



# 感染支原体肺炎莫担心 专家支招如何做好防护

钱雪 本报记者 蒋学华 文/图



左右的孩子在排队等候。在就诊间歇,记者向邱在军了解到:“由于儿童是支原体感染高发人群,家长日常要注意孩子的症状。具体来说,支原体肺炎起病相对较慢,起初多为上呼吸道感染症状,表现为较轻微的鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽,如果没有及时重视和干预,则容易引起肺炎,出现咳嗽加重,持续高热等症状。支原体肺炎患者发热通常在38-40℃之间,发热与感染严重程度成正比,而且,咳嗽往往比较剧烈,开始为阵发性干咳,即使在发热消退后,咳嗽还可能继续。支原体肺炎临床体征往往轻于影像学检查结果,通俗地说,就是听诊器听着没啥大碍,但一拍胸片、做CT,就会看到肺部有炎症表现,因此,就诊时遵医嘱完善相应检查很有必要。”

当天上午10时,记者一行走进上饶市儿童医院急诊科,患儿家属王女士告诉记者,孩子出现发烧、咳嗽的症状后,一刻不敢怠慢,第一时间从铅山驱车来治疗,第二天,病情便明显有了好转,“在家里很担心生病的孩子,心里忐忑不安,医生诊治后心里就踏实了。”

正在为患儿耐心诊疗的该院院长黄坚介绍:“现在支原体感染的肺炎是当下流行性高发传染病,主要以婴幼儿为主,此类病症是一种自限性的疾病,从临床角度来看,今年支原体肺炎感染的症状主要就是患者会反复高热,且一开始咳嗽症状表现的不是特别明显,早期一般以干咳为主,到后期可能会合并咳嗽有白痰。其病症是可防可控可愈的,所以孩子一旦患上,大人们不用过度担心。为高效可控地阻止病情蔓延,医院配备了充足的支原体肺炎所需药物、快速检测试剂等,有效地达到了快准稳的目的,减少了过度医疗的发生。”

那么究竟什么是支原体肺炎感染?在日常生活中又该如何预防?上饶市疾控中心传染病防治科工作人员徐鹏介绍,支原体肺炎广泛存在于世界各地,且常年散发,医院儿科全年都有支原体肺炎感染的孩子就诊和住院,只是这段时间支原体肺炎感染的孩子相对较多、发病也比较集中。支原体肺炎主要引起人类呼吸道感染,尤其以儿童和青少年为主,人体感染后会罹患上呼吸道感染、急性支气管炎和肺炎等疾病。徐鹏表示,发热、咳嗽症状较轻的患儿可以就近就诊,上饶市各级医疗机构均有能力对支原体肺炎进行诊断和治疗。

“患儿因为早期症状不明显,有些家长以为只是普通的感冒发烧,在家里自行用抗生素如头孢、阿莫西林等是没有疗效的。”徐鹏道,“持续3天以上发烧不退就要到医院来做检查,判断是否有肺炎,从而对症下药。目前,支原体肺炎感染主要通过大环内酯类抗生素来治疗,严重时还需输液。支原体肺炎,可治可愈可防,不必惊慌!”与其他呼吸道感染性疾病一样,支原体也是通过飞沫传播,人群聚集的地方容易相互传染。徐鹏贴心提醒广大市民,采取必要的防护措施:勤洗手,保持个人卫生,避免到人群密集或通风不良的公共场所,必要时佩戴口罩做好个人防护;家里每日进行2次开窗通风,保证居室空气新鲜;学校、幼儿园等场所要注意通风消毒,避免出现聚集性感染;生活中注意饮食均衡、营养全面,保证充足的睡眠,加强体育锻炼,增强体质。

秋季是呼吸道疾病的高发期,因肺炎支原体感染导致的肺炎患儿人数有所增多。近日,记者走访了市第一人民医院、市儿童医院、市疾控中心等医疗机构的专业人士,就儿童肺炎支原体感染及防治的相关问题进行采访。

10月31日8时30分,记者一行来到上饶市第一人民医院儿科住院部,“绝大部分都是因患支原体肺炎入院的,连日来患儿数量有所增加。”一位护士

边换药边告诉记者。正在陪患儿打针的谢女士告诉记者:“孩子不知道什么时候‘中招’的,在家反复咳嗽多日未见好转,来院就诊才知道是支原体肺炎。好在就诊及时,择日就可出院。现在医疗条件好,孩子患病一进医院,家长就放心了!”

