

# 支原体肺炎，你了解多少？

本报记者 魏 滢

秋冬季是呼吸道感染性疾病的高发季节。近期，全国多地医院出现较多的肺炎支原体感染患者，我市多家医院，因肺炎支原体感染导致的呼吸道疾病患者明显增加，且多以儿童为主。据了解，今年肺炎支原体感染发生期提前，还出现了低龄化的特点。

“医生，我孩子这几天一直咳嗽，还有点发烧，我看到网上最近报道多地孩子发生肺炎支原体感染，不知我家孩子是不是也感染支原体肺炎，赶紧给看看吧！”

近期，据媒体报道，北京、上海、广州等多地儿童医院内科门诊接诊的患儿增多，主要是肺炎支原体感染。对于支原体肺炎，很多家长缺乏了解，很容易陷入迷茫和焦虑。

让家长焦虑和恐慌的支原体肺炎到底是什么病？都有哪些症状表现？家长又该注意些什么？市妇幼保健院儿科主任医师赵旭晶在接受记者采访时，从症状、治疗、预防等方面进行了详细具体的答疑，让大家对支原体肺炎有全面的认识 and 了解。

## 出现相关症状尽快就医

在市妇幼保健院儿科门诊，不少家长带着孩子前来就诊。“孩子最近三天一直发烧、咳嗽，开始以为是常见的感冒，自行服药后不见好转，看了相关报道担心孩子得了支原体肺炎，怕耽误了，就赶紧来医院检查，以便进行对症治疗。”市民王女士边说边焦急地等着叫号。

今年2月，国家卫生健康委印发了《儿童肺炎支原体肺炎诊疗指南(2023年版)》。指南介绍，支原体肺炎指肺炎支原体感染引起的肺炎，可以累及支气管、细支气管、肺泡和肺间质。

“人群对肺炎支原体普遍易感，但5岁及5岁以上的儿童容易得支原体肺炎，5岁以下的低年龄段儿童也可以患病。今年和往年相比，我国的支原体肺炎也出现了低龄化的特点，一些3岁以下的儿童也有发病，出现相关症状后，家长应及时带孩子就诊。”赵旭晶说道。

“最近，接诊以呼吸道感染为主，其中肺炎支原体感染占比较大，发病数有所上升。”赵旭晶介绍，肺炎支原体既不是细菌也不是病毒，而是一种非典型病原体。引起肺炎的病原体一般都有季节发病的情况，支原体肺炎近两年，尤其今年在我国一些区域流行，有少数家庭或班级出现聚集发病情况，它不属于传染病，但其具有传染性，主要通过飞沫传播，易在人群密集、密闭、通风不良的环境通过飞沫或直接接触传播。肺炎支原体可以引起上呼吸道感染，也可以引起支气管炎、肺炎。支原体肺炎主要表现为发烧、咳嗽，还有一部分孩子可能出现喘息，严重的时候可能出现气促、呼吸困难。

赵旭晶说，肺炎支原体感染后最突出的表现就是较为剧烈的刺激性干咳，白天晚上都咳，可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等；发烧以低烧居多，少部分患儿高烧，持续高烧常预示病情加重，严重者还可能呈现肝大、肾大、心肌炎、脑膜炎等严重后果，如果患儿持续高热、剧烈咳嗽、呼吸困难、精神差、进食困难，

需尽快就医。

赵旭晶介绍，感染肺炎支原体后，潜伏期有1周—3周。但是，在发病前的2天—8天，也就是在潜伏期内，患者也可排毒。

赵旭晶特别提醒，出现支原体肺炎感染的时候，孩子发烧可能没有很严重，但是出现喘息或者说呼吸困难，或者在锁骨的位置出现了凹陷，也就是孩子在吸气的时候锁骨有一个坑，或者鼻子吸气的时候出现了鼻塞，要及时到医院就诊。

如果孩子年龄在3岁以内，或伴有先天性心脏病、遗传代谢性疾病等基础疾病，一旦出现高热、咳嗽，最好尽快到医院排查。这类孩子感染后，病情进展往往会比较快。针对学龄期孩子，体温超过38.5℃且持续48小时，或高热时间不长但精神萎靡、不愿意吃东西，甚至呕吐腹泻，都建议尽快就医。

## 治疗药不可随便吃

“医生，孩子断断续续咳嗽快一周，吃了感冒药和咳嗽药，本来也不算严重，但今天就突然发烧了，这是怎么了？”7岁男孩小凯的妈妈焦急地询问市妇幼保健院儿科医生。医生听诊小凯肺部后皱了皱眉，让完善血液和胸片检查。一系列检查结果显示孩子是肺炎支原体阳性，胸片显示左上肺炎，医生给予小凯进行抗生素治疗。

