

# 冬季呼吸道疾病防治指南

● 生\活\课\堂

冬季是呼吸道疾病的高发季节。据监测数据显示,近期的呼吸道疾病以流感为主,此外还有肺炎支原体、腺病毒、呼吸道合胞病毒等共同流行引起的感染。

冬季呼吸道疾病如何防治?如何判断是哪种病原体感染?孩子发烧需要立刻去医院吗?对于儿童呼吸道感染有哪些常见的问题?让我们一起关注冬季呼吸道疾病防治指南。

## 如何判断是哪种病原体感染?

流感、腺病毒感染、呼吸道合胞病毒感染、肺炎支原体感染,均会出现咳嗽、发烧等症状,应如何区分?

### 一、流感

流感在各个年龄段都可能出现,主要通过呼吸道飞沫传播,潜伏期一般为1至4天,平均为2天。

流感临床表现一般是突发高热,咳嗽、咽痛,可伴寒战,年龄较大的儿童会感到头痛或肌肉关节酸痛,婴儿可能会出现精神萎靡、不好好吃奶甚至少动等。普通感冒通常只表现为轻微的流鼻涕、打喷嚏、喉咙痛等症状,相比普通感冒流感发

热和全身酸痛症状更明显。此外,流感病程较长,需要更长时间的休息和恢复。

### 二、腺病毒

腺病毒呼吸道感染的典型症状是咳嗽、鼻塞和咽炎,另有部分分型的腺病毒可引起婴儿和学龄前儿童胃肠炎,导致腹痛、腹泻等。

腺病毒感染一般属于自限性疾病,免疫力正常的人群病程在7天左右可以自愈。

### 三、呼吸道合胞病毒

呼吸道合胞病毒是一种RNA病毒,优势病毒株每年变异,易反复感

染,传染性较强,主要通过咳嗽和飞沫及密切接触传播。

大多数健康的孩子感染呼吸道合胞病毒后,轻症及感染早期症状类似于普通感冒,随着病情发展,严重者会出现呼吸困难或呼吸急促、喘息、烦躁不安、食欲减退等,甚至并发呼吸衰竭、心力衰竭等。

### 四、肺炎支原体感染

肺炎支原体感染引起的症状,起初一般是轻微的,最常见的感染主要是在上呼吸道,常见的症状包括咳嗽、咽痛、发热、头痛,可持续数周或数月。5岁以下的儿童感染肺炎支原体的症状可能与年龄较大的儿童和成人

不同,可能有类似于感冒的一些症状,比如咳嗽、打喷嚏、鼻塞流涕、咽痛、喘息、呕吐和腹泻等。

支原体感染也可以引发肺炎,其中多数患者的症状还是以低热、疲劳、乏力为主,部分患者可能出现高热,而且有明显的头痛、肌痛以及恶心等全身症状。典型的呼吸道症状为阵发性的、发作性的干咳,夜间严重,常持续在4周内。一般来讲,支原体肺炎大部分预后是良好的,不会留有后遗症。

流感在影像学上与支原体肺炎有一些相似之处,通过检测甲型或者乙型流感病毒的抗原和核酸可以明确区分。

## 怎样预防冬季呼吸道疾病?



注射疫苗

### 1. 注射疫苗

根据自身情况及时注射流感疫苗、肺炎疫苗等疫苗,最大程度预防呼吸道感染。

### 2. 避免去公共场所,减少聚集

在呼吸系统疾病流行期间,尽量少去人口密集的公共场所,减少聚集,如果身边有流感病人,应及时采取消毒、隔离等措施。

### 3. 科学佩戴口罩

感染者佩戴口罩可以阻挡病毒在空气中的播散,健康人群佩戴口罩能够减少病毒的吸入。呼吸道传染病流行期间进入医院、诊所和其他公共场所时,也建议佩戴口罩。

### 4. 增强免疫力

在日常生活中要注意加强运动,多吃蔬菜水果,多补充优质蛋白,提高免疫力更好保护自己;同时要注意合理更换衣物,避免受凉,以免降低自身免疫力诱发呼吸道感染性疾病发生。

### 5. 注意居室通风,减少病原入侵

冬季干燥多尘,各种病原微生物和过敏原可附着于尘粒,通过呼吸进入气道。应经常打开门窗,通风换气,每次通风时间15-30分钟。可定期采用食醋熏蒸、臭氧、紫外线等进行室内空气消毒。

