

随着秋冬季节到来，近日包括流感、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？“一老一小”如何科学应对？针对公众热点关切，国家卫生健康委日前组织医学专家作出专业解答。

如何防治秋冬季高发呼吸道疾病？

——国家卫生健康委组织专家解答热点问题

不同病原做好甄别 老年人及早治疗是关键

“秋冬季是呼吸道疾病高发季节，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逐渐增加。”北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强说，从整体看，流感病例数有所增加；新冠病毒感染病例数趋缓，预计入冬后可能有小幅波动；儿童肺炎支原体感染病例增多。

王贵强表示，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，但老年人和基础病患者人群抵抗力相对较差，是发展为肺炎和重症的高风险人群。这些感染容易破坏脆弱人群的上呼吸道免

疫屏障，继发一些细菌感染，从而导致病情恶化。

“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。”王贵强建议，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。

北京市朝阳区崔各庄社区卫生服务中心副主任孙丽介绍，如果各年龄层患者出现咳嗽或其他呼吸道疾病症状，在不太严重、没有持续高烧的情况下，选择社区医院可以更为方便快捷地初筛就诊。



所以儿童用药需结合其基础情况。有必要经医生评估后，给出更安全的用药方案。另一方面，从当

前临床整体看，儿童病例中感染流感病毒的情况更多，因此通过病原检测后，才能对症下药。

不是所有支原体感染都会得肺炎 家长避免擅自用药

“不是所有的支原体感染都会发展为肺炎，因为绝大多数孩子都属于轻症，以上呼吸道感染为主。”北京儿童医院重症医学科主任王荃表示，肺炎支原体感染是秋冬季比较常见的儿童呼吸道疾病，每3至7年会流行一次，家长们需科学看待。

什么是肺炎支原体，家中孩子出现哪些症状需要警惕？专家介绍，肺炎支原体既不是细菌也不是病毒，它的生物学特点介于病毒和细菌之间，是非典型病原

体。假如家中孩子出现体温40℃以上、持续高热超过3天；刺激性干咳，甚至影响正常作息；精神状况差，频繁呕吐、腹泻，以及出现呼吸困难的状况，可能是感染了肺炎支原体，需要尽早带孩子去医院就诊。

近期，网络上出现“支原体用药三件套”“儿童居家康复套餐”等所谓支原体感染诊疗建议。对此，王荃表示，不建议家长自行给孩子吃药，因为儿童的体重较轻，且很多脏器功能发育尚不健全，

带病上学不可取 专家建议及时接种流感疫苗

北京儿童医院呼吸一科主任徐保平表示，肺炎支原体感染最主要的影响人群是年长儿，也就是5岁以上的学龄儿童及青少年。尽管目前5岁以下婴幼儿感染率略有增加，但总体人数比年长儿少。

徐保平说，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。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，学校方面在保证室内温度的情况下，建议做到勤开窗通风，并引导孩子们做好手卫生、保持社交距离。

“目前我国流感活动处于中低水平但呈上升趋势。”中国疾

控制中心病毒病预防控制所国家流感中心主任王大燕表示，预计我国南北省份会逐渐进入流感高发期，并出现秋冬季的流感流行高峰。在此期间，流感聚集性疫情可能会增多，聚集性疫情主要发生在学校、幼托机构、养老机构等人群密集的场所。建议公众勤洗手、勤通风，做好个人防护，保持良好卫生习惯。

徐保平表示，主动免疫对预防呼吸道感染性疾病，特别是流感十分重要。建议只要孩子没有禁忌症、符合接种条件，都要积极接种流感疫苗。不仅要给孩子们接种流感疫苗，孩子的看护人和家中老人也应在没有禁忌症的情况下积极接种。（新华）

【健康红绿灯】

绿灯

牛奶搭配主食有助稀释乳糖



空腹时，牛奶通过胃肠道的短，乳糖不能很好地被小肠吸收，会较快进入大肠，加重乳糖不耐受症状。喝牛奶的同时吃一些全麦面包、饼干等淀粉类的食物，或在正餐后1-2小时内喝奶，可“稀释”乳糖浓度，减少对肠道的刺激。乳糖不耐受的人，可以选择酸奶或低乳糖、无乳糖的奶产品，还可以在牛奶中加入乳糖酶，以减轻影响。

降温天护好身体6个部位



防寒是保护关节、预防心血管意外事件的重要措施。护好头部、颈部、后背、双脚、肚脐、膝关节等部位，整个人就会暖和很多。出门戴顶帽子，多穿件马甲，外套最好过腰过腹，利于保暖。