赵旭晶介绍，支原体肺炎的症状和其他呼吸道感染症状类似，所以，即使孩子发烧、咳嗽，家长也很难自行判断孩子是否感染了肺炎支原体，还是要由医生来确诊，早期治疗可以减少重症的发生率。

赵旭晶说，青霉素、头孢类抗生素对支原体肺炎的治疗无效，需要对症服用红霉素、阿奇霉素等大环内酯类抗生素。大环内酯类抗菌药物，如罗红霉素、阿奇霉素，目前为肺炎支原体感染的首选治疗药物，但是不能随便乱吃。市民如果出现发热伴有剧烈咳嗽，应及时就诊，尽快查明病因，规范治疗，切忌自行盲目用药，不规范的混用药物可能引发严重的后果，甚至会导致死亡。

红霉素、阿奇霉素都可以治疗支原体肺炎，

但是有一些重症的孩子对这些药会有耐药性，尤其是8岁以上的孩子，医生在治疗时可能会用到四环素类的抗生素，更严重一些的孩子医生会用一些喹诺酮类的药物，比如左氧氟沙星或莫西沙星。

目前，儿童感染支原体肺炎以抗菌药物治疗为主。支原体肺炎没有针对性预防的疫苗。

轻度肺炎支原体感染，可以口服抗感染药物，即大环内酯类抗生素，例如阿奇霉素、克拉霉素和罗红霉素等。

重度肺炎支原体感染在疾病早期可以静脉用药，一般选用红霉素或阿奇霉素，待状况好转后改为口服用药，采用序贯疗法。

肺炎支原体感染的疗程因病变部位而异，轻症上呼吸道感染通常为10天—14天。支原体肺炎推荐疗程：轻者2周—3周，重者则需4周(每周均采用吃3天停4天)，个别会更长，应视具体病情而定。

赵旭晶介绍，轻症可以居家口服药物治疗，应注意观察发热和咳嗽好转情况，如果加重或者持续不好转，需及时到医院复诊，以免病情加重延误治疗。患儿出现高热不退，咳嗽剧烈，精神食欲差，说明病情严重，或已经出现大叶性肺炎改变，需要住院治疗。

居家治疗期间，家长要让患儿多休息，室温湿度保持在舒适的温度湿度。饮食要少量多餐，吃营养丰富又易消化的食物，多喝水。每天定时开窗通风，保持室内空气新鲜。

赵旭晶提醒，居家治疗时，要注意观察患儿的病情变化，体温超过38.5℃以上，可以口服退热药，如布洛芬或对乙酰氨基酚；咳嗽剧烈可以口服止咳化痰药物，如氨溴特罗、福尔可定等；出现喘息时，可以家庭雾化布地奈德联合沙丁胺醇治疗。

## 加强日常防护是关键

“尽管支原体肺炎来势汹汹，但只要做好相应防范，无须过于恐慌。”赵旭晶说，今年儿童呼



## 防疫指南

### 日常如何预防诺如病毒感染

**保持手卫生** 饭前、便后、加工食物前应按照“6步洗手法”正确洗手，用肥皂和流动水至少洗20秒，但需注意，含酒精消毒纸巾和免洗手消毒剂对诺如病毒无效，不能代替洗手。

**注意饮食饮水卫生** 不饮用生水，蔬菜水果彻底洗净，烹饪食物要煮熟，特别是牡蛎和其他贝类海鲜类食品更要煮熟煮透后食用。

**病例应尽量居家隔离，避免传染他人** 诺如病毒感染者患病期至康复后3天内应尽量隔离，轻症患者可居家或在疫情发生机构就地隔离，重症患者需送医疗机构隔离治疗。在此期间患者应勤洗手，保持手卫生，尽量不要和其他健康的家人等近距离接触，分开食宿，尤其不要做饭或照顾老人和幼儿。

**做好环境清洁和消毒工作** 保持室内温度适宜，定期开窗通风。对患者呕吐物或粪便污染的环境和物品需要使用含氯制剂进行消毒。在清理受到呕吐物污染的物品时，应戴塑胶手套和口罩，避免直接接触污染物。患者家庭环境也应依据医务人员指导加强消毒，避免在家庭内造成传播。

