

今冬多种呼吸道疾病交织

# 国家卫健委回应热点关切

随着各地陆续入冬，呼吸道疾病进入高发季节。肺炎支原体感染、流感等交织叠加，今冬的呼吸道疾病是否有所增加？如何更好防治？国家卫生健康委13日召开新闻发布会，就社会关切热点问题作出回应。

## 呼吸道疾病增多？ 发病水平总体正常

肺炎支原体感染、单核细胞增多症、流感……近期，“中招”呼吸道疾病的人似乎越来越多。

北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖介绍，其实每年冬季都是呼吸道感染高发季节。肺炎支原体是常见的呼吸道病原体之一，儿童肺炎支原体感染每3年至7年会出现周期性的流行。单核细胞增多症也是儿童、青少年常见的疾病，发病率没有比往年增加。

童朝晖表示，新冠疫情期间，由于大家采取严格防护措施，一些急性呼吸道疾病发病率有所下降。随着防控进入新阶段，这些呼吸道疾病的发病率回到新冠疫情前的水平，也是正常现象。

中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕介绍，我国各地冬春季的流感流行季一般是从每年10月中下旬到次年3月中上旬，在1月份左右达到峰值。近期流感监测数据显示，各地正逐渐进入流感流行季。

## 不少人感染新冠病毒？ 呈波动下降趋势

互联网上有声音说，不少咳嗽、发烧的人是感染了新冠病毒。

对此，王大燕表示，近期我国新冠病毒感染情况整体呈波动下降趋势。今年8月下旬以来，全国报告新冠病毒感染病例数已连续10周下降，全国发热门诊、哨点医院新冠病毒核酸检测阳性率均呈持续下降趋势。

王大燕介绍，国家对新冠病毒仍在进行系统性多渠道监测，数据定期在中国疾控中心网站公布。监测数据显示，目前全球和我国流行的新冠病毒变异株都属于奥密克戎，最近一周采样的病毒测序结果



显示全部为XBB的亚分支，未发现生物学特性发生明显改变的变异株。

## 能否自行服药？ 建议先确认病原

出现咳嗽、发烧等症状，建议如何用药？

童朝晖介绍，肺炎支原体、流感病毒、新冠病毒等引起的症状相似，可以通过抗原和核酸检测的方式来明确病原学诊断。建议大家先确认病原，再用药。

童朝晖还表示，呼吸道病毒感染有一定的自限性，不是全都需要进行抗病毒治疗，有的可以对症缓解症状。但对于老年人、5岁以下儿童以及免疫力低下的特殊人群，建议及时就医。

肺炎支原体感染增多，部分家长自行给出现咳嗽、发烧等症状的患儿服用阿奇霉素。对此，北京儿童医院主任医师王荃表示，这种做法不建议，也不可取。

王荃表示，近期肺炎支原体感染确实占了一定比例，但整体来说，病毒仍是儿童呼吸道感染最常见的病原，包括流感病毒、鼻病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒等，而阿奇霉素对病毒感染是无效的。此外，儿童的脏器功能发育都不健全，不应随意用药、滥用药物。

## 中医药如何防治？ 治疗、养护相互配合

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍，部分地方推出了中医药治疗肺炎支原体感染的方案，这里有经典处方，也有经验方，还有小儿推拿的治疗方法。中医药治疗这类疾病要早期使用，

中西医结合，比如结合中药和推拿，可以帮助小儿更好地排痰。

刘清泉从“治未病”的角度建议：一是饮食寒热均衡，冬季以温热而有营养的食品为主，饮食有规律，少食用过于辛辣刺激或过于甜腻的食品。二是适度锻炼，尤其中老年人，大汗淋漓时喝冰水、吹凉风容易导致外感。三是睡眠充足，劳逸结合，过劳或过逸都耗伤人的正气。

