



进入冬季,气温降低,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。

怎样甄别不同的呼吸道疾病?肺炎支原体感染是一种怎样的疾病?公众尤其是“一老一小”应如何科学应对?针对公众热点关切,多位专家进行了解答。



近日,在安徽合肥市蜀山区小庙镇中心卫生院,医务人员为孩子接种流感疫苗。

# 防控呼吸道疾病 这份指南请收好

本报记者 王美华

## 预后较好,不需要担心

“前几天夜里孩子咳嗽、发烧,我们带孩子挂了急诊,确定是肺炎支原体感染,治疗了几天,现在孩子明显好多了。”在首都医科大学附属北京朝阳医院儿科门诊大厅,李女士和丈夫带着半岁的宝宝等待就诊,“孩子还小,每次输液只能开一天的量,输液前医生要根据孩子的情况决定是否换药,这样对孩子更安全。”

“秋冬季是呼吸道疾病高发季,近期我们临床上观察到流感患者、肺炎支原体感染患者数量有所增加,尤其是儿童肺炎支原体感染病例增多。”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,近期医院儿科门诊量明显增多,北京朝阳医院本部院区、石景山院区及常营院区3个院区每天的儿科门诊量共计可约1000人次。为有效减少患儿候诊时间、减少多次往返诊室问诊等问题,朝阳医院各院区通过增派医师、弹性排班、灵活调配诊室等举措,优化调整医疗服务。

“甲型和乙型流感病毒、呼吸道合胞病毒、鼻病毒、腺病毒、腺病毒、肺炎支原体等都是冬季常见的呼吸道病原体。”北京市呼吸疾病研究所所长、首都医科大学附属北京朝阳医院副院长童朝晖介绍,国家流感中心监测数据显示,我国各地正逐渐进入流感流行季,目前流行的流感毒株以甲型H3N2亚型为主。

新冠疫情之后,一些人感觉身边呼吸道感染似乎变多了,公众应如何看待这一问题?

“每年冬季是呼吸道感染高发季节,常见的肺炎支原体、呼吸道病毒,尤其是流感病毒,比夏季或春季活跃,导致感染的人群明显增加,这些疾病特征与往年一样,预后较好,不需要担心。”童朝晖表示,新冠疫情期间,由于大家采用严格的呼吸道防控措施,因此包括支原体、流感等急性呼吸道疾

病发病率比其他年份有所下降。随着防控进入常态化阶段,今年这些疾病又回归到疫情前的发病率水平,这是正常的,所以今年大家感觉呼吸道疾病增多了。近3年全球范围监测支原体感染率均处于较低水平,结合肺炎支原体自身有其流行的规律,每3至7年出现周期性流行,因此,今年儿童支原体肺炎呈流行趋势,大家要引起注意,做好个人防护是预防的关键。

童朝晖表示,急性呼吸道感染是常见的呼吸道疾病,肺炎支原体、新冠病毒、流感病毒等引起的症状相似,可以通过抗原及核酸检测的方式明确病原学诊断,“建议大家确认病原学以后再用药,避免滥用药物。”

## 支原体用药“三件套”有风险

近期,“肺炎支原体感染”频上热搜,究竟是什么是肺炎支原体?

“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,作用于细胞壁的抗生素如青霉素类、头孢类药物,都无法杀死它。”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。

童朝晖介绍,肺炎支原体是常见的呼吸道感染病原之一,北方地区秋冬季流行,南方地区夏秋季流行,以发热、咳嗽为主要临床表现,在起病时表现为剧烈、阵发性、刺激性的干咳,可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等。与往年相比,今年肺炎支原体感染呈低龄化趋势,但病情没有明显加重。

童朝晖透露了其所在医疗机构近日的检出率:从支原体感染的比例来看,成人占5.59%、儿童占40.34%;从流感病毒的感染情况来看,成人感染比例为29.67%,儿童为4.94%。

为什么儿童更容易感染肺炎支原体?贺航咏介绍,这是因为儿童免疫系统发育还不成熟,呼吸道的非特异性和特异性免疫功能不健全,比如,

儿童的鼻腔、气道纤毛运动和咳嗽反射较弱。同时,肺炎支原体本身传播性较强,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,病原体容易较快传播。

“对于已经确诊感染肺炎支原体的学龄儿童,还是要坚持居家休息,不建议带病上学。”贺航咏说,这既有利于孩子的早日康复,也是对学校其他孩子的保护。同时,建议学校方面在保证室内温度的情况下,勤开窗通风,引导孩子们做好手卫生、保持一定的社交距离。

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?

