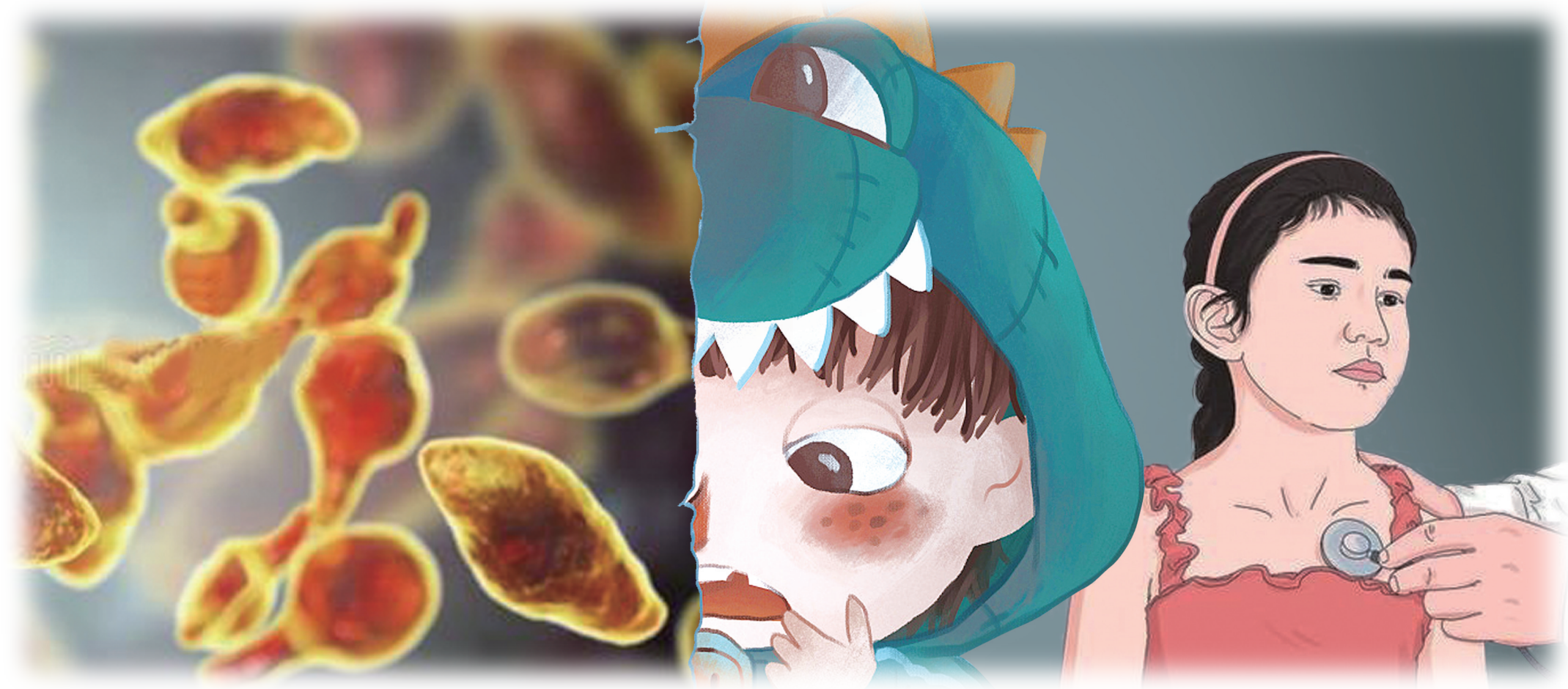


健康关注

常见的支原体规模流行大都发生在每年的11月、12月,今年提前到了8月、9月,波及的人群也更广泛,患儿的病情偏重、病程偏长。孩子支原体感染就一定会得肺炎吗?支原体肺炎非常难好吗?会有后遗症吗?

# 开学季遇支原体感染高发,儿童须警惕



防病鲜知道

## 生活环境植被密度高 胎儿肺部发育好

一项新的研究表明,暴露在空气污染中的女性生出的婴儿更小。研究还发现,生活在植被密度高地区的女性生出的孩子更大,这可能有助于抵消污染的影响。

该研究基于北欧呼吸健康研究的数据,调查对象包括生活在五个欧洲国家(丹麦、挪威、瑞典、冰岛和爱沙尼亚)的4286名儿童及其母亲。

挪威卑尔根大学的研究人员通过测量卫星图像上的植被密度来测量这些女性在怀孕期间居住的地方的绿化程度。这些植被包括森林、农田以及城市地区的公园。研究人员还使用了五种污染物的数据:二氧化氮(NO<sub>2</sub>)、臭氧、黑碳(BC)和两种颗粒物(PM<sub>2.5</sub>和PM<sub>10</sub>)。