采访中,记者发现该医院的医务人员都很忙碌,当班医生、儿科副主任邱在军的诊室门口,有9个家长带着5岁

## 出生缺陷防治中心联盟 在市妇幼保健院成立

本报讯 记者蒋学华报道:为促进我市出生缺陷防治工作的进一步发展,让更多家庭受益,10月27日上午,上饶市出生缺陷防治中心联盟成立大会暨第一届第一次会议在市妇幼保健院举行。会议采取线上线下相结合的方式,覆盖全市各县(市、区)医疗机构,共计110人参加。

大会指出,预防和减少出生缺陷,是提高出生人口素质、推进健康中国建设的重要举措,也是上饶市卫生健康服务能力全面提升三年行动计划。各联盟单位要以此为契机,从技术水平、科研教学、人才建设、团队管理等各方面加强交

流合作,全面提升医疗技术和科研水平,真正发挥好专科联盟的桥梁纽带作用,造福一方百姓,为出生缺陷综合防治体系发展起到积极的推动作用。

会议全票通过了第一届理事长、理事、秘书长候选人名单,并邀请了上饶市妇幼保健院三位专家,围绕出生缺陷一级、二级、三级预防相关内容,结合出生缺陷民生实事工作进行分享与探讨,对本地区的出生缺陷防治工作现状及未来的发展方向展开了交流。全体参会人员共同就《上饶市全面提升出生缺陷防治能力行动实施方案(2023-2027)》进行了讨论。

## 广信区开展 “世界卒中日”主题宣传活动

本报讯 10月29日是第18个世界卒中日暨第13届中国卒中专周。为推进心脑血管病防治工作有效开展,进一步增强人民群众防控脑卒中的健康意识,近日,广信区疾控中心、旭日东社区卫生服务中心组织开展了群众喜闻乐见的主题宣传活动。

10月24日,广信区疾控中心联合旭日东街道建安社区居委会在建安社区开展“世界卒中日”主题宣传活动,通过摆放宣传展板、发放宣传册、现场讲解、免费测量血压等形式,向居民宣传什么是脑卒中、脑卒中有哪些危险、怎样预防脑卒中的发生和复发等防治知识,倡导全民健康生活方式。活动共摆放宣传展板2

块,悬挂宣传条幅1条,发放各种宣传手册400余份,现场咨询达300余人次,免费为居民测量血压200余人。

10月26日,旭日东社区卫生服务中心在帝景湾小区开展主题为“卒中识别早救治效果好”的义诊宣传活动,医务人员为参加活动的居民免费量血压、测血糖,并进行个体化健康指导。活动中,医务人员详细讲解了如何有效防控脑卒中等健康知识,提醒市民戒烟戒酒,改掉不良饮食习惯、养成健康的生活方式等。活动发放健康宣传资料180余份,接受现场群众咨询及免费测量血压、血糖100多次。

(祝君芳 张茜)

## 上饶市人民医院耳鼻喉科 为群众提供坚实“医”靠

本报讯 钱雪 记者蒋学华报道:十分感谢医生的精心治疗,为我们解除了后顾之忧。”日前,来自广信区的何女士告诉记者,“孩子今年6岁,平时有张口呼吸、睡觉打鼾的症状,三个月前,一次感冒检查出扁桃体、腺样体肥大加重,医生建议手术切除,考虑到孩子年龄太小,不忍心看他受疼痛,保守治疗后效果不明显,最终进行腺样体肥大切除手术,术后孩子一切都好。”何女士说。这是上饶市人民医院耳鼻喉科服务群众的一个镜头。

