

健康福建
科普先行
福建省卫健委 联合出品
海峡都市报社

儿童感染肺炎支原体 该如何应对

肺炎支原体感染后会有哪些表现

肺炎支原体感染一年四季均可发生,秋冬季更为多见。肺炎支原体感染后潜伏期可长达 2~3 周,起病较缓慢。

肺炎支原体感染的儿童中大约有 1/3 是没有任何临

床症状的隐性感染,只有检测时发现支原体感染,这部分孩子不需要抗感染治疗。显性感染的临床表现多种多样,可轻可重。轻症感染儿童仅表现发热、咽痛、咳嗽等“感冒”症状,部分儿童感染

肺炎支原体既不是细菌,也不属于病毒,它属于非典型微生物,它的大小比起大部分细菌还要小,约 0.1~0.3 微米。近期,各地医院出现较多肺炎支原体感染患儿,急诊频频爆满,为了儿童的健康,家长需要了解肺炎支原体及肺炎支原体肺炎相关知识。

得过一次肺炎支原体肺炎,还会再得吗?

感染后儿童体内会产生相应的抗体,并且抗体会在体内存在一定时间,因此短期内(一般数月)儿童再次感染肺炎支原体的可能性较小,但是随着时间的推移,体内保

护性抗体的含量会不断下降直至消失,如果这时再次接触肺炎支原体,孩子有可能被再次感染。但是需要再次提醒广大家长,肺炎支原体抗体存在体内时间很长,不

能单纯地把抗体阳性当做肺炎支原体反复感染的指征,一定要结合孩子的临床表现、影像学检查等综合判断。同时应做好儿童的防护,增强体质,减少重复感染。

治疗肺炎支原体肺炎的药物有哪些?

首先是抗感染治疗。儿童常用的抗支原体药物是大环内酯类抗菌素,如阿奇霉素、克拉霉素、红霉素、乙酰吉他霉素等。其中阿奇霉素最为常用,轻症一般服用 3~5 天。重症的患儿在一疗程结束可以停用 4 天后再服用下一个疗程。一般 2~3 个疗程。某些特别严重的情况可以使用静脉的阿奇霉素后再序贯使用口服。

某些肺炎支原体对于大环内酯类药物耐药,这种情况下,可以考虑使用新型

四环素类或喹诺酮类抗菌药。新型四环素类抗菌药主要包括多西环素、米诺环素,对耐药肺炎支原体具有确切疗效,但可能会导致牙齿发黄等副作用,仅适用于 8 岁以上的儿童,8 岁以下儿童用药需医生充分评估利弊后慎重使用。喹诺酮类抗菌药主要包括左氧氟沙星、莫西沙星、妥舒沙星等,因为存在幼年软骨损伤和人类肌腱断裂的风险,18 岁以下儿童青少年使用前需充分评估利弊。

其次为糖皮质激素治疗。对轻症的肺炎支原体肺炎无需使用糖皮质激素,对那些急性起病、病情发展迅速、病情严重的重症患儿才考虑加用糖皮质激素治疗。第三是支气管镜及肺泡灌洗治疗。当怀疑有黏液栓堵塞的患儿应该尽早进行支气管镜检查,有局部灌洗、通畅气道的作用,并可以减少并发症以及后遗症的风险。对于重症患儿静脉注射免疫球蛋白 G 可以起到调节免疫反应、炎症反应等作用。

肺炎支原体肺炎后是否有后遗症?

绝大部分儿童肺炎支原体肺炎经过规范治疗后不留任何的后遗症,但也有少数儿童肺炎支原体感染的症状非

常严重,有可能会产生闭塞性支气管炎、肺不张、支气管扩张、机化性肺炎等后遗症。所以要提醒广大家长,对于肺

炎支原体肺炎需要提高警惕,及时就诊、规范治疗,若已经出现后遗症,则需要到相应的专科门诊就诊,随访治疗。

如何预防肺炎支原体感染?