研究人员发现,较高水平的空气污染与较低的出生体重有关,PM<sub>2.5</sub>、PM<sub>10</sub>、NO<sub>2</sub>和BC分别与出生体重平均减少56克、46克、48克和48克有关。当研究人员将绿色因素考虑在内时,空气污染对出生体重的影响就降低了。生活在植被密度高的地区的妇女所生婴儿的出生体重略高于生活在绿化较少地区的母亲所生的婴儿的体重(平均重27克)。

婴儿在子宫里生长的时间对肺部发育至关重要,已经有研究表明,出生体重较轻的婴儿容易受到肺部感染,这可能导致以后出现哮喘和慢性阻塞性肺病等问题。

(方草)

## 睡前洗热水澡 老年人夜尿少

由于体弱肾虚等原因,夜尿和起夜次数多,在老人中很常见,特别是寒冷季节尤为显著。近期,日本奈良医科大学和筑波大学的研究小组在日本《流行病学杂志》发表的一项横断面研究表明,洗热水澡可明显降低老人夜尿症发生率。

研究小组以1051名平均年龄71.7岁的社区老人为对象,通过自我管理日记,了解夜间排尿次数,将夜尿症定义为≥2次夜间排尿,并对家中沐浴条件进行评估,分析热水澡与夜尿症的关系。

结果显示,与不洗热水澡的老人相比,洗热水澡的老人可明显降低32%的夜尿症发生率,且不受潜在混杂因素的影响。在调整水温与洗澡时间后,与洗澡到睡觉时间间隔最长组(161~576分钟)相比,洗澡到睡觉时间间隔最短组(61~100分钟),夜尿症发生率显著降低40%。

研究人员认为,寒冷可诱发下尿路症状,包括夜尿症。而本项研究表明,热水澡与老人夜尿症的发生率降低显著相关,对改善和抑制老人夜尿症具有良好效果。

(宁蔚夏)

## 地中海式生活方式 可延长人的寿命

一项新的研究表明,如果坚持地中海式生活方式,包括富含水果、蔬菜和全谷物的健康饮食习惯,如限制添加盐和糖,以及提倡充分休息、体育活动和社交习惯,可以降低因各种原因死亡和癌症死亡的风险。

西班牙马德里大学的研究人员分析了11万余名英国生物银行队列成员的习惯,并使用地中海式生活方式(MEDLIFE)指数进行评估。年龄在40~75岁的参与者根据指数测量的三个类别,提供了有关他们生活方式的信息:“地中海食物消费”(地中海饮食中食物的摄入量,如水果和全谷物)、“地中海饮食习惯”(坚持饮食习惯和做法,包括限制盐和饮用健康饮料),以及“身体活动、休息、社交习惯和娱乐”(坚持生活习惯,包括定时午睡、锻炼和与朋友共度时光)。然后对三个类别中的每一项进行评分。

研究人员在9年后跟踪调查了参与者的健康状况。与MEDLIFE评分较低的参与者相比,MEDLIFE评分较高的参与者因各种原因而死亡的风险降低了29%,癌症死亡风险降低了28%。“身体活动、休息、社交习惯和娱乐”类别与这些低风险的关系最为密切,此外还与心血管疾病死亡率的降低风险相关。

(曹淑芬)

## 支原体肺炎引发“白肺” 家长无需过度恐慌

肺炎支原体易在人群密集、密闭、通风不良的环境下传播,尤其在学龄儿童群体中具有一定的传播性。首都医科大学附属北京儿童医院呼吸二科主任赵顺英表示,由于肺炎支原体可以通过飞沫传播,所以一些地方出现了家庭或者班级聚集发病的情况,但它并不会像新冠病毒那样传染。

据了解,支原体肺炎广泛存在于全球范围内,约3至7年会发生一次地区性流行。与新冠病毒的致病方式完全不同,引起肺炎的病原体一般都有季节发病的情况。

有家长表示,孩子感染支原体肺炎后,肺部影像出现了“白肺”情况。对此,赵顺英表示,支原体肺炎导致的“白肺”与新冠、流感等病毒引发的“白肺”有所区别。“支原体肺炎引发的‘白肺’主要是由于支原体引起的黏液栓堵塞了支气管,气体不能到肺泡,肺没有气注入,在医学临床上叫‘肺不张’;新冠引发的‘白肺’叫呼吸窘迫综合征,主要是肺的一些水渗出。”

赵顺英介绍,清理气道的方式有很多,最简单就是家长给孩子拍背,或是到医院让专业医生来拍背,还可以使用化痰的药物。“目前,支气管镜治疗比较普及,紧急情况下,可通过支气管镜很快地清理气道,清理后肺就张开了。”

今年2月,国家卫生健康委印发了《儿童肺炎支原体肺炎诊疗指南(2023年版)》,旨在进一步提高儿童肺炎支原体肺炎诊疗规范化水平。赵顺英表示,经过半年多的宣教学习,医生们对支原体肺炎已有一定经验,家长们无需过度恐慌。