上饶市人民医院耳鼻喉科成立于1950年,是该院成立最早的专科之一,承担全市耳

鼻咽喉疾病的医疗、科研、教学任务,具有一批医技精湛、医德医风优良、训练有素的医护队伍,配备上饶市最先进的医疗设备。2018年在首个医师节活动中被江西省卫生和计划生育委员会评为“全省医师优秀团队”;2019年被评为“全国耳鼻咽喉科药物临床试验基地”;2021年成为“南昌大学耳鼻咽喉头颈外科硕士培养点”;2022年被上饶市卫健委评为“上饶市医学重点学科”。同时,该院为江西省住院医师规范化培训耳鼻咽喉科专业基地,目前为上饶市人民医院重点规培基地、江西省耳鼻咽喉头颈外科手术基地。

上饶市人民医院耳鼻喉科有四项特色

专科。治疗扁桃体腺样体肥大。该院耳鼻喉科引进低温等离子消融技术治疗扁桃体腺样体肥大,具有手术时间短、出血少、疼痛轻、伤口愈合快、微创等优点;治疗过敏性鼻炎。随着生活方式和生活环境的改变,过敏性疾病的发病率逐年增高,近年全世界过敏的人口已高达20%-40%。WHO(世界卫生组织)已将过敏性疾病列为21世纪最严重的公共卫生问题之一。该院耳鼻喉科自2012年成立特异性免疫治疗专科项目以来,先后引进舌下脱敏治疗及皮下脱敏治疗,为很多过敏性鼻炎患者解决烦恼;治疗耳性眩晕患者。眩晕诊疗系统是国际上最新的良性阵发性位置

性眩晕诊断复位设备。可以精准诊断各个半规管的耳石症,再进行相应位置的复位治疗。主要针对耳石症检查及复位治疗,对于晕动病等其他前庭疾病也可进行康复治疗,是目前世界上先进的诊治耳石症的设备之一。该科眩晕诊疗系统为全上饶市最先进的设备,于2019年引进该项设备后已为广大耳性眩晕患者带来福音;该院耳鼻喉科在江西省率先开展耳内镜下行鼓膜修补、人工听骨听力重建术、中耳胆脂瘤切除等手术。耳内镜下人工听骨听力重建手术优点:将原来6-8CM长的耳后大切口,改为耳屏处0.8-1CM小切口,将无创做到极致。

本报讯 袁峥艳 记者蒋学华报道:农耕运动会的某个项目比赛中,一位参赛者因腿部受伤倒地,医护人员及时赶到处理,排除骨折等严重疾病的可能性,确诊为韧带拉伤为其进行专业处理并告知注意事项。由于其疼痛无法行走,珍珠山乡卫生院医护人员选择以担架运送,同时调度急救车将其安全快速地送往住地休息。这是婺源县珍珠山乡卫生院服务农耕运动会的一个镜头。

日前,2023年上饶市第二届社区运动会暨上饶市第三届农耕运动会在国家运动休闲特色小镇珍珠山乡举行。作为本次比赛的医疗保障团队,珍珠山乡卫生院为参赛者

提供了全面、细致的医疗服务,确保了比赛的顺利进行。比赛伊始,医疗保障团队进行了周密的准备工作,包括人员调配、药品准备以及现场勘查等,确保医疗保障工作做实做细。同时,与组委会紧密沟通,了解参赛者的健康状况和特殊需求,制定针对性的医疗保障方案。比赛期间,医疗保障团队全程驻守,设置临时医疗点,为参赛者提供现场急救、伤员转运和医疗咨询等服务。

本次医疗保障工作,珍珠山乡卫生院的医疗保障团队累计接待参赛及工作人员医疗服务25人次,救治擦伤11例,拉伤7例,扭伤6例,中暑1例,以高度的责任心和专业素养,圆满完成此次保障任务。

