

女报专访

# 哪类人群易感染？孩子感染后怎么办？

## ——女报记者对话呼吸科专家

□ 中国妇女报全媒体记者 肖睿

随着冬季来临,呼吸道疾病进入高发季节,多种呼吸道疾病交织叠加。近期,医疗机构的门诊、急诊数持续处于高位,特别是接诊儿童的感染病例增多,引发了广大家长的担忧。今年冬季呼吸道疾病的流行趋势如何? 病毒高发期该如何预防? 家中有人生病,居家护理该怎么做? 病愈后我们又该如何提高免疫力? 近日,中国妇女报全媒体记者对话首都医科大学附属北京胸科医院呼吸与危重症医学科主任、主任医师叶寰,解答大众关切的问题,分享呼吸道传染病的预防与治疗。

**记者:**今冬较为流行的呼吸道疾病有哪些? 为什么今年的呼吸道感染来得这么早、这么猛?

**叶寰:**目前比较流行的呼吸道疾病主要有肺炎支原体感染、甲型流感、新型冠状病毒感染、呼吸道合胞病毒等。冬季其实一直是上呼吸道感染的高发季。前两年,大家的防护意识较强,在戴口罩、勤洗手、减少聚集方面都做得很好,很大程度上杜绝了呼吸道疾病的快速传播。今年,大家的防护意识有些放松,开始不戴口罩,在很多封闭性的环境,比如餐厅、剧院、学校、幼儿园等场所,容易造成呼吸道疾病的快速传播。

**记者:**支原体肺炎和普通肺炎有什么区别? 为什么感觉治疗起来特别棘手?

**叶寰:**支原体是介于细菌和病毒之间的一种病原体生物,大家之所以觉得它难治,是因为普通的抗生素对它没有效果,需要在医生指导下使

用特定的抗生素治疗,儿童的用药选择需要更谨慎。但事实上大家不用特别紧张,因为支原体肺炎相对于其他的肺炎来说并不可怕,一是因为它有一定的自限性,有相当一部分患者即使没有接受药物治疗,也可以自己痊愈;二是这个病的预后是比较好的,很少有因为支原体感染而引起比较严重的情况,所以大家不需要特别焦虑恐惧。

**记者:**当前一些人出现了多种病原体混合感染的情况,哪类人群易混合感染? 该如何预防?

**叶寰:**混合感染在各个年龄段都有可能发生,主要跟接触的环境有关系。呼吸道病毒和支原体都是通过呼吸道飞沫、气溶胶等方式传播,如果在一个密闭的空间里人员比较多,而且又有感染性的病人聚集,就容易出现混合性的病例。特别是在发热门诊这种大量病患聚集的地方,病毒较为复杂,在此长时间停留的人就会很容易被感染。所以在日常生活中,人们还是要做好防护,尽量少去人口聚集的、密闭的空间,比如剧院、餐厅,还有医院。如果去这些地方,大家一定要做好防护,最好佩戴N95口罩,这样才能起到较好的防护作用。

**记者:**有没有什么办法可以区分普通感冒、流感、支原体感染与新冠感染?

**叶寰:**这些感染有时候不太区分,但是一般来说,流感病毒和新冠病毒的临床症状是比较重的,尤其是流感的全身症状是非常重的,流感之后一般会出现高热、浑身乏力的情况会非常严重,而且它有一定的聚集性发病的特点,传染性很强。新冠同时也存在这种问题,此外新冠病毒感染的上呼吸道感染症状较重,比如大家说的“刀片

嗓”“水泥鼻”。支原体肺炎相对前面两个病毒,症状就会较轻,最为明显的一个特征是严重干咳。通过这些特点,大家可以大致有一个预见的区分和判断,但具体的诊断还得靠病原学的检查,如果出现较为严重的不适,还是要及时就医,在医生指导下服用具体药物。

