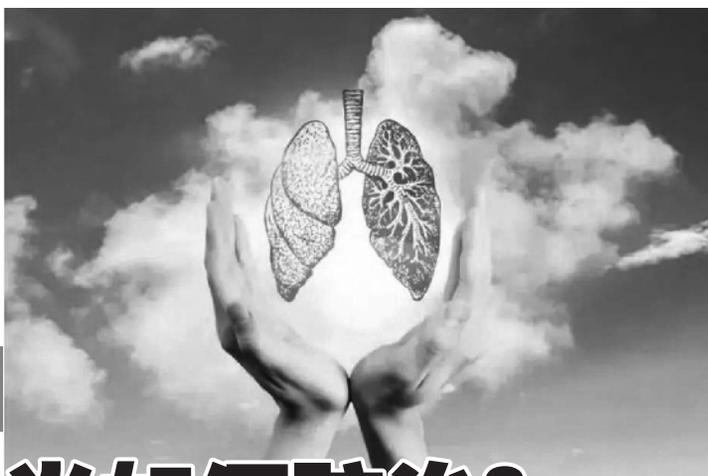


近期，儿童支原体肺炎感染高发。支原体肺炎如何在人群中传播？它的主要症状是什么？治疗支原体肺炎有哪些药物？……近日，围绕公众关切的支原体肺炎相关热点问题，本报记者专访北京市垂杨柳医院儿科主任高捷、北京市垂杨柳医院医务部主任楚德国进行解读。



儿童支原体肺炎如何防治？

□本报实习记者 宗晓畅

问：什么是支原体肺炎？它是在人群中传播的？

高捷：肺炎支原体是一种大小介于细菌和病毒之间的微生物，是自然界中常见的病原体。感染肺炎支原体后不一定会引起肺炎，只有当肺炎支原体侵入人类的下呼吸道时，才可能出现支原体肺炎。

支原体肺炎具有传染性，人群对肺炎支原体普遍易感。在我国，支原体肺炎是5岁及以上儿童最主要的社区获得性肺炎，是一种常见的呼吸道感染性疾病。肺炎支原体主要通过呼吸道飞沫传播，在咳嗽、打喷嚏、流鼻涕时的分泌物中，均可携带病原体。

问：孩子出现哪些情况时需要及时就医？

高捷：近期，各类呼吸道感染较多。如果孩子发热持续三天，体温未见好转或病情反复，有明显咳嗽、呼吸频率增快，或者伴有喘息、呼吸困难、发绀、头痛、恶心、呕吐、腹泻、皮疹、精神差和抽搐等症状时，应及时就医。

问：有哪些治疗支原体肺炎的药物？

高捷：大环内酯类抗菌药物

是目前治疗肺炎支原体感染的首选药物，可以选择：阿奇霉素、克拉霉素、乙酰吉他霉素、红霉素、罗红霉素。新型四环素类和氟喹诺酮类可作为耐药肺炎支原体感染的替代药物。新型四环素类抗菌药物主要包括多西环素和米诺环素；氟喹诺酮类主要包括左氧氟沙星和莫西沙星。

提示公众，抗菌药为处方药，需医生处方开具。医生会根据病情，结合患儿的身高体重、

生长发育情况，选择具体药品品种，计算个体化的用药剂量。请在医生和药师的指导下使用抗菌药，不要自行加用或调整剂量。

此外，布洛芬是儿童常用退热药，适用于6个月及以上的孩子。如果孩子出现了发热症状，初期可以服用。退烧药是否起效，主要在于孩子的精神状态是否好转、发热症状有无缓解，而不在于孩子的体温能否立刻降到

正常。

问：有些家长感觉孩子感染后总不见好，这种情况是否需要反复就医？

高捷：目前，只有个别支原体肺炎患者有可能与腺病毒、合胞病毒、流感病毒等发生混合感染，家长不要过于担心。其实没有太大必要短时间内（1-2天）带孩子去多家医院就诊。支原体肺炎的病程较长，通常为2至3周。反复到医院就诊，有可能会增加交叉感染的风险，孩子也得不到有效休息，不利于康复。

问：如何预防支原体肺炎？

楚德国：咳嗽、打喷嚏时使用纸巾捂住口鼻，或用手肘或衣袖等遮挡，将用过的纸巾丢入带盖垃圾桶中。尽量避免到人群密集和通风不良的公共场所，必要时戴好口罩做好防护。流行高发季节，注意室内通风，以保持空气新鲜。注意手卫生，使用肥皂、洗手液在流动水下清洁洗手。如果没有流动水，可用酒精消毒液洗手。

同时，保证均衡饮食和充足睡眠，加强体育锻炼，开展户外运动，以增强体质、提高免疫力以抵抗病原体入侵。



(北京市垂杨柳医院供图)

【健康红绿灯】

绿灯

泡茶喝茶都要注意温度



水为溶剂，茶中可溶性的风味物质为溶质。溶质的量、溶解速度及平衡性，受水温影响很大。冲泡绿茶一般以80℃-90℃的水为宜。普通绿茶、花茶、乌龙茶、红茶和黑茶，可用100℃沸水冲泡。喝温度超过65℃的热饮有致癌风险。喝茶时可以将茶汤倒入较小的杯子中，这样散热较快。