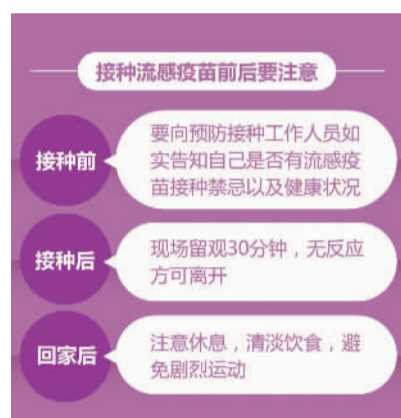
“这三种药物选择有一定的道理,但每个孩子病情不同,所需药物也不一样,擅自使用可能会带来不必要的风险,还要在医生或药师的指导下用药。”贺航咏提醒,感冒发烧并不一定是支原体肺炎,需要到正规医院确诊后才能使用相应的药物,“对支原体感染患者来说,阿奇霉素可以起到直接清除病原体的作用,但它是处方药,而且它的耐药率较高,因此要在医生的指导下规范使用;布洛芬是一种止疼退烧药,当患者出现高热,一般建议38.5摄氏度及以上再用退烧药治疗,38.5摄氏度以下可以采用温水擦浴等物理降温方式;愈酚甲麻那敏是一种复方药,有止咳、通鼻子、减轻嗓子疼及化痰等多种作用。”

“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

冬春季是流感等呼吸道传染病的高发季。贺航咏提醒,不论是流感、新冠病毒还是肺炎支原体感染,一般成年人感染后实际症状都较轻,但儿童、老年人和基础病患者人群抵抗力相对较差,是可能发展为肺炎和重症的高风险人群。

“对重症高风险人群来说,在早期进行准确的鉴别诊断,及时针对性用药很关键。”贺航咏建议,重点人群若出现高热、剧烈咳嗽、咳黄痰等肺炎



或其他上呼吸道感染表现后,要及时到医院就诊、检测病原,并正确用药。

“当流行的病原体增加,出现混合感染的概率也会增加,因此要特别注意做好预防。”贺航咏强调,接种疫苗是预防传染病最有效、最经济的方式,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,公众尤其是“一老一小”群体,如果没有禁忌症、符合接种条件,建议积极接种流感疫苗。

国家流感中心近期监测数据显示,我国南方省份、北方省份的流感活动均呈持续上升趋势。于是,有人想通过服用板蓝根、感冒灵等药物来预防呼吸道感染,这种做法靠谱吗?

“这种做法不可取,也没有必要。不当使用或过量使用药物可能会产生一系列副作用,反而损害健康。”贺航咏提醒,防范呼吸道感染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。同时,要注意提高个人和家庭卫生习惯,减少感染的风险,例如在咳嗽或打喷嚏的时候用纸巾、毛巾或手肘遮住口鼻,注意手卫生,勤洗手;保持家庭和工作场所的环境清洁,室内定期开窗通风,家庭成员在护理呼吸道感染患者的时候要注意佩戴口罩。对老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等高风险人群而言,要尽量少去人群密集的公共场所,如必须前往,则建议佩戴口罩并注意及时更换。



扫码观看更多精彩内容

## 医说新语

每年的11月是全球肺癌关注月,11月17日是“国际肺癌日”。目前,肺癌是我国发病率、死亡率居首的恶性肿瘤,其发病率也呈逐年上升趋势。针对肺癌出现了什么新型治疗手段?近日,中国医学科学院肿瘤医院多位专家进行了解答。

## 肺癌热消融技术相对安全

胸外科六病区主任赵亮介绍,肺癌治疗需要根据不同的分期选择个体化治疗方式,肺癌传统治疗方式包括手术、化疗、靶向治疗、免疫治疗等。

“虽然肺癌的治疗方式已经相当丰富,但由于高龄患者增多、有的存在既往肺癌手术史和肺癌晚期肺部转移等原因,部分肺癌患者面临无法接受传统手术的治疗困境。对此,需要利用新的诊疗技术,结合现有治疗方式,构建新的治疗模式。”赵亮介绍,当前疾病谱不断变化,传统胸外科手术方式发生了内外科化、外科微创化、微创精准化等变化,胸外科需要更多的介入技术参与协助手术。

肺癌治疗有什么新技术?赵亮介绍,近年来兴起的肺癌热消融技术是相对安全的治疗手段,针对肺部特定的一个或多个肿瘤病灶,利用热产生的生物学效应直接导致病灶组织中的肿瘤细胞发生不可逆损伤或凝固性坏死,研究显示,消融治疗3个月后,患者的肺功能几乎没有不良影响。

“肺癌热消融技术有多种治疗方式:射频消融的稳定性高、安全性好,但受血流和气流影响较大;微波消融的消融时间短、消融范围大,适合治疗较大的肿瘤和临近大血管的肿瘤;冷冻消融易于监测,适合治疗临近重要脏器的肺部肿瘤。”赵亮分析,对于直径小于3厘米的肿瘤,3种方式均可取得良好的治疗效果。