**记者:**日常生活中,我们应该怎样做好预防? 特别是如何预防混合感染?

**叶寰:**日常生活中,大家可以从六个方面去做好预防:第一,戴口罩。佩戴口罩后,支原体流感和新冠的发病率直线下降,冬季呼吸道感染也肉眼可见减少。第二,勤通风。好的通风能在局部环境中显著降低病原微生物的浓度。因为冬季比较寒冷,建议居民上午通风10分钟,下午通风10分钟,就能达到预防疾病的效果。第三,减少扎堆聚集。在传染病高发季,尽量少去参加聚集性活动,保护好自己。第四,尽量避免着凉。寒冷的状态中,人体免疫力在短时间内会迅速下降,很难防护各种病毒,更容易生病。第五,注意饮食。多摄入牛奶、鸡蛋这类蛋白质饮食,增强抵抗力。维生素的补充也非常重要。第六,适当锻炼,提高防寒力。建议抵抗力比低的人循序渐进地运动,让身体有一个耐受的过程。

**记者:**孩子出现发烧、咳嗽等症状后,家长应该怎么办?

**叶寰:**如果孩子出现咳嗽和发热的症状,家长可以先简单观察一下,如果患儿发烧不到38.5摄氏度以上,咳嗽不是很厉害,精神状态也还可以,可能就是普通感冒,可以在家先进行处理,我们可以让孩子多喝水,多休息,可能在一周之内症状

就会逐渐缓解。如果出现了持续高热不退的症状,就很有可能是流感。这个时候患者要及时去医院检查,在接受合适的治疗后,很快也会好转。支原体肺炎也是这样,用上药以后,症状会得到明显的控制,家长们不用过分恐慌焦虑。

**记者:**如果家中有人生病了,其他人如何做好隔离防控?

**叶寰:**在接触、照顾病患的时候,要戴好口罩,屋里也要适当进行通风,病患的物品要进行单独处理,防止接触性传播。

**记者:**如果不需要住院治疗,呼吸道感染患者如何进行居家护理?

**叶寰:**主要还是多喝水、多休息,适当的营养补充,不要太过恐慌,保持好心情。一般来说这种病毒感染大多数都能在一周左右自行缓解,大家不用过分焦虑。

**记者:**很多人患病后会选择大量吃水果补充维生素,这样的方法可取吗?

**叶寰:**在饮食方面还是要讲究一个“度”,如果病患吃得过甜的话,可能反而会刺激咽部,加重咳嗽症状,另外也有可能刺激胃液分泌,引起胃酸反流,胃酸可能会对咽部进行腐蚀和损伤,造成咽部炎症,引起咳嗽加重。

**记者:**呼吸道感染痊愈后,还会再次感染吗?

**叶寰:**目前来看,流感和支原体抗体一般在半年到一年左右,新冠则大概在三个月到半年。但是我们不管是感染了哪种病毒,痊愈后都不能掉以轻心,比如患者感染支原体并痊愈后,依然在感染流感、新冠等其他病毒的风险,所以依然要做好防护。

(上接1版)

两天后的座谈会上,总书记再向负责治黄的同志们谈及大河之治的初心使命:把黄河的事情办好,“这也是毛主席当年的夙愿”,“如今我们接着做起来了”。

“我们不能满足于已经取得的成绩,要坚持问题导向,再接再厉,坚定不移做好各项工作。”总书记语重心长地说。

黄河下游有着广阔的“滩区”。主河槽与防汛大堤之间的滩区,是黄河行洪、滞洪、沉沙的重要区域,也是滩区人民生活生产之所。

“党的十八大以来,我就关心黄河滩区迁建问题。全面开展搬迁、迁建是一件了不起的事情。”在山东东营垦利区杨庙社区,总书记见到了他一直牵挂着的黄河滩区群众。

“三年攒钱、三年筑台、三年盖房、三年还账”“我们不是满足于已经取得的成绩,要坚持问题导向,再接再厉,坚定不移做好各项工作。”总书记语重心长地说。

黄河大坝上,听历史,看变迁;老年人餐厅里,掀锅盖,话家常;居民家中,问变化,听民声……一路边走边看边问,总书记心里的一块石头落了地,“看到你们安居乐业,我感到很欣慰”。

