7	杨陵高新医院	一级综合医院	8:00-12:00 14:00-17:30	无	神农路8号	87061999
8	杨陵揉谷卫生院	未定级	8:00-12:00 14:00-18:00	全天	揉谷镇杨青路1号	68257607
9	杨陵五泉卫生院	未定级	8:00-12:00 14:00-18:00	全天	五泉镇街道	68002203

## 支原体肺炎是新冠的变异?

北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖表示,人类在20世纪初就发现了支原体这种微生物,直到20世纪末期才确定它是一种病原体,而新冠病毒在2019年末才被大家知晓,两者毫无关系。

为什么孩子特别容易感染支原体?童朝晖表示,儿童的免疫系统发育不健全,抵抗力不如成人,因此更容易被感染。

## 一旦感冒发烧,赶紧输液是误区

童朝晖表示,“感冒发烧输液好得快”,这其实是一个误区。

与流感相比,感冒发烧的温度更低,症状也更轻,往往是上呼吸道的症状。如果感冒后出现发烧或者咳嗽,在家服用退烧或止咳的药物即可,要注意多休息、多喝水、补充营养。

对于一些患儿感染呼吸道疾病后,咳嗽持续时间较长,有些家长会自行给孩子吃镇咳药,对于这样的做法专家并不提倡。建议在医生指导下,用一些比如雾化和适合用的止咳祛痰的药物来进行缓解。

复旦大学附属华山医院教授张文宏也表示,一般输液只限于住院的重症病人,或者有些药物无法口服,只能通过输液。对于普通感冒来说,用口服药物解决效果更好。

## 病毒感染有3-5天恢复期

国家儿童医学中心北京儿童医院主任医师王荃说:“特别想跟家长们说的是,发烧温度的高低并不完全代表疾病的严重程度,吃退烧药的目的不是把体温降到正常,而是增加孩子的舒适度,让孩子能够安全舒适地度过这个发热时期,呼吸道病毒感染通常情况下需三到五天的恢复期,只要这个过程中没有出现其他一些病情加重的征象大可不必去医院。”

## 轻者可自愈,重则快就医

童朝晖表示,大多数情况下,不管是病毒还是支原体,如果它局限在上呼吸道,大部分可以自愈,一小部分可能会发展到肺炎。

张文宏表示,一般来说,支原体肺炎在家用一些对症药物就能好转,但需要注意有没有向重症的方向发展。比如,孩子用药后情况好转,就可以在家观察;如果吃了退烧药仍高烧不退,状态萎靡不愿吃东西,这种情况应尽早就医。

## 现在接种流感疫苗,晚不晚?

目前,流行的呼吸道疾病中,流感、新冠病毒感染有相应类型的疫苗可以接种,免疫接种的最佳时间在流行季到来之前。现在,随着流感高发,越来越多的人有接种意愿,但又担心已经太晚。

中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕说:“接种流感疫苗是预防流感、减少流感相关重症和死亡的有效手段。目前,正值流感高发季节,对于之前没来得及打疫苗的人群,依然可以通过接种流感疫苗的方式来预防流感。”



(综合新华社、人民日报、央视新闻等)

呼吸道疾病的这些知识应知道