

最近，“百日咳”频频登上新闻热搜。成人也会感染百日咳？儿童如何预防和治疗百日咳？北京大学人民医院儿科主治医师丁明明为大家答疑解惑，教您掌握正确的应对方法。

不可忽视的“百日咳”

科学应对不必恐慌

□本报记者 宗晓畅 通讯员 钟艳宇

百日咳是如何传播的？

百日咳是由百日咳鲍特菌也称百日咳杆菌引起的急性呼吸道传染病，具有高度传染性。该疾病以小于5岁儿童为主要发病群体。

百日咳的临床表现可分为三期：卡他期、痉咳期和恢复期。病初症状即卡他期与感冒相似，包括低热、咳嗽、喷嚏、流泪和乏力等。随后进入痉咳期，会出现典型的阵发性、痉挛性咳嗽，阵咳时可能连续咳出多声，并伴有鸡鸣样吸气声，甚至咳到排出大量黏稠痰液及吐出胃内容物为止，此期患者可能会出现颜面水肿、球结膜下出血、鼻出血等并发症。

百日咳病程可能长达2-3个月，但实际上一般持续4-6周。尽管名为百日咳，但并非所有病例的病程都恰好为一百天。

作为一个呼吸道传染的疾病，与流感、支原体、新冠病毒等传播方式一样，百日咳也是通过呼吸道的飞沫传播。

哪些人感染百日咳最危险？

目前来说，百日咳导致重症或者是死亡的病例主要发生在新生儿和小婴儿，即6个月以下的婴儿。这是因为他们的基础免疫还没有完善，我国的百日咳疫苗建议宝宝3、4、5这三个月各打一针，共3针。往往这个阶段的孩子有些还没接种完疫苗或者一些原因还没接种疫苗，因此要尤为注意。另外，对于一些有基础病的老年人或者孕妇，通常也是高危人群，但他们的抵抗力要比宝宝好一些，重症率也要低一些。



百日咳是一个全球性的传染病。自从广泛实施百日咳菌苗疫苗接种后，该病的发生率已经大为减少。

百日咳疫苗接种时间？

百日咳疫苗会放在一个联合疫苗里，即百日咳疫苗与白喉类毒素、破伤风类毒素混合制成混合制剂。我国的接种程序一般是建议3个月、4个月、5个月，共3针，18个月的时候再接种一针加强针。

疫苗能完全预防百日咳吗？

打了疫苗一定能预防百日咳吗？这个不能划等号，但确实会提高保护率。我国的疫苗注射是宝宝半岁前3针，再加上18个月的一次加强。研究表明，在打完前3针之后就会有很好的保护作用。研究显示，宝宝在打完疫苗最后一针之后直到5岁的保护率仍能达到70%，所以建议一定要按时接种百日咳疫苗。

除了按计划完成疫苗接种，

预防百日咳的措施还包括隔离患者、保护易感人群来减少疾病的发生和传播。

孩子得了百日咳该如何护理？

孩子得了百日咳，先观察他的咳嗽状态，如果不明显影响其生活质量时可以居家观察。即使确诊也是有药可治的，家长们不要过度恐慌。

另外，做好呼吸道管理很关键。第一是开窗通风，保证空气清新，减少家里油烟、二手烟对孩子气道的刺激；第二是湿化空气，湿润的空气更有利于宝宝气道黏膜的修复；第三是摄入充足的水分，气道黏膜在湿润状态下更容易恢复。

1岁以上的孩子可以通过吞咽蜂蜜或者喝蜂蜜水的方法来止咳，3岁以上的孩子还可以含糖块增加咽部粘液分泌来减少刺激性咳嗽的机会。

但要注意，百日咳是一种严重的呼吸道传染病，如有疑问或症状，请及时就医并遵循医生的建议进行治疗和隔离措施。

成年人会得百日咳吗？

成年人也会得百日咳，只不过有些人的症状不是很典型，仅仅表现为咳嗽时间比较长。但提醒患者也要了解一下气道高敏性疾病如哮喘等，不要与百日咳的咳嗽混淆。

百日咳可以不治自愈吗？

百日咳是一种严重的呼吸道传染病，必须引起重视。对于疫苗保护期的孩子和抵抗力足够强的成年人病程可以不治自愈。但对没接种疫苗的小婴儿或其他免疫力低下的人群，如果不经过治疗，病情通常会逐渐加重，并且可能会持续数月。此外，不治疗还可能导致肺炎、脑炎、气管炎、支气管肺炎等严重并发症，终因肺动脉高压、脑病、抽搐，甚至器官功能衰竭危及生命。

如何减轻百日咳症状？

一旦确诊为百日咳，应及时进行隔离治疗，并积极配合医生采取药物治疗。常用的药物包括镇咳药和抗生素，如氢溴酸右美沙芬片、枸橼酸喷托维林片（这两种药6岁以下孩子慎用）、罗红霉素分散片、阿奇霉素干混悬剂等。如果痉挛性咳嗽症状严重，还需在医生指导下使用硫酸沙丁胺醇吸入气雾剂等药物来缓解气道痉挛。

