

# 我国呼吸道疾病进入高发季

## 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11月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归到新冠疫情前的水平,也是正常现象。

中国疾控中心病毒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阳性率均呈持续下降趋势。

王大燕介绍,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?

据新华社电

## 孩子感染肺炎支原体,咋吃才能恢复快?

近日肺炎支原体感染的患儿人数较多,家长们除了关注之外,“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。

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,

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。此外,儿童的脏器功能发育都不健全,不应随意用药、滥用药。

### 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,这里面有经典处方,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。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。

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。③6

据新华社电

## 热点问答

随着各地陆续入冬,呼吸道疾病已进入高发季节,目前肺炎支原体、新冠病毒感染、流感等多种呼吸道疾病交织叠加。为什么儿童感染肺炎支原体比例更高?如何区分流感与肺炎支原体感染?热点问答来了!③6

据新华社电

### 问 为什么儿童感染肺炎支原体比例更高?

### 答

①儿童免疫系统发育不健全,特异性和非特异性的免疫功能都不是很成熟;②肺炎支原体本身传播性强,可通过呼吸道飞沫或密切接触传播,而学校和幼儿园人群密集程度较高,使得病原体得到较快传播;③支原体肺炎感染潜伏期相对比较长,通常是1周到4周,平均3周左右,病原体的携带者、患病的人群都具有一定的传播性,交叉感染机会多。

### 问 如何区分肺炎支原体感染和流感?

### 答

流感以发热、上呼吸道感染起病,随后出现咳嗽加重、呼吸困难和肺部体征,甚至全身症状更重,高热、病程进展快、乏力头疼、肌肉酸痛等表现较明显。

肺炎支原体感染也有部分是高热的病人,病程往往进展慢些,但随着病程进展也会出现剧烈刺激性干咳。