“共产党是干什么的?是为人民服务的,为中华民族谋复兴的,所以我们要不断看有哪些事要办好,哪些事必须加快步伐办好,治理好黄河就是其中的一件大事。”

这是党对人民的承诺,也是领袖深厚的为民情怀。

2022年到来之际,习近平总书记发表新年贺词。他说:“近年来,我走遍了黄河上中下游9省区。无论是黄河长江‘母亲河’,还是碧波荡漾的青海湖、逶迤磅礴的雅鲁藏布江;无论是南水北调的世纪工程,还是塞罕坝林场的“绿色地图”;无论是云南大象北上南归,还是藏羚羊繁衍迁徙……这些都昭示着,人不负青山,青山定不负人。”

温暖的话语充满力量,振奋人心。

### 大河之美 ——“共同抓好大保护,协同推进大治理”

“我曾经讲过,长江病了,而且病得不轻。今天我要说,黄河一直以来也是体弱多病,水患频繁。”对母亲河的“健康”问题,习近平总书记牵肠挂肚。

黄河之病,既有先天不足的客观制约,也有后天失养的人为因素——

全国主要流域中,黄河流域水土流失面积占流域土地面积比例最大;上中下游生态易退化,恢复难度极大且过程缓慢;部分地区污染排放强度高。

生态问题,考验历史眼光。站在中华民族永续发展的高度,习近平总书记为黄河流域生态保护和高质量发展定下调子——“共同抓好大保护,协同推进大治理”。

整体把脉,系统开方。统筹上中游、干支流、左右岸,总书记要求把黄河生态系统作为一个有机整体来谋划:上游以提高水源涵养能力为主;中游要突出抓好水土保持和污染治理;下游要注重保护湿地生态系统,提高生物多样性。

2016年8月,习近平总书记赴青海考察。从北京出发,飞机一路向西,经华北平原,越太行山脉,过黄土高原,抵达青藏高原。

舷窗外,黄河之水一路奔涌,两岸复杂多变的地形地貌告诉人们,黄河流域生态保护治理面临的难度绝非寻常。

青海坐拥长江、黄河、澜沧江源头,每年从这里输出的清洁能源,约占到黄河全流域的一半。在总书记心中,青海生态就像水晶一样,弥足珍贵而又非常脆弱。

在察尔汗盐湖,了解柴达木循环经济进展情况;在清洁能源企业,考察太阳能电池生产线;在省生态环境监测中心,通过远程视频监控黄河源头鄂陵湖—扎陵湖等重点区实时监测情况……考察中,习近平总书记十分关心青海的生态保护问题。

总书记明确要求:“青海最大的价值在生态,最大的责任在生态,最大的潜力也在生态,必须把生态文明建设放在突出位置来抓”。

在一次座谈会上,提及保护“中华水塔”,总书记提出:要想一想这里是国内生产总值重要还是绿水青山重要? 作为水源涵养地,承担着生态功能最大化的任务,而不是自己决定建个工厂、开个矿,搞点国内生产总值自己过日子。