(来源:中央广电总台中国之声)

相关链接

原体)除了可以导致肺炎,也可引起上呼吸道感染(普通的感冒症状)、气管炎。

**哪些孩子易患支原体(肺炎支原体)感染?**肺炎支原体主要感染5~9岁儿童,也就是学龄儿童。最近这一波支原体感染波及的年龄段更为广泛,婴幼儿也有较重的支原体肺炎患儿。

**支原体肺炎怎么治疗?**支原体肺炎一经诊断,即给予大环内酯类药物,如红霉素、阿奇霉素等进行治疗。支原体感染对青霉素类药、头孢类药物均不敏感。

**已服阿奇霉素为什么患儿仍进展为肺炎?是耽误了吗?**阿奇霉素是治疗支原体感染的特效药物。有的孩子在发烧的初期就口服阿奇霉素了,但是病情仍然逐渐加重,出现比较严重的肺炎。家长常常不太理解,明明带孩子看病初期就吃了阿奇霉素,怎么还是发展成了肺炎?这其中的原因是比较复杂的,可能与支原体的变异或耐药有关;也可能和孩子生病后休息不好有关,或者与孩子的体质有关。

**支原体肺炎非常难好吗?会有后遗症吗?**支原体肺炎经过正规治疗大都预后良好。但也有很严重的支原体肺炎,抗生素治疗效果不理想,需要使用激素等特殊药物,有的还需要支气管镜协助诊断治疗。

如果确诊为支原体肺炎,要按照医生的要求给孩子进行完整的治疗,必要时需要住院治疗。在治疗过程中及疗程结束后都要好好休息,不要带病上课,疗程结束后也需要一段休养时间。

**支原体肺炎怎样预防?**孩子在校时,班级内要积极开展开窗通风;孩子要进行适当体育活动增加免疫力;不要把课业、体能班安排太满,要循序渐进,让孩子有个适应的过程;多喝水,不要进食过多,保证每日大便。日常要保证家庭内的通风,如有患儿出现支原体感染,要尽量实施隔离,减少家庭内交叉感染。

出的症状。初为干咳,咳嗽顽固、剧烈,孩子咳得停不下来甚至影响白天的活动与夜间的睡眠。后期痰多,咳嗽仍较剧烈。

**2.发热:**高热居多,如不进行治疗,常发热持续不退。也有体温不高甚至不发烧的,相对较少。

**3.听诊常听不到啰音:**一般的肺部感染医生能听到湿啰音,但支原体肺炎大多数听不到啰音。其肺部听诊与剧咳、高热等临床表现非常不一致,成为本病特点之一。因此,支原体肺炎的诊断常需要拍胸片协助诊断。

**4.胸片:**典型的支原体肺炎常可见肺内较大片阴影。

**5.血常规化验:**支原体的血常规化验没有什么特点,不像典型的细菌感染那样白细胞总数、中性粒细胞、CRP均增高,也不像病毒感染那样基本正常,常呈现白细胞正常或偏高,或白细胞、中性粒细胞、CRP其中一项偏高。

**6.肺炎支原体抗体检查:**支原体抗体检查阳性可有助于诊断,但阴性不能除外。且支原体抗体在病程初期常检测不出,对于早期诊断帮助不大。

上述是典型的支原体肺炎的特征,但实际上也不是所有的支原体肺炎都呈现这些特征。临床上有的孩子只有高烧而咳嗽不明显,门诊中曾遇到一个孩子发烧5天,伴有2天很轻的咳嗽,一拍片子也是肺炎。也有的孩子发烧不明显,仅呈现中低热,甚至还有不发烧但是咳嗽非常剧烈,拍片子也是肺炎。

### 关于支原体感染,这些问题要清楚

孩子支原体感染就一定会得肺炎吗?支原体肺炎非常难好吗?会有后遗症吗?家长们对此有太多的疑问需要解答。

首先要说明的是,感染了支原体(肺炎支原体)并不一定会导致肺炎。支原体(肺炎支

北京新世纪妇儿医院儿科主任 陈英

近日,支原体感染、支原体肺炎成为妈妈圈的高频词。新冠疫情三年后,在支原体感染到来之前,孩子们已经经历了数轮感染性疾病,它们分别是:流感、合胞病毒感染、感染性腹泻、疱疹性咽峡炎等。从今年3月开学到现在,“每月一病”的孩子占有相当比例。