秋冬久咳试试萝卜花生



秋冬季节，空气干燥阴冷，久咳久嗽更是常见，采用食疗的方法，往往能取得良好效果。恰糖萝卜汁：将白萝卜汁30克、恰糖20克和适量沸水搅匀即可，每日3次。适用于咳嗽、胸满、喘息等。花生冰糖水：花生米100-150克，加冰糖及水适量同煮，喝汤吃花生。适用于慢性支气管炎、秋冬燥咳、小儿百日咳等。

红灯

近视的人少吃甜食



吃甜食对视力的影响和眼睛的“巩膜”有关。巩膜是眼睛最外层眼球壁，它在代谢过程中需要大量的维生素，尤其是维生素B族。但是，甜食中的糖分在人体内代谢时，需要大量维生素B₁帮忙，并降低体内钙的含量。维生素B₁对视神经有养护作用，其含量的高低会影响视神经的状态，助长近视。

吃肉别超过安全量



“凡事须有度，过犹不及”，日常饮食也是一样。很多人爱吃肉，无肉不欢。但越来越多的研究发现：3种大病爱找喜欢吃肉的人——糖尿病、冠心病、中风。吃肉别超过安全量：18-65岁成人：40-75克/天；65岁以上人群：40-50克/天。

正确戴头盔死亡风险降7成

头盔安全使用攻略

公安部交管局统计发现，摩托车、电动车、小汽车是导致交通事故死亡人数最多的车辆；在摩托车、电动车驾乘人员死亡事故中，约80%为颅脑损伤致死。正确佩戴安全头盔、规范使用安全带，可将交通事故死亡风险降低60%-70%。戴头盔不仅是一项规定，更是保护出行安全的重要方式。如何选到适合自己的头盔？头盔又该怎么规范佩戴？

挑选适合自己的头盔

买头盔先量头围 用软尺沿着两侧眉毛和耳朵围一圈，量两次取平均值，根据头围和试戴效果选择，保证戴头盔时，后脑勺和头盔内壳间留有一根手指的间隙。

骑摩托车时尽量选用全盔 按形状和结构不同，头盔有全盔和半盔两类。全盔相比半盔增加了下颚部分的保护，骑摩托车时尽量选用全盔。

认准安全标识 目前电动自行车的头盔标准主要沿用摩托车的标准。请选购贴有“CCC”（强制性产品认证）标志的头盔。

安全帽不能替代头盔 施工安全帽主要是为了防高空坠物伤人，而安全头盔主要是防摔落、刮擦、撞击等。

规范佩戴头盔才能起到保护作用

戴上头盔后，头盔扣带和下巴之间要能容纳两根手指。骑行前，要确保头盔能覆盖前额。戴眼镜人群要把眼镜腿留在带子外面，确保万一摔倒后，眼镜可以摔出去，而不会碎在眼前。

即使天气炎热也要系好头盔带子，如果不系好带子，头盔的防护作用基本为零。

若头盔出现裂纹，一定要果断扔掉。

(陈娜)

丰台区市场监管局东铁匠营街道所

“四个重视”持续优化餐饮服务环境

为进一步优化辖区餐饮服务环境，保障消费者食品安全，丰台区市场监管局东铁匠营街道所秉持“四个重视”工作理念，推动创建国家卫生区工作深入开展。

重视统筹领导，构建精细监管新体系 深入推进网格责任制，着重强化监管责任，实现对餐饮服务主体全方位监管。按照“一个网格、一类问题、一套人马”原则，建立创卫工作“问题收集、问题调度、问题办理、联席会议”四项工作机制，提高监管效率，提升监管的针对性和精细化程度。

重视执法监管，维护餐饮服务新秩序 加强对餐饮服务主体日常巡查力度，督促完成“阳光餐饮APP”信息填报，压实“日管控、周排查、月调度”食品安全主体责任。重点检查食品贮存、后厨卫生、进货来源情况，

严格查处违反食品安全和餐饮服务规定行为，针对重点场所创卫问题“回头看”。

重视“一老一小”，筑牢食品安全新防线 对辖区内学校食堂及校园周边食品经营单位进行全覆盖检查，对养老机构食堂、老年助餐点等主体进行随机抽查、现场检查，确保达到“三无”（即有证、有照、有台账），“四无”（即无假冒、无过期、无变质、无盲点），用心托起“一老一小”稳稳的幸福。

重视宣传引导，共建文明餐饮新风尚 开展“反对浪费，倡导节约”文明行动，印制创卫主题宣传海报，在重点餐饮服务场所显著位置张贴宣传海报，组织私营个体协会餐饮行业支会开展线上线下宣传培训活动，解读食品安全、病媒防治、门前三包、控烟相关政策，鼓励餐饮行业发挥自律自查作用。（郭秩铭）

·广告·