从上游的“中华水塔”三江源,到中游的“中央水塔”秦岭、“华北水塔”山西……山一程,水一程,总书记心系“国之大事”。

“你们这里是华北水塔,京津冀的水源涵养地,是华北防护林的重要组成部分,是拱卫京津冀和黄河生态安全的重要屏障。”2020年5月,在山西考察时习近平总书记这样强调。

黄河第二大支流汾河,孕育了灿烂的三晋文化。由三北防护林的重要组成部分,是拱卫京津冀和黄河生态安全的重要屏障。

习近平总书记结合展板、展品等听取有关情况介绍,实地考察盐湖风貌。

4600多年的食盐开采史、70年的无机盐开发史——运城因盐而兴,却也因长期的资源依赖面临过度开采、产业陈旧、污染加重的困境。

“坚持生态优先、绿色发展”,随着黄河流域生态保护和高质量发展国家战略的实施,运城迎来转型机遇。

同时,运城加快培育壮大汽车装备制造、新材料、绿色建材、电子信息、食品医药等新兴产业集群,利用区位优势,打造内陆地区对外开放新高地。

习近平总书记指明了沿黄各省区的发展方向:黄河流域各省区都要坚持把保护黄河流域生态作为谋划发展、推动高质量发展的基准线。

推动黄河流域高质量发展,要平衡供给与需求的关系。河南南阳,跨黄河、长江、淮河三大流域,南水北调中线一期工程“水龙头”“总开关”所在地。

“这个地方我一直想来。”2021年5月13日,中线一期工程渠首。习近平总书记伫立船头,语带关切,“南水北调工程建设,这个地方的运行以及这里的移民工作,我一直关注着,这一次看一看我很高兴。”

水,生命之源,生产必需。我国的水资源时空分布却极不均衡,夏汛冬枯,北缺南丰。

在后来召开的座谈会上,习近平总书记指出:“进入新发展阶段、贯彻新发展理念、构建新发展格局,形成全国统一大市场和畅通的国内大循环,促进南北方协调发展,需要水资源的有力支撑。”

一席话,将水资源置于关乎国家发展的战略高度。

黄河流域,水资源总量仅是长江的7%,却承担了全国12%人口、17%耕地、50多个大中城市的供水任务,供需矛盾更为突出。

难题何解?

习近平总书记语气坚定:坚持以水定城、以水定地、以水定人、以水定产。

这是一场深度节水控水攻坚战:推行节水灌溉、发展旱作农业、开展畜牧渔业节水、强化再生水利用、促进雨水利用……

这是一项严格的刚性约束:建立水资源承载力分区管控体系,限制水资源严重短缺地区城市发展规模、高耗水项目建设和大规模植树,建立覆盖全流域的取水总量控制体系……

全黄河流域行动起来,“有多少汤泡多少馍”的朴素道理深入人心。

推动黄河流域高质量发展,要统筹整体与局部的关系。

宁夏平原得黄河灌溉之利,自古有“塞上江南”美誉。

2020年6月9日,在银川市贺兰县稻渔空间乡村生态观光园,习近平总书记登上观景塔,俯瞰园区全貌;沿着田埂走进稻田,同正在劳作的村民们亲切交谈;舀起鱼苗、蟹苗,放进田边水渠……

### 大河之要 ——“推动黄河流域高质量发展,创作好新时代的黄河大合唱”

“黄河上中游7省区是发展不充分的地方,同东部地区及长江流域相比存在明显差距,传统产

## 习近平的黄河情怀

业转型升级步伐滞后,内生动力不足……”

面对黄河流域高质量发展存在的困难和问题,习近平总书记曾这样深刻剖析。

先发展还是先保护? 控供给还是控需求? 谋一地还是谋流域? 推进高质量发展,在黄河流域面临更多矛盾与纠葛,需要有万里在胸的思维和眼光。

从三江源到入海口,从“黄河流域生态保护和高质量发展座谈会”到“深入推动黄河流域生态保护和高质量发展座谈会”,习近平总书记一路调研思索、一路解题定调。

推动黄河流域高质量发展,要明确发展与保护的关系。

黄河北岸,山西运城。五彩斑斓的盐湖见证“盐运之城”的产业变革。

2023年5月16日,运城盐湖旁,展台上放着洁白的河东大盐。习近平总书记结合展板、展品等听取有关情况介绍,实地考察盐湖风貌。

4600多年的食盐开采史、70年的无机盐开发史——运城因盐而兴,却也因长期的资源依赖面临过度开采、产业陈旧、污染加重的困境。

“坚持生态优先、绿色发展”,随着黄河流域生态保护和高质量发展国家战略的实施,运城迎来转型机遇。

同时,运城加快培育壮大汽车装备制造、新材料、绿色建材、电子信息、食品医药等新兴产业集群,利用区位优势,打造内陆地区对外开放新高地。

习近平总书记指明了沿黄各省区的发展方向:黄河流域各省区都要坚持把保护黄河流域生态作为谋划发展、推动高质量发展的基准线。

推动黄河流域高质量发展,要平衡供给与需求的关系。

河南南阳,跨黄河、长江、淮河三大流域,南水北调中线一期工程“水龙头”“总开关”所在地。

“这个地方我一直想来。”2021年5月13日,中线一期工程渠首。习近平总书记伫立船头,语带关切,“南水北调工程建设,这个地方的运行以及这里的移民工作,我一直关注着,这一次看一看我很高兴。”

