



健康关注

# 中西医结合 防治儿童呼吸道疾病

国家卫生健康委2023年12月2日召开新闻发布会,介绍冬季呼吸道疾病防治有关情况。

中国疾控中心病毒所国家流感中心主任王大燕说,冬春季是流感等呼吸道疾病的高发季节,建议大家了解常见呼吸道疾病的基本防控知识,采取科学的预防方法,有效降低感染风险。

要科学佩戴口罩。前往环境密闭、人群密集场所时,或乘坐公共交通工具以及就医时,要佩戴口罩,并注意及时更换。

养成良好的个人卫生习惯,在咳嗽或打喷嚏时用纸巾、毛巾或者手肘遮住口鼻,在接触电梯按钮、门把手等公共设施后,要洗手或者进行手部的清洁。

养成健康的生活方式,日常生活中要注意保持充足睡眠、充分的营养、适当的体育锻炼,增强身体素质,提高身体抵抗力。

积极接种新冠、流感、肺炎疫苗等,有效减少感染发病和重症发生的风险,尤其是老年人、基础性病患者、儿童等重点人群应积极接种疫苗。

做好自我健康监测。如果出现发热、咳嗽、咽痛等呼吸道感染症状,尽量居家休息,以防将疾病传播给他人。

北京中医药大学东方医院儿科主任吴力群说,儿童急性呼吸道感染疾病属



谨防感冒

于中医感冒、咳嗽、肺炎喘嗽的范畴,中医认为,这类疾病是因为外邪侵入人体,导致机体脏腑功能失调、肺脏受损而出现发热、鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽、咳痰这样一些临床表现的疾病。中医讲究辨证论治,会根据患儿不同的发病原因、不同的症状特点和不同的体质特征,辨证分型,精准治疗。在冬季,尤其北方地区,气温寒冷,所以儿童呼吸道感染的发病率相对会更高一些,而且症状相对较重,会出现高热、咳嗽,甚至发展成为支气管炎、肺炎。

对于呼吸道感染的早期,患儿主要

表现为发热、流涕、咽痛、咳嗽这样一些症状,中医主要采用宣肺解表利咽的治疗方法,同时根据儿童的特点,配合相应适宜的中医外治方法,针对发热、咽痛这些表现,学龄前儿童可以采用穴位推拿和按摩的方法;对于学龄期的儿童,可以采用刮痧等方法,能够起到清热泄火利咽的作用。针对咳嗽、咳痰,可以采用经络走罐、拔罐,还有穴位推拿等方法,起到化痰止咳的作用。在疾病恢复期,儿童有些表现为咳嗽、乏力、食欲差的,中医会采用健脾化痰、补虚扶正的治疗方法。

## 寻医问药

### 成年人也需警惕支原体肺炎

□ 沈珏

支原体肺炎并非只在儿童中高发,成年人同样也会感染。成年人支原体肺炎的症状包括咳嗽、发热、喉咙痛、乏力和呼吸急促等。同济大学附属同济医院呼吸与危重症医学科主治医师闻思婉提醒,成年人同样需要警惕该病,发生感染后应及时就医。

一种具有传染性的呼吸道疾病,因此家长患病后,在与孩子的接触中需要采取相应的预防措施。一般来说,感染者通过咳嗽、打喷嚏或直接接触来传播支原体。为了降低传播风险,患者应避免与孩子过于密切接触,勤洗手、使用口罩

的风险高,甚至会导致死亡。学校、托幼机构和养老院等人群聚集的场所易发生流感感染。

#### 为什么要接种流感疫苗

每年接种流感疫苗是预防流感、降低流感相关重症最为经济、有效的手段,可以显著减少流感相关疾病带来的健康危害及医疗机构的诊疗压力。疫苗接种是预防流感的第一道防线,药物预防不能代替疫苗接种,只用来作为没有接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫能力的重症流感高危人群的紧急临时预防措施。

#### 哪些人建议接种流感疫苗

《中国流感疫苗预防接种技术指南(2023-2024)》建议所有大于6月龄且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗。结合流感疫情形势和多病共防的防控策略,尽可能降低流感的危害,除了“一老”(60岁及以上的老年人)和“一小”(6-59月龄儿童)之外,还优先推荐以下人群及时接种。

- 1.医务人员(包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等);
- 2.慢性病人(罹患一种或多种慢性病人群);
- 3.脆弱人群及护理员(养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工);
- 4.孕妇;
- 5.6个月以下婴儿的家庭成员和看护人员;
- 6.托幼机构、中小学校和监管场所等重点场所人群。

流感疫苗也有使用的禁忌证和注意事项,比如对疫苗中所含任何成分(包括辅料、甲醛、裂解剂及抗生素)过敏者或有过任何一种流感疫苗接种严重过敏反应者,禁止接种。患有急性疾病、严重慢性疾病或慢性疾病的急性发作期以及发热患者,建议痊愈或者病情稳定控制后接种。具体情况可咨询接种服务人员再行确定。

(稿件来源:中国疾病预防控制中心)

## 家庭保健

### 提高免疫力要会“补”

□ 唐引引

拥有良好的免疫力是预防各种常见传染病的根本。如何提高免疫力呢?