### 6. 注意个人卫生

勤洗手、勤洗澡、勤换衣、勤晒衣被。饭前便后、外出归来、咳嗽、打喷嚏、清洁鼻子后,要立即用流动水和肥皂洗手。

### 7. 多喝水

秋冬季节气候干燥,空气中尘埃含量高,人体鼻黏膜容易受损,要多喝水,让鼻黏膜保持湿润,能有效抵御病毒的入侵,还有利于体内毒素排泄,净化体内环境。

### 8. 注意消毒清洁

家庭及工作中的清洁和卫生措施可以帮助防止流感的传播。定期清洁和消毒常用物品和表面,特别是经常接触的地方,保持环境清洁和通风。



科学佩戴口罩



均衡饮食提高抵抗力

## 孩子出现呼吸道感染,家长应该注意什么?

### 一、让孩子充分休息,加强营养

不建议孩子带病上学。生病期间,充分的休息有助于病情的恢复。饮食以易消化的食物为主,少食多餐,适量增加肉类、蛋类、牛奶等营养物质的摄入。

### 二、密切监测体温

38.5℃并不是是否服用退烧药的唯一标准,降温的目的主要是缓解孩子的不适感,让孩子安全舒适地度过发热期。6个月以上的孩子可以选择布洛芬或者对乙酰氨基酚退热,二者选其一即可。

需要注意的是,两药联合使用并不会增加退热效应,反而增加了药物不良反应的风险,也不建议两者交替使用。

### 三、遵医嘱用药

不建议自行服用抗病毒药物,不建议症状减轻自行停药,需要在医生的指导下规范使用药物。

### 四、加强护理,保持清洁

多喝温水,保持呼吸道湿润,可叩击孩子背部帮助孩子排痰。注意室内通风,多孩家庭做好隔离措施,避免交叉感染。

### 五、幼儿或儿童如出现以下状况,建议及时就医

1. 三个月以内的婴儿出现明显发热;

2. 孩子出现超高热或持续发热超过三天、频繁咳嗽影响正常生活、精神状态不好甚至出现嗜睡、呼吸频率增快或呼吸困难、频繁呕吐、皮疹、头痛或抽搐等,应及时带孩子就医。

需要注意的是,呼吸道感染是儿童最常见的疾病,所有的医疗机构均有诊疗能力,绝大部分孩子到家附近的医院就诊即可,没有必要到大医院扎堆聚集。对于一般病情的孩子,家长如遇到困惑,或需要开药、咨询,也可选择线上诊疗。

绝大部分的呼吸道感染不需要输液,服用口服药即可治愈。

## 冬季呼吸道疾病高发,该怎样打疫苗?

无论是流感疫苗,还是肺炎疫苗,均应提前打,而非进入流行季节高峰期再打。另外,不建议同时打多种疫苗。打了一种疫苗以后,至少间隔两三周再打下一种疫苗,因为需要观察是否有过敏反应等。

### 一、孩子今年上半年打过流感疫苗,有必要再打一次吗

有必要,每年给孩子接种新的流感疫苗,才能获得持久的免疫力。

很多孩子在今年3月份的流感高发期,接种过一次流感疫苗,而每年流感季是指去年10月到今年3月这段时间,所以当时接种的还是2022-2023年流感季的疫苗。

由于流感病毒容易变异,每年流行的毒株都可能与往年不同,每年的疫苗成分也会有相应的调整,另外,最新《中国流感疫苗预防接种技

术指南(2023-2024)》中指出:证实流感疫苗诱导的抗体保护水平至少可维持6个月之久,保护效果每个月约下降2%-5%。今年3月接种的疫苗,到现在基本只有45%左右了。