**支原体规模流行时间提前,波及范围广泛**

新冠疫情期间,由于人人戴口罩、勤洗手、保持社交距离、增加通风及较多的物体表面消毒,减少了儿童与其他病原体的接触,使病毒和细菌感染发病率下降。然而事物都有两面性,感染减少使病原体对人体的免疫刺激不足,易感人群增加,群体免疫力下降。许多国家在减少群体防护的执行强度和规模后,呼吸道合胞病毒等病原体感染发生率明显增高。在此背景下,专家提出COVID-19期间免疫债的概念(上述内容引自中华实用儿科临床杂志2023年1月第38卷第1期“儿童新型冠状病毒流行期间的免疫债及其影响”)。

简单说,新冠三年孩子们少得没得的病现在都可能一一得一下。流感打了头阵,现在轮到支原体了。

支原体是一种类似细菌但不具有胞壁的原核微生物,介于细菌和病毒之间,比细菌小,比病毒大,是呼吸道感染的主要致病性微生物。常见的支原体规模流行大都发生在每年的11月、12月,今年提前到了8月、9月份,波及的人群也更广泛,患儿的病情偏重、病程偏长。

**支原体肺炎特征典型,孩子出现以下情况须警惕**

1.剧烈的刺激性干咳:剧烈咳嗽为本病突

食品安全

减盐,膳食健康第一步

## 5个“信号”提示你盐吃多了

除了食盐,生抽、蚝油、味精等都含有较多的钠;加工食品,如熟肉肉类、腌制食品等,含钠量较高。

北京疾控中心提醒,大家在购买预包装食品时,要学会阅读营养成分表,营养标签上的钠(Na)就表示含盐量的高低。含盐量可以用以下方法来计算:食盐(mg)=钠(mg)×2.54。购买时,要注意尽量选择钠盐含量低的食品。减钠,不妨试试低钠盐。

低钠盐以加碘食盐为基础,与普通钠盐相比,含钠低(氯化钠70%左右),富含钾(氯化钾30%左右),有助人体钾平衡,帮助降低高血压、心血管疾病的风险。而且低钠盐减盐不减咸,适合中老年人和高血压患者长期食用。

但也要注意,因为低钠盐含钾的原因,不适合高钾药物服用者、心脏有疾病者和肾功能不全的人群使用。另外在食物的选择上,对于肾功能正常的人来说,可以适当增加含钾高的食物,用钾的摄入来对抗钠所引起的血压升高和血管损伤,这类食物包括土豆、竹笋、禽肉、苋菜、油菜、香蕉、橘子等。还可以选择一些富含钙的食物,钙使血管平滑肌松弛,可抵抗钠导致的血管损伤,牛奶、鱼虾、大豆及豆制品等均含钙较高。

5个“信号”提示你盐吃多了

《中国居民膳食指南(2022)》建议,成人每天摄入

不超过5克的盐。其实,我们平时常吃的食物很多都是“隐形盐”食品,如火腿、瓜子、咸鸭蛋、榨菜、挂面、甜月饼、白切面包等,它们中有些甚至吃起来并不咸,一不注意就会摄入过量的盐。如果盐吃多了,身体就会发出一些信号,需要引起注意。

**1.口干舌燥。**如果吃了含有大量钠的食物后,身体会感觉盐和水的含量失衡,大脑会发出口渴的信号,促使你多喝水。

**2.反应变慢。**如果长期吃太多的盐,可能会导致脱水。人一旦脱水,就不能清晰地思考问题,常有反应变慢的表现。

**3.手指变粗。**如果突然发现在体重没有任何增长的情况下,手指却戴不进原本尺寸合适的戒指,有可能是水潴留造成的。

**4.头痛。**研究表明,与每天摄入1500毫克钠的人相比,每天食用3500毫克钠的成年人患头痛的风险高出近三分之一。

**5.总想排尿。**喝太多的水会让人尿意频繁,吃了太多的盐也会产生相同的效果。当人体摄入过多盐时,人体的肾脏器官只有加班加点地工作,才能把体内多余的盐排出体外,从而导致小便增多。

总之,建立良好的膳食习惯,当从减盐开始。

(欣雨)

膳食与我们的身体健康息息相关,在众多不利于健康的膳食习惯(如低全谷类膳食、低水果膳食、低蔬菜膳食)中,导致我国居民寿命损失的首位膳食危险因素就是高钠(盐)膳食。

每年9月15日所在的第三周为“9·15”中国减盐周。近日,北京市疾病预防控制中心在其官方公众号发表文章,指出减“盐”其实就是减“钠”,过量摄入钠而导致体内钠、钾比例失调已被证明是引发高血压、心脑血管硬化的重要诱因之一。

### 我国居民的膳食普遍钠、钾比例失调

我国居民的膳食结构特点是高钠低钾,钠钾比甚至高达5,远远超出自然食物或非加工食物中0.1的钠钾比,也超出了正常的人体排钠能力,由此导致血压升高,增加心脑血管、肾脏疾病的风险。

现代饮食中,钠的来源主要分为三类,包括天然食物:大多数天然食物中都含有钠;烹调所用的调味品;