做好气道管理的同时，要定时开窗通风，加速居室空气流通，保持空气清新，维持适当的室内温度、湿度，并充分饮水润喉，以减轻咽部的刺激，尽量减少咳嗽的发生。

【健康红绿灯】

绿灯

内裤每隔3-6个月就该换新



研究证实，一条脏内裤平均带有0.1克粪便，排泄物中有沙门氏菌、大肠杆菌等病菌，即使正确清洗、晾晒，上面的细菌也不可能完全被杀死。不管男女，内裤3-6个月就该换新的。除了依据时间判断内裤是否该丢掉，还可以看它是否被染色或变形，以及吸湿效果和透气性都变差时，也要及时更换。

多喝水预防肾结石



身体处于缺水状态，尿液就会浓缩，其中本来处于溶解状态的物质如钙质、草酸盐、磷酸盐等可能因为过于饱和而沉淀，从而导致肾脏出现结石。多喝水有利于排尿，能促进小如细沙的结石排出体外，减少其在肾脏或尿道形成大结石的风险。中国营养学会建议，健康成年人每天饮水量为1500-1700毫升。

红灯

喝茶并不能刮油或减肥



茶叶含有咖啡因、茶碱和可溶性成分，能刺激胃酸分泌，增加胃动力。胃酸分泌增加、胃肠蠕动加快有助食物消化，使人产生消脂解腻或饿得更快的错觉。但是，消脂解腻和饥饿感都不代表喝茶能刮油或减肥，因为喝茶只是加快了整个消化的过程，而不是消化的结果。

吸烟会直接伤害眼角膜



长期吸烟，角膜会受到不可逆的伤害。吸烟产生的气溶胶还可导致干眼症、白内障、葡萄膜炎、老年性黄斑病变等眼部疾病。有研究证明，吸烟人群中，白内障的发生率是非吸烟者的两倍，老年性黄斑病变发生率是2.4倍。即使不吸烟，如果长期接触二手烟，眼睛也会受到伤害。

春季爆痘莫慌

中西医结合战“痘”进行时

随着春季气温上升，人体皮脂分泌量增加，不少脸上爱出油的年轻人频频爆痘，苦恼不堪。中医专家提示，对于痤疮这种皮肤顽疾，中西医结合、内外合治具有一定优势，患者日常也要从饮食、作息等方面加强预防。

中国中医科学院西苑医院皮肤科副主任医师余远遥介绍，痤疮是一种发生于毛囊和皮脂腺的慢性炎症，过度分泌的皮脂与灰尘、老化角质细胞混合，容易堵塞毛孔，表现为粉刺、丘疹、脓疱、结节等多种形式，反复发作。其发病主要和不良情绪、作息不规律、大便不通畅等因素有关。此外，皮肤经常过敏的人群因皮肤敏感脆弱，皮肤屏障功能下降，也相对容易感染痤疮丙酸杆菌而出现痤疮。

“痤疮完全可控可治，但通常至少需要两三个月时间。”余远遥说，通过内服中药、西药并结合外用药物、中医针灸、光电

治疗这样的中西医结合治疗方式，坚持足疗程治疗通常会有较好的效果。

那么，什么样的痤疮患者需要治疗？余远遥介绍，具体而言，粉刺如果不多，可以外治法为主，比如在患处涂抹维甲酸类药物，或进行中药清痘、中医针灸治疗。如果出现炎性丘疹甚至伴有脓疱结节，建议在外治基础上增加一些中药或西药的口服药，其中，口服中药治疗采取辨证论治、一人一方的个体化治疗方式，即根据症状、舌象、脉象来制定个性化的治疗方案，如清肺胃湿热、活血化瘀、调理冲任等。

生活中该如何预防痤疮？西苑医院皮肤科住院医师张益生建议，每日认真清洁面部，规律作息，保持大便通畅，注意防晒，同时，饮食上少吃高糖高脂和辛辣食物及曾经导致冒痘的食物。

(新华)

·广告·

丰台区市场监管局

开展预付式消费领域专项检查

为切实维护消费者合法权益，规范消费市场经营秩序，丰台区市场监管局开展预付式消费领域专项检查，为预付式消费经营主体戴好“紧箍咒”。

执法人员以辖区美容美发、培训机构、体育健身、餐饮服务等行业为重点，对门店的营销宣传、合同（凭据）、格式条款、单用途商业预付卡备案等进行检查。对发现的问题有针对性地提出整改措施，提前预防，做到“未诉先办”。

面对面宣传，送法到“家”。通过张贴宣传海报、发放《北京市单用途预付卡管理条例》宣传折页、组织开展预付式消费经营培训会、

签订《预付式消费经营者提示书》等多种形式提升宣传效果，引导经营者落实主体责任意识、守法经营。

为解决预付费式消费领域监管难题，丰台区市场监管局建立“1+1+14+N”工作模式：成立1个专班，即预付式消费纠纷治理工作专班；依托1个联席会议，即丰台区市场消费环境建设联席会议；统筹14个行业主管部门形成综合监管合力；通过N种举措贯彻落实《北京市单用途预付卡管理条例》，加强预付费治理。在此模式下，“市场监管统筹、行业部门主责”的预付费治理格局初步形成。

(宋楠)