### 健康教育

## 4种“胖肚子”的食物要少吃!

我们日常生活中,身边有“啤酒肚”,或小肚腩”的人并不少。这种肥胖类型被称为腹型肥胖,也叫中心型肥胖或内脏型肥胖。

脂肪以心脏和腹部为中心,过多堆积增加使腹围增大,而四肢相对于腹部并不会显得胖。要知道,腹型肥胖”是导致心脑血管疾病、糖尿病、高血压、高血脂、脂肪肝、癌症等多种疾病的重要原因之一。因此,4种“胖肚子”的食物要少吃!

### 添加糖类食物

一项针对“添加糖”研究显示,对3070名18-30岁总体上健康的人群,长

达25年的随访显示,添加糖摄入量超过50克/天者,内脏脂肪的体积,显著高于添加糖摄入量低于50克/天者。

添加糖升血糖的速度快,人体细胞一时用不过来,部分血糖就会以脂肪的形式储存起来。另外甜饮料中往往含有大量果糖,它会促进肝脏合成甘油三酯,导致餐后高血脂,然后这个血脂随后就会储存为脂肪。

### 精制米面

和添加糖一样,精制米面做成的主食,比如白馒头、白米饭升糖也快。有研究显示吃升糖快的食物更容易堆积内脏脂肪,低

血糖负荷组8周低热量饮食的内脏脂肪体积减少了11%,而高血糖负荷组却增加了1%。又考虑到精制米面摄入的膳食纤维和B族维生素也更多,所以精制米面应少吃,按照中国居民膳食指南的建议,让全谷物和杂豆占到谷物的1/4-1/2吧。

### 饱和脂肪类食物

有研究显示,过多的饱和脂肪酸会增加内脏脂肪的堆积。所以饱和脂肪酸吃多了不利于减肚子。富含饱和脂肪酸的食物主要有猪牛羊的肥肉、动物油、椰子油、棕榈油,还有配料里添加了氢化植物油、植脂末、植物奶油的一些零食。

### 喝酒

喝酒很可能会增加内脏脂肪,喝得越多内脏脂肪越多。至于机制目前尚不明确,可能是酒精降低了瘦素水平,提高了皮质醇水平,这都跟内脏脂肪积累相关。所以如果你没喝酒的习惯就别喝,如果不得不喝,最好按照中国居民膳食指南的建议,每天酒精摄入量别超过15克。

可溶性膳食纤维、钾、镁、维生素K、叶酸和泛酸,它们是蔬菜中富含的成分,与内脏脂肪呈负相关。所以想要减内脏脂肪,除了要控制添加糖、精制米面和酒精外,还要多吃蔬菜哦。(记者 蒋学华 整理)

## 弋阳县中医院 医疗服务进基层 健康义诊暖人心

本报讯 陈静 记者蒋学华报道:为方便群众在家门口看病就医,并向群众普及健康知识,10月28日上午,弋阳县中医院组织党员干部、医疗骨干30余人走进花亭卫生院开展“关爱健康,我为群众办实事”义诊活动。

活动现场,中医院的专家们与村民面对面交流,询问病情、诊脉、量血压、测血糖,讲解高血压、糖尿病等常见疾病的症状和预防知识,向村民讲解健康膳食、合理运动等科学生活常识,并免费发放药品。针对肩颈、腰腿等疼痛不适的村民,现场给予推拿、拔

罐、针灸、热敏灸等中医适宜技术义诊服务,让村民们了解中医,体验中医在日常保健中的作用。同时,义诊服务队进行了《脑卒中》知识培训,发放脑卒中防治宣传手册,耐心地为每一位前来咨询的群众讲解脑卒中发生的病因、临床表现等知识,针对性地提出预防和诊疗建议。

此次义诊搭建了一个良好的医患沟通平台,给村民提供了方便就医的机会,接诊患者200余人次,免费发放价值2000余元的药品,发放中医保健宣传册200余份。