**补气** 提升正气、祛除湿邪小茶饮——五指毛桃茶(五指毛桃、茯苓、大枣、橘皮)。其中,五指毛桃味甘、性平,入脾、肺、肝经,有健脾补肺、行气利湿、舒筋活络等功效;茯苓性质平和,可以进一步提高五指毛桃健脾、祛湿的功效;大枣可以补脾胃、益气血,气血双补;橘皮行气燥湿,补而不壅滞。

**补血** 养血补气小茶饮——芪归枣茶。当归5克、黄芪5克、大枣3枚,煎煮液350毫升泡茶饮用,冲饮至味淡。

**补肺健脾** 补肺健脾、宽中理气小茶饮——补肺健脾茶。取太子参6

克、苏梗6克。太子参先煮3分钟,再下苏梗煮3分钟即可代茶饮。适合肺脾两虚/湿浊内阻的人群饮用。由于太子参和苏梗偏温,“上火”者慎用。配合艾灸足三里穴补肺气、按摩大椎穴固阳气,能进一步提高机体免疫力。

**补肾** 补肾益精小茶饮——补肾茶。将枸杞子与茯苓共研为细末,每次取5-10克,加红茶6克,用开水冲泡10分钟即可,每日2次,代茶饮。枸杞子甘平能补肾益精,茯苓甘淡能健脾利尿,红茶能利尿提神,合泡成枸杞茯苓茶,既解渴,又补肾。

**养阳** 养阳最简单的方法就是晒太阳。晒太阳背光而坐最好,因为背部有一条不可忽视的经络——督脉,总督一身之阳气。把背晒热了,人体的阳气也就充足了。

广东省中医院儿科主任杨京华表示,针对呼吸道感染的孩子,在居家护理方面,一是要注意气温的变化,随时增减衣服。二是要注意室内通风。三是最好不要在室内吸烟,疾病期间尽量减少外出,避免去人多嘈杂的地方。

饮食方面,生病期间,孩子营养要均衡、丰富,但也要特别注意清淡、容易消化,可以适当摄入一些蔬菜瓜果。出现咳嗽的孩子,不要喝饮料,也不要吃太多瓜果类食物。尽量避免摄入一些辣椒、炸薯条等辛辣、煎炸的食物。

需要强调的是,在呼吸道感染期间,孩子要特别注意补充足够的水分,不能以果汁来完全替代喝水。在疾病恢复期的调护当中,忌生冷海鲜、肥甘厚腻,也不要过早地补益,这会让邪气停留在体内,不利于疾病的康复。

孩子如果胃口不好,可以用谷芽、麦芽、山楂煲水服用,开胃健脾,促进消化。也可以做一些简单的小儿推拿,比如说捏脊、揉板门等手法,促进孩子脾胃功能恢复。(稿件来源:国家卫生健康委委员会官网)

等,做好防护措施。  
治疗支原体肺炎服药还是输液好  
支原体肺炎的治疗通常涉及抗生素。值得注意的是,四环素类抗生素会导致牙齿发黄等情况,儿童应避免使用;氟喹诺酮类会导致长骨软骨发育不全,所以未成年人禁止使用。

患了支原体肺炎是选择服药还是输液,需要根据患者的具体情况评估判断。轻症患者一般用口服抗生素以及止咳药等。对于重症患者,必须入院接受进一步治疗。在感觉患有支原体肺炎时,必须及时就医并在医生指导下用药。

呼吸道感染频发,哪些人容易感染?如何防范?