## 日常怎样预防？ 卫生习惯+疫苗接种

王大燕表示，预防传染病最有效、最经济的方式是接种疫苗。通过接种流感疫苗，可以有效减少感染、发病和重症发生的风险。

部分呼吸道疾病没有针对性的疫苗。王大燕表示，通过掌握常见呼吸道传染病的基本知识，在日常生活中采取科学的预防方法，能够降低发生感染和传播的风险。

王大燕介绍，一是保持健康的生活方式。二是养成良好的个人卫生习惯，注意手卫生、勤洗手，尽量避免习惯性触摸眼睛、鼻、口。三是保持家庭和工作场所的环境清洁。四是老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等高风险人群尽量少去人群密集的公共场所。

社区医疗卫生机构如何更好发挥哨点作用？北京市朝阳区崔各庄社区卫生服务中心副主任孙丽介绍，除了为辖区居民进行疫苗接种之外，社区卫生服务中心优化就诊流程，开展呼吸道专科门诊，急危重症向上级医院转诊，普通常见病在基层医院就可以进行治疗。

## ■ 相关链接

### 肺炎支原体感染期间孩子怎么吃恢复快？

近日肺炎支原体感染的患儿人数较多，孩子们在患病期间往往是高烧加咳嗽，胃口较差，用药治疗后可能还会出现呕吐等反应，不仅延长了疾病的恢复时间，甚至还影响了一段时间的生长发育。

家长们除了关注儿童用药之外，“肺炎支原体感染期间，孩子到底该怎么吃？”也成为了临床营养科医生近期门诊中最常遇到的问题。

针对家长提出的种种疑问，国家儿童健康与疾病临床医学研究中心、浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任医师马鸣表示，肺炎支原体感染患儿的营养不可忽视，选择合适的食物确实可以更好地帮助疾病恢复。

专家建议，肺炎支原体感染期间儿童饮食需要把握这五条原则，均适用于急性期和恢复期：一是保证充足的水分。肺炎支原体感染患儿，如伴有发热的症状，丢失水分较多，所以肺炎期间尽量多补充水分以及富含水分的食物，3-6岁患儿每日饮水量600-800毫升，6-10岁患儿每日饮水量800-1000毫升，发热情况下可酌情加量，建议温开水少量多次饮用。

二是补充充足的蛋白质。肺炎患儿伴有发热、咳嗽等症状，能量消耗大，需要及时补充高蛋白食物，如乳制品、精瘦肉、鸡蛋、大豆及其制品等。

三是饮食要清淡。肺炎期间，患儿消化功能减退，建议尽量采取清淡、易消化的蒸煮等烹饪方式，避免油腻，少食多餐。可选用半流质饮食，如易消化的瘦肉粥、面条、馒头、馄饨等。

四是多吃富含维生素的食物。维生素C可以提高免疫力，抑制病毒合成，因此推荐摄入富含维生素C的蔬菜水果。也可以多摄入富含维生素A的食物，如胡萝卜、菠菜、番茄等，保护呼吸道黏膜，预防感染。

五是合理补充微量营养素。反复呼吸道感染，可给予补充维生素A、维生素D和锌等，帮助患儿调节机体免疫功能，提高防御能力，具体补充剂量建议咨询医生。

马鸣提到，生病期间尽量避免高糖高盐高油食物、刺激性食物、生冷食物。如果孩子出现反复呼吸道感染，体重下降5%及以上，需要到临床营养科、饮食咨询门诊、营养不良专病门诊等专科就诊，给予精准个体化饮食干预，在营养师指导下开具合理的膳食处方。

本文图据新华社

■ 广告

**红旗砂锅居，人间百味，汇于一锅**

**④红旗砂锅居**

**红旗砂锅居滨河路店**

地址：大同市平城区滨河路大同大学附属小学旁  
订餐：0352—5366388/5366123

**大同日报 大同晚报**

# 征订友好合作单位

感谢新老读者的厚爱

市内征订：2503915、13223523055  
云冈区发行部：13383523964（晋能控股、云冈区、恒安新区）

欢迎热心公益事业的单位|个人参与订党报送温暖活动