**保持健康生活方式** 保持规律作息、合理膳食、适量运动等健康生活方式，增强身体对病毒的抵抗能力。

翟含张

### 学会十招 应对脱发困扰

**按照体质喝茶** 有些人秋季容易脱发，除了气候，还可能与体质有关。可根据自己的体质选择一些中草药泡茶服用。气血不足的人，一般会表现为头发干枯、发黄，这时可喝点补气血的首乌茶；如果是湿热内蕴体质，一般表现为头发油腻、皮屑多，这些人可选服薏仁茶、菊花茶等。

**多吃养阴食物** 秋天干燥，头皮缺水干涩，易干枯脱落，可适当进养阴生津的食物，如梨、百合、银耳、藕等；少吃刺激头皮油脂分泌、破坏毛囊、导致头发脱落的食物，如葱、姜、辣椒、烈性酒、油炸食品等。

**多吃黑色食物** 中医医学认为，“肾藏精，其华在发，肾气衰，发脱落，发早白”，黑色属肾，多吃黑芝麻、黑豆、海带、桑葚、核桃等黑色食物能起到润泽头发作用。

**用温水洗头** 很多人掉头发，是因为洗发方法不对。洗发时，水温应以40℃—45℃为宜，不要用过热或过凉的水，以减少对头皮毛囊的不良刺激。洗发周期可根据头皮类型而定，每周2次—3次为佳。洗发过频会破坏头皮本身的油脂分泌平衡，反倒会使头皮出油更快。

**避免高温吹发** 随着天气变凉，很多人洗完头发后用吹风机高温档吹头，高温容易加重脱发，而且也容易带走更多水分，使头发易折断、枯黄。因此，洗头后可用干发巾擦干，或低温档风力吹发，适度增加护发精油，以滋润发梢。

**不要湿发入睡** 不可以湿着头发就睡觉，这样容易滋生细菌和真菌，导致脱发加重。

**尽量避免烫发** 秋天天气干燥，头发中水分偏少，烫发所用的化学物质本身容易对头发产生损伤，使头发变黄、变脆、易断，失去光泽和弹性。因此，秋天尽量避免烫发。

**注意头皮防晒** 秋季天高气爽，紫外线依然比较强烈，而头皮和脸皮是一体的，同样需要做好防晒，细心呵护才能延缓头皮衰老，头发才能更健康地生长，比如，晴天外出可以戴个遮阳帽。

**多按头部穴位** 按摩头皮具有舒经活络的功效，可改善局部的气血循环，缓解疲劳，对常见的脱发有一定辅助作用。具体方法：端坐，两手五指分开，用十个指头沿前额向脑后稍用力梳理数次；再从头顶正中向两侧梳理数次；用双手五指按压头皮；再用拇指按压百会穴、四神聪、风府穴、风池穴。在穴位按摩结束之后，还可以继续叩击头部，当头皮出现了微红即可，每日睡觉之前坚持穴位按摩和头部叩击的结合，可以有效促进头发的生长。

**早睡不要熬夜** 避免熬夜，做到早睡早起，不仅可以预防脱发，还能增强精气神，消除疲劳，保护大脑，增强免疫力。

李洋



## 小贴士

### 少吃五种油有利健康

**棕榈油** 棕榈油是一种天然油脂，来自热带植物油棕。或许它没有像大豆油、菜籽油那样直接出现在厨房里，但如果你经常吃方便面、膨化食品、酥皮点心等加工食品，那几乎不可避免会摄入棕榈油。2021年，顶尖学术期刊《自然》在线发表了一项与日常饮食用油密切相关的研究，通过动物实验表明，富含棕榈油的食物，可能会促进癌症转移。

**复炸油** 生活中不少家庭都有这样的习惯，炸完食物后的油扔掉可惜，所以会继续用它炸东西、炒菜等。但反复煎炸的油很容易产生致癌物，如反式脂肪酸、苯并芘、丙烯酰胺、杂环胺等，长期食用，会带来健康隐患。无论用什么烹调方式，油就用一次。希望大家用油时一定用最新的。从营养学角度来说，希望大家吃油炸油煎烹调食品吃得越少越好。忌油的反复使用，这样会产生大量的过氧化物，理论上讲对人的健康有害，可以构成直接攻击心血管系统的危险因素。