水,生命之源,生产必需。我国的水资源时空分布却极不均衡,夏汛冬枯,北缺南丰。

在后来召开的座谈会上,习近平总书记指出:“进入新发展阶段、贯彻新发展理念、构建新发展格局,形成全国统一大市场和畅通的国内大循环,促进南北方协调发展,需要水资源的有力支撑。”

一席话,将水资源置于关乎国家发展的战略高度。

黄河流域,水资源总量仅是长江的7%,却承担了全国12%人口、17%耕地、50多个大中城市的供水任务,供需矛盾更为突出。

难题何解?

习近平总书记语气坚定:坚持以水定城、以水定地、以水定人、以水定产。

这是一场深度节水控水攻坚战:推行节水灌溉、发展旱作农业、开展畜牧渔业节水、强化再生水利用、促进雨水利用……

这是一项严格的刚性约束:建立水资源承载力分区管控体系,限制水资源严重短缺地区城市发展规模、高耗水项目建设和大规模植树,建立覆盖全流域的取水总量控制体系……

全黄河流域行动起来,“有多少汤泡多少馍”的朴素道理深入人心。

推动黄河流域高质量发展,要统筹整体与局部的关系。

宁夏平原得黄河灌溉之利,自古有“塞上江南”美誉。

2020年6月9日,在银川市贺兰县稻渔空间乡村生态观光园,习近平总书记登上观景塔,俯瞰园区全貌;沿着田埂走进稻田,同正在劳作的村民们亲切交谈;舀起鱼苗、蟹苗,放进田边水渠……

做好学校、托幼机构、养老院等重点人群密集场所疫情防控

## 国家卫健委倡导“一老一小”等重点人群积极接种相关疫苗

中国妇女报全媒体记者耿兴敏 发自北京 国家卫生健康委11月26日下午召开新闻发布会,介绍冬季呼吸道疾病防治有关情况,并回答媒体提问。国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋在会上表示,倡导“一老一小”等重点人群积极接种相关疫苗。要做好学校、托幼机构、养老院等重点人群密集场所疫情防控,减少人员流动和探访。

当前,随着各地陆续入冬,呼吸道疾病进入高发时期,国家卫生健康委同国家疾控局持续开展呼吸道疾病监测和形势研判,推进流感疫苗接种,定期调度各地医疗资源供给和诊疗工作情况,有针对性地加强工作指导,组织经验交流和技术培训。

监测显示,近期,呼吸道感染性疾病以流感为主。此外,还由鼻病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒、腺病毒等引起。分析认为,近期我国急性呼吸道感染疾病持续上升,与多种呼吸道病原体叠加有关。

米锋表示,要做好学校、托幼机构、养老院等重点人群密集场所疫情防控,减少人员流动和探访。

米锋提示大家,要坚持戴口罩、多通风、勤洗手的卫生习惯,倡导“一老一小”等重点人群积极接种相关疫苗,有呼吸道症状时要做好防护,保持社交距离,避免家庭、单位内交叉传染。大医院人员密集,等候时间长,交叉感染风险较高,家里如有儿童患病症状较轻,建议首先到基层医疗卫生机构或综合医院儿科就诊。

江一起,哺育着中华民族,孕育了中华文化”;

致信祝贺黄河文化的重要组成部分——仰韶文化发现和现代考古学诞生100周年,总书记强调“更好展示中华文明风采,弘扬中华优秀传统文化”;

