

冬季呼吸道疾病防治指南

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发生，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。

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、畜禽肉蛋类、奶类、豆类和坚果等。

二、每餐深色蔬菜占一半以上

多选择新鲜蔬果、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克畜禽肉类，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克畜禽肉类。

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，待健康状况稳定后再考虑接种；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。

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

多饮温水，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，绝大部分孩子到就近的医院就诊即可，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、不同年龄群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。

(据《甘肃日报》)



第九期