### 二、老年人接种呼吸道疾病疫苗,有哪些注意事项

老年人接种流感、肺炎球菌等呼吸道疾病的疫苗过程中,主要注意事项如下:一是对要接种疫苗或要接种疫苗成分、或同类技术路线疫苗有明确严重过敏史的不能再接种;二是如果有慢性病,正处在急性期、发作期的,则需要缓种,待健康状况稳定后考虑接种;三是接种医生要严格执行预防接种工作规范,如果接种后出现怀疑与疫苗接种有关的健康损害或者其他反应,要及时就医并进行报告。

## 健康食补提高孩子免疫力

### 一、每日摄入12种以上食物

提高免疫力不能只吃某一种食物,只有食物多样,均衡合理,才能有利于健康。建议每日吃到12种以上食物,包括谷薯类、蔬菜、水果类、鱼禽肉蛋类、奶类、豆类及坚果等。

### 二、每餐深色蔬菜占一半以上

多选择新鲜蔬菜、全谷物、大豆类食物,做到餐餐有蔬菜,其中深色蔬菜占一半以上。适当多选择油菜、菠菜、芹菜、紫甘蓝、胡萝卜、西红柿等深色蔬菜,以及菇类、木耳、海带等菌藻类食物。

### 三、优质蛋白质的5个来源

优质蛋白质是人体免疫系统构建的物质基础,鸡蛋、肉类、奶制品、鱼类、豆制品都是重要的优

质蛋白质来源。其中,建议:

2至5岁儿童,每日摄入50克鸡蛋,50至75克禽肉类,350至500毫升奶或相当量的奶制品。

6至17岁儿童青少年在此基础上,每日增加摄入25至75克禽畜鱼类。

### 四、优选5种健康烹调方式

合理选择烹调方式,有利于减少维生素、矿物质等营养素的流失,提升机体对各种营养物质的吸收效率,帮助维持免疫系统的正常运转。建议采用蒸煮炖或快炒、白灼等烹调方式,不建议煎炸烤。

### 五、三餐定时定量

一日三餐最好定时定量,不要过饥或过饱。另外,可根据孩

子的感受适当加餐,加餐要选择易消化的食物,如酸奶、豆粥、燕麦粥、小片的面包以及水果。量不要太多,没有饥饿感即可。如果晚餐后加餐,最好离睡觉1小时以上,不要食用含水量太大的食物。

### 六、每次喝水100至200毫升

足量饮水,可以保持机体处于适宜的水合状态,维护正常的生理功能和机体免疫。建议:

6至10岁儿童青少年,每日饮水800至1000毫升。

11至13岁儿童青少年,每日饮水1100至1300毫升。

14至17岁儿童青少年,每日饮水1200至1400毫升。

应主动、少量多次饮水,每次饮水约半杯或1杯,即每次喝水100至200毫升。

## 冬季呼吸道疾病需警惕叠加感染

### 一、哪几种疾病会叠加感染

研究显示,支原体感染、甲流、新冠病毒这三种会产生叠加感染,还有呼吸道合胞病毒、腺病毒、副流感病毒之间,以及与其他病原体之间也会发生叠加感染,其中两种病毒叠加感染及病毒和细

菌、支原体、衣原体叠加感染的情况更为常见。

### 叠加感染又分两种情况——

同步叠加感染:有的人感染甲流病毒的同时又感染了支原体。

先后叠加感染:患者先感染了甲流病毒,过一段时间后又感染了支原体。

### 二、易出现叠加感染的人群

1. 免疫力低下、免疫力受损、长期用激素,患有慢性病的群体;

2. 作息规律不健康,长期熬夜,经常过度疲劳这样的人更容易发生叠加感染。

3. 还有一部分人是初期感染了一种病原体,没有得到及时治疗,或没有接受正规治疗,延误诊治后导致病情加重,进而出现了叠加感染。

三、不同年龄流行的主要病原体有何不同?

多病原监测结果显示,近期呼吸道感染性疾病不同年龄群体流行的主要病原体不同。

1-4岁人群以流感病毒、鼻病毒为主,5-14岁人群以流感病毒、肺炎支原体、腺病毒为主,15-59岁人群中以流感病毒、鼻病毒、新冠病毒为主,60岁及以上人群以流感病毒、普通冠状病毒为主。