红灯

两根烤肠吃掉半天盐



烤肠味道诱人，一不小心很容易吃多，从而摄入大量盐。目前市场上烤肠的钠含量普遍在800-1100毫克/100克，吃2根烤肠（一根50克），大概就会摄入2.0-2.6克的盐，达到一天推荐摄入量（不超过5克）的一半左右。

穿高领衣服难受或是衣领综合征



人体颈部两侧各有一个颈动脉搏动明显的区域——颈动脉窦，颈动脉窦上有一个压力感受器，每个人的敏感度不同。如果穿上高领衣服就觉得窒息、难受，可能是有“衣领综合征”。它在医学上被称为“颈动脉窦综合征”，是一组由颈动脉窦反射过敏引起恶心、耳鸣、头晕的病症。

流泪、畏光， 当心冷空气诱发过敏性结膜炎

□本报记者 陈曦

季节变换，天气转凉，很多人又出现过敏性结膜炎。“每年春秋两季是过敏性结膜炎的高发时间。”首都医科大学北京世纪坛医院眼科医生白雅雯表示，从医院变态反应科反馈的结果看，刚入秋天气还没有凉的时候，主要是秋季的一些植物引起的过敏，天气转凉后，对冷空气过敏的患者就变多了。

过敏性结膜炎最常见的症状是眼痒，最常见的体征为结膜充血，轻者白眼球变为浅粉色，重者血管增粗隆起，其他症状还有流泪、灼热感、畏光及分泌物增加等。

“有的过敏性结膜炎患者认为，忍一忍，熬过过敏季就好了。事实上，不及时进行治疗，眼睛长期处于充血、红肿状态，会造成眼表或者眼睛损害，如眼睛泪液、泪膜的稳定性下降、角膜的损伤等。”首都医科大学附属北京同仁医院眼科主任医师接英曾表示，一些症状严重的过敏性结膜炎患者，医生可能会使用激素类滴眼液，部分人群用

药后会引发眼压高，长期使用可能引起药物性青光眼，“用药期间一定要定期复诊、监测眼压。”

接英提醒，过敏性结膜炎患者不要滥用眼药水。一些眼药水使用后，症状确实得到缓解，这种缓解却会掩盖疾病本身，甚至可能导致病情加重。如一种主要成分为盐酸四氢唑啉的眼药水，有收缩血管的效果，使用以后很快能感觉到症状的缓解，这种效果是暂时性的，一旦药效过去之后，就会出现反弹，导致过敏加剧甚至恶化。

“预防过敏性结膜炎，患者应注意个人卫生及眼部卫生，勤洗手、勤洗脸，不要用脏手揉擦眼睛；注意室内环境卫生，勤通风、勤打扫以清理屋内灰尘、螨虫等；勤换床单被罩和枕巾；尽量避免使用眼部化妆品，最好不戴隐形眼镜，如必须佩戴，则应尽量缩短佩戴时间；过敏体质患者或有鼻炎，且会因冷空气加重的患者，可以提前预防性应用抗过敏眼药水，这样可以减轻过敏症状。”白雅雯指出。

·广告·

平谷区城管执法部门

加强供热采暖综合执法检查

一年一度的采暖季供热保障来临，为加强供热采暖管理，提高辖区居民生活质量，平谷区城管执法部门着手启动采暖季供热专项执法保障工作，对供热单位的供热行为、供热计量执行情况以及用户的采暖行为开展执法检查，重点查处供热单位采暖期内延迟、提前结束或中止供热，擅自拆改室内共用供热设施，擅自拆除、迁移、改建、变卖热源设施等违法行为，督促问题及时整改，保障人民群众温暖过冬。

据了解，开展供热专项执法保障期间，平谷区城管执法部门将积极配合行业主管部门开展供热走访巡查，加大对供热单位的执法检查力度，坚决查处各类违法违规行。同时，坚持以问题为导向，对涉

及城管职责的供热类投诉举报，及时响应群众诉求。

执法检查中，还将加强与相关职能部门的沟通联络，密切行业管理与行政执法的有效对接，完善沟通联动、信息共享、联合执法、案件移送及案件协查等机制，通过集中整治与常态管理相结合，巩固工作成果，逐步建立长效管理机制。

在此，平谷区城管执法部门提示各供热服务单位，要认真遵守《北京市供热采暖管理办法》《北京市民用建筑节能管理办法》及相关法律法规，按照国家和本市的相关标准、规范，向用户提供安全、稳定、质量合格的供热服务，建立健全供热运营管理制度、服务规范和安全操作规程，保障人民群众温暖过冬。（杨琳）