在党的二十大报告中,总书记明确指出要“建好用好国家文化公园”,推动黄河国家文化公园建设,打造出民族性、世界性兼容的文化名片……

肇兴于斯、传承于斯,灿然于斯。“黄河文化是中华文明的重要组成部分,是中华民族的根和魂。”习近平总书记的活意味深长。

“早上粥,中午糕,晚上碗里照月亮。”

陕西省米脂县高西沟村,黄土高原丘陵沟壑区的一条小山村,村里老一辈都有吃不饱的记忆。从上世纪50年代的“山上光秃秃、年年遭灾荒”到如今“层层梯田盘山头、片片林草盖坡洼”,旧貌和颜顿时对比鲜明。

2021年9月,习近平总书记来到这里调研,深情地说:“我在延川插队时就听到过高西沟的名字,当时陕北的大寨村。看你们的梯田,都是下了功夫的。难得的是半个多世纪一直做下去。”

起起老秦,久久为功。黄河流域层层叠叠的梯田,是世世代代对严峻环境的雕刻,深埋下希望,播洒下汗水,收获了富足。

黄河,淬炼出民族精神。

总书记曾动情地说:“愚公移山、大禹治水,中华民族同自然灾害斗争了几千年,积累了宝贵经验,我们还要继续学下去。”

正因为黄河的赐予,我们才拥有了世世代代赖以生存的物质家园和精神家园;也正因为黄河坚韧不屈,我们的文化基因中才有了更加坚韧的品质,更加超凡的智慧,更加鲜明的特色。

考察九曲黄河最后一道弯所在的兰考县,总书记前往坐落在昔日黄河故道沙丘上的焦裕禄同志纪念馆,宣示焦裕禄精神“过去是、现在是、将来仍然是我们党的宝贵精神财富”;

参观西临黄河15公里的晋绥边区革命纪念馆,总书记动情地说:“革命战争年代,吕梁儿女用鲜血和生命铸就了伟大的吕梁精神。我们要把这种精神用在当今时代,继续为老百姓过上幸福生活、为中华民族伟大复兴而奋斗”;

来到拱卫京津冀和黄河生态安全的重要屏障山西,总书记强调要弘扬“右玉精神”:"多做一些功在当代、利在长远、惠及子孙的事情”;

……

在总书记心中,黄河早已同中华民族的苦难辉煌熔铸在了一起,锤炼出炎黄子孙的韧性、力量和精神,也为中华民族永续发展注入不竭源泉。

黄河,奔涌出复兴前景。

河南安阳,数千年前的“禹河故道”流经之地。2022年10月28日,习近平总书记来到位于安阳市西北郊的殷墟遗址。观摩青铜器、玉器、甲骨文等出土文物,在车马坑展厅察看商代畜力车实物标本和道路遗迹……总书记感慨:“我们的文化自信就是从真正能证明我们的久远历史中来”。

穿越风雨,历尽沧桑。从历史获取启迪,向世界展现自信,中华文明在新时代焕发出新光。

2023年5月18日,陕西西安大唐芙蓉园内,习近平夫妇同贵宾们共同观看中国同中亚国家人民文化艺术年暨中国—中亚青年艺术节开幕式演出。豪放的秦腔《梦回长安》与亢亢的陕北民歌《天下黄河九十九道弯》交相呼应,余韵绵长,唤醒汉风唐韵的华夏记忆,展示丝路新生、盛世中华的恢弘气象。

泱泱华夏风物,浩浩丝路长歌。这是开放和谐、进取奋发的时代注脚,这是旧邦新命、汲古润今的文化神韵。

乘风破浪,长空万里,直下看山河。

习近平总书记的一席话震撼人心——

“江河之所以能冲开绝壁夺隘而出,是因其积聚了千里奔涌、万壑归流的洪荒伟力……现在,中国人民和中华民族在历史进程中积累的强大能量已经充分爆发出来了,为实现中华民族伟大复兴提供了势不可挡的磅礴力量。”

从中华民族厚重深远的精神河床流淌而来,黄河正向着中华民族伟大复兴的波澜壮阔奔腾而去!

(记者 张晓松 林晖 高敬 徐壮 齐琪 张研)