肺癌热消融技术有哪些并发症?赵亮介绍,气胸是这项技术最常见的并发症,发生率为4.5%—61.1%,可以通过规范操作来避免,如避免多次穿刺、穿刺与胸膜垂直、避免穿过叶间裂及肺大疱等。

## 手术切除肿瘤后仍需考虑放疗

放射治疗简称放疗,是利用放射线治疗肿瘤的一种局部治疗方法。专家介绍,肺癌的放射治疗主要适用于肺癌早期不愿意或难以耐受手术的患者(可达到与手术类似的效果),以及不适合手术的中晚期患者,包括立体定向放疗、根治性放疗、姑息性放疗、辅助放疗、新辅助放疗和预防性放疗等。

一些患者认为,手术切除肿瘤后就不再需要放疗。这种想法是正确的吗?放疗科副主任医师刘文扬指出,肿瘤切除后,部分肿瘤细胞可能通过血管系统或淋巴管浸润分布在组织中,只是没有形成影像学上可见的肿块,因此,患者仍需结合分期等情况考虑进行放疗根治疾病。

放疗患者身上会携带辐射吗?刘文扬介绍,对于放疗中最常用的外照射放疗手段,射线照射到患者身上不会导致人体出现放射性;对于粒子植入、核素治疗等治疗手段,患者在治疗后短期内会出现轻微放射性。

## 术后有效咳嗽能促进肺的复张

肺癌术后患者如何尽快康复?胸外科六病区护士长任娜介绍,在病情允许的情况下,患者应尽早开展有效咳嗽、活动等术后锻炼。

“咳嗽既是为了排痰,也是促进肺的复张,帮助患者早日拔除胸腔管。”根据临床经验,任娜总结出有效咳嗽三步法:第一步,用腹式呼吸进行深呼吸,第二步,在吸气末屏息憋气两秒,第三步,突然打开口腔和气管爆发性咳嗽两声。

在活动方面,任娜介绍,患者应根据具体手术情况,在病情允许时,手术当天可进行床上活动,在术后第一天尽早下床活动。“早期活动可以起到预防血栓、促进排气、预防压疮等作用。患者在活动前应该先进行床上、床旁独立坐位,同时切忌行动过猛拉扯伤口,并小心身上的管路。”任娜提醒。



近年来,浙江省永康市江南街道强化社区大党委统筹,整合小区多方服务力量,定期组织开展免费体检活动,为群众排忧解难。

图为永康市中医院医共体江南分院党员医务工作者为该街道社区居民测量血压。

吕戈戈摄(人民视觉)

《清华城市健康指数2023》发布——

## 全国健康城市水平稳步提升

本报北京电(陈渡)日前,“中国新型城镇化理论·政策·实践论坛2023”城市健康专题论坛在京举办,由清华大学万科公共卫生与健康学院、清华大学中国新型城镇化研究院、清华大学健康中国研究院联合研究编制的《清华城市健康指数2023》(以下简称《指数》)在会上发布。

清华大学中国新型城镇化研究院高级研究专员李栋介绍,清华城市健康指数是通过系统监测和多维对比进行的健康城市评价,能够为健康城市建设提供指引。

“整体来看,全国健康城市水平呈稳步提升态势。”李栋介绍,自2020年至今,全国城市健康指数逐年提升,其中,2023年的健康指数

较去年提升了1.29分,提升幅度2.1%,为历年最高。

在城市健康水平等级结构方面,《指数》将参评城市分为5个等级,分别是引领级、优质级、平均级、发展级和追赶级。李栋介绍,较去年,引领级城市数量增加了3个;优质级城市数量增加了24个;发展级、追赶级城市数量都有所减少。

“在城市排名上,上海跃居第一,与北京、南京、杭州、深圳一道引领全国健康水平,唐山、鞍山、南充、济南、保定等城市的名次提升较多。”李栋介绍,《指数》对养老体系等专题进行了拓展,通过融合民政登记、工商登记、生活消费、在线地图等多项数据,构建了国内首份可动态更新的养老设施清单。

## 健康视线

## 医保政策进乡村 为民服务零距离

连日来,河北省廊坊市医疗保障局开展“电子医保激活入乡村暨全民参保宣传”活动。活动中,市、县(区)医疗保障局工作人员分赴乡村、社区,向广大群众宣传医保相关政策,打通为民服务“最后一公里”。

图①:近日,廊坊市医保局组织定点医院工作人员为居民进行义诊。

图②:日前,廊坊市医保局工作人员帮助群众现场激活医保电子凭证。

姜润德摄(人民视觉)