**自榨油** 有一些家庭比较喜欢吃自榨的油，认为自榨油更加香醇，做出来的饭菜更香、更安全。但事实并非如此，那些小油坊常年不清理机器，所以会残留一些油脂在上面，久而久之，这些残油就会变质，用这种榨油机榨油时，可能会污染新榨出来的油。同时榨油材料也有可能发霉，用发霉花生、玉米等榨得的油中，也可能带人黄曲霉毒素，可能增加肝病或肝癌的风险。而一些小作坊的压榨机或家用榨油机工艺简单，缺乏除去有害物质的工艺，不能对原材料进行精炼。

**氢化植物油** 氢化植物油，是一种人工油脂，是用普通植物油在一定的温度和压力下加入氢催化而成，包括人们熟知的植脂末(奶精)、人造奶油、代可可脂等。氢化植物油的危害主要是其中反式脂肪含量相对较高，对心血管健康不利。

**长期开封的油** 食用油也是有保质期的，长期开封的食用油会与空气发生氧化，加速变质。所以，每次用完油都要盖好，而且建议大家食用油开封后，最好在3个月内吃完，摄入变质了的食用油对健康也是不利的。

王键璇

## 健康科普

### 老年人日常护理知识

**环境** 每天都应开窗通风30分钟，以保证室内空气清新；室温以22℃—24℃为宜；湿度以50%—60%为宜，过于干燥或者过于潮湿都不利于老年人的身体健康。

**饮食** 老年人适合食用柔软、细腻、易消化的食物。照护者在做饭时，最好将蔬菜切细，将肉类制成肉末。在照护吞咽功能低下的老年人时，应为其提供黏稠度较高的食物，并注意合理搭配食物种类。在照护味觉、嗅觉等感觉功能低下的老年人时，饭菜中可适当使用醋、姜、蒜等调料，以刺激其食欲。另外，老年人对温度不敏感，食物不宜过烫，以免烫伤食管。

**排泄** 照护者应保证老年人每天饮水2000毫升—2500毫升，并帮其养成定时排尿的习惯。在排尿时，除照护者外，其余人员应及时离开，以免老人尴尬；夜间在床边放置便器，方便老人排尿。需要注意的是，在老人排尿时，照护者不要催促，以免影响其排尿。

部分老人可能存在便秘的问题，照护者可以为老人

准备适量的香蕉、火龙果等水果，以缓解便秘；如果便秘严重，应该遵医嘱用药。

**休息** 老年人的睡眠时间一般比年轻人少，每天在6个小时左右。对于睡眠质量不好的老年人，照护者可以尝试以下方法：对老人进行全面的评估，找出睡眠质量下降的原因，对因处理；提供舒适的睡眠环境；睡前让老人喝一杯热牛奶；晚餐避免吃得过饱，睡前不饮用刺激性强的饮品，如茶、咖啡等；帮助老人调整情绪，避免焦虑。

**安全** 室内的陈设不宜复杂，有床、柜、桌、椅即可；家具的转角处应用橡胶包裹，以免碰撞老年人；日常生活用品及炊具最好不要在老年人居室存放。另外，如果老年人可以离床活动，床的高度一般以床褥顶部至地面50厘米为宜，床上方应安装床头灯；如果老年人不能离床活动，床旁应安装呼唤铃，床两侧应安装护栏。大多数老年人都需要服用多种药物，照护者应提前将药备好，以免漏服、多服。

王俊晓

### 摒弃坏习惯 预防脑出血

**抽烟** 长期大量吸烟会使血管收缩、心跳加快、血压升高，就容易引起脑出血。研究表明，吸烟越多，发生脑出血的可能性就越大。

**酗酒** 饮酒是引起脑出血的另一危险因素，尤其酗酒，可引起血压增高或凝血机制改变和脑血流加速而引发脑出血。

**长期熬夜** 在经历一天的工作或者学习后，大脑会非常疲惫，如果没有得到充足的睡眠，长此以往，大脑不堪重负，就容易出现血管破裂出血。

**不健康饮食** 长期吃高热量、高脂肪的食物，容易出现动脉硬化，受损的脑血管非常脆弱，稍微受到外界

刺激，就可能会发生破裂出血。

**情绪激动** 当情绪过度激动时，会导致心跳加快、血压升高，经常情绪激动就会增加脑出血发生的可能，尤其是血压长期控制不佳的人，如果存在情绪变化较大、剧烈活动、便秘等诱因，是很容易发生高血压性脑出血的。

**不规律服用降压药物** 高血压病人必须在医生的指导下按时、定量、长期服用降压药。有些病人不遵医嘱服药，自行增减药物种类和药量，结果使血压波动幅度过大，造成动脉反复痉挛，引起脑组织出血、水肿，形成夹层动脉瘤，诱发脑出血。

刘冰宇