#### 肺炎支原体感染

支原体肺炎指肺炎支原体引起的呼吸道急性感染性病变。病初大多是阵发性干咳,少数有黏痰,咳嗽会逐渐加剧。也有患者表现为中高度发热,可能会伴有畏寒、头痛、胸痛、胸闷等症状,重者伴有气短和喘息。

儿童是肺炎支原体感染的高发人群,尤其是5岁以上学龄前的儿童。主要表现为咳嗽特别剧烈,甚至无法入睡和进食。

儿童免疫系统发育不完善,特异性和非特异性的免疫功能不健全,是容易感染的主要原因。另外,肺炎支原体的传播性很强,可通过密切接触和呼吸道飞沫进行传播。孩子在教室内,人群密集程度相对较高,使得病原体得以比较快速的传播,这种时候,交叉感染的机会就比较多。还有一个原因是支原体感染的潜伏期相对较长,持续3周左右。所以,儿童会比较容易患肺炎支原体感染。

#### 流感病毒感染

近期,流感的发病率和流感的检出率也呈明显上升趋势。

流感是由流感病毒感染引起的急性呼吸道传染性疾病。流感病毒抗原性易变,传播迅速,每年可引起季节性流行。流感典型的临床表现是一系列的全身症状,如急性期有明显的高热、全身乏力、全身肌肉酸痛以及咽痛等。除了比较明显的全身症状以外,还可以表现为上呼吸道的干咳、鼻塞、流涕等。另外,还表现为结膜充血,甚至还会出现消化系统症状,比如恶心、呕吐、腹泻、腹痛等。

一般建议孕妇、6个月到5岁的儿童、60岁以上的老年人以及有基础疾病的患者,进行流感疫苗的接种。

## 哪些人群易感染呼吸道疾病

健康速递

□ 张蕾 黄莉

#### 增强自我的抵抗力

近期,肺炎支原体感染叠加流感的病例明显增多。此外,还包括细菌感染,诸如病毒感染等。

抵抗力低下人群尤其是儿童,温差大的时候应注意及时增减衣物,避免在人口密集的公共场所,如商场、车站等做长时间停留;正确佩戴口罩,以降低感染风险;保持良好的作息,保证充足的睡眠时间,避免劳累、熬夜。坚持锻炼,增强自我的抵抗力,保持良好的卫生习惯,勤洗手,均衡饮食,适量运动等。



悉心照护

细菌感染和病毒感染是两种常见的微生物感染,它们在人体内引起各种疾病。了解这两种感染的区别和特点,有助于我们更好地预防和治疗相关疾病。

#### 细菌感染

细菌感染是由细菌引起的感染。细菌是一种单细胞生物,具有独立的代谢功能,可以在多种环境中生存。细菌的种类繁多,其中一部分细菌对人体有益,比如肠道菌群;另一部分细菌则可以引起人体感染,比如肺炎球菌、大肠杆菌等。

细菌感染的途径有以下四种:直接接触、空气传播、食物和水源污染等。

细菌感染的症状因病原体和感染部位的不同而异,常见症状包括发热、红肿、疼痛、化脓等。细菌感染的治疗方法主要是使用抗生素,抗生素可以杀死或抑制细菌的生长。

#### 两者区别

病原体不同 细菌感染的病原

体是细菌,而病毒感染的病原体是病毒。

传播途径不同 细菌感染主要通过直接接触、空气传播、食物和水源污染等途径传播;病毒感染主要通过直接接触、空气传播、食物和水源污染、媒介传播等途径传播。

治疗方法不同 细菌感染的主要治疗方法是使用抗生素;病毒感染目前尚无特效药物,主要采取对症治疗和抗病毒治疗。

预防措施不同 预防细菌感染的措施主要包括保持个人卫生、避免接触感染源、合理使用抗生素等;预防病毒感染的措施主要包括接种疫苗、保持良好的个人卫生习惯、避免与感染者密切接触等。

## 细菌感染和病毒感染的区别

□ 张倩倩

长,从而达到治疗目的。不过,滥用抗生素会导致细菌耐药性增强,在使用抗生素时应遵循医嘱。

#### 病毒感染

病毒感染是由病毒引起的感染。病毒是一种非细胞生物,不能独立进行代谢,需要依附于宿主细胞才能生存和繁殖。病毒的种类非常多,已知的病毒有数千种,其中一部分病毒可以引起人体感染,比如流感病毒等。

病毒感染的途径主要有以下几种:  
直接接触 通过皮肤破损、伤口等途径,病毒可以直接侵入人体。  
空气传播 某些病毒可以通

## 流感疫苗 你接种了吗

医生提醒

进入冬季,呼吸道病毒活跃,如何防控流感已经成为当下公众关注的话题。你对流感了解多少呢?流感疫苗接种了吗?

流行性感冒(简称“流感”)是流感病毒引起的对人类健康危害严重的急性呼吸道传染病。人群对流感病毒普遍易感,婴幼儿、老年人、孕妇和慢性病患者等人群感染流感后出现重症状



接种疫苗防感染 徐骏