1) 出门应尽量戴好口罩,避免直接、近距离的飞沫传播,尽量不去人流密集、通风不良的公共场所。保持室内空

气流畅。
2) 教会孩子要勤洗手,保持双手清洁。
3) 多带孩子进行户外活动,适当运动,增强

抵抗力。
4) 注重孩子饮食营养均衡,增强体质。
5) 关注天气变化,及时增减衣物。

(本文由福建省立医院儿科吴梓凌、陈巧彬撰稿)

林宝珍
记者

“我身高 168 厘米,体重才 93 斤,怎么就得了重度脂肪肝了呢?”近日,国家区域医疗中心复旦大学附属华山医院福建医院、福建医科大学附属第一医院(滨海院区)(以下简称“华山医院福建医院”)脂肪肝门诊来了一位 25 岁的姑娘,因盲目减肥导致重度脂肪肝。

据悉,目前流行的减肥方法很多,素食减肥法、高蛋白减肥法、水果减肥法、低碳水饮食法、轻断食减肥法等等,专家提醒,也许每一种方法都能减轻“体重”,但我们更需要健康减脂。正确的减重方式,是通过适量减少热量摄入,并结合适当的运动,逐渐减少体重来让身体适应和改变。

女子每天只吃蔬果 被查出重度脂肪肝

专家提醒:减重更需健康减脂,适量减少热量摄入并适当运动才是关键

“我减到 93 斤了,怎么还会重度脂肪肝”

据介绍,今年 25 岁的张敏(化名),身高 168 厘米,体重最重时达 70 公斤。近年她一直在减肥,特别是今年以来,为了快速减重,她每天就吃一两餐,三餐基本只吃蔬菜水果,甚至一整天只吃水

果。减肥期间,张敏不吃任何肉蛋鱼,牛奶也少喝。经过几个月的“努力”,她瘦下来了,体重减到 93 斤,达到了她的理想目标。然而,让她没想到的是,前阵子单位组织体检,她查出重度脂肪肝。

“不是说胖的人才会脂肪肝吗?我都减到 93 斤了,怎么还会重度脂肪肝?”拿着体检报告单的张敏百思不得其解。当医生告诉她,脂肪肝正是与她盲目减肥有关时,她后悔不已。

减脂要确保营养均衡 不吃主食将增加风险

“长期只吃蔬菜水果,身体因为蛋白质不足,导致肝脏中的甘油三酯无法运输出肝脏,最后造成脂肪肝。”华山医院福建医院肝内科主任医师林苏解释说。另外,如果光吃蔬菜水果,除了导致蛋白质不足、营养摄入不均衡以外,过多摄入水果中的果糖和葡萄糖,还会造成血糖异常。

“吃素食减脂也有技巧。”林苏建议张敏,应当在控制热量摄入的前提下,增加豆制品比例,每日食用适量的蛋、奶,通过坚果类食物补充适量的不饱和脂肪酸,确保营养摄入均衡。生活当中,还有人为了减肥,很少或基本不吃主食。林苏医生也不赞成这种减肥方法。

“碳水化合物是身体必需的营养素,是体内葡萄糖的来源。”林苏说,碳水化合物摄入过少时,体内葡萄糖产生不足,身体会代偿性分解肌肉中的蛋白质提供能量,反而不利于健康。“最近的研究也发现极低碳水化合物饮食,可能增加各种慢性疾病的风险。”林苏说。



建隆/漫画

铲车误伤颈部 小伙差点失语

全方位康复治疗,才逐渐恢复语言与吞咽功能

海都讯(记者 林宝珍)今年 31 岁的小王(化名),是一名装卸工人,三个月前,颈部被一辆失控的铲车误伤,虽经抢救保住了生命,但由于支配语言和吞咽功能的神经受损,术后仍无法语言,也不能吞咽进食,直到转诊到福建省康复医院进行专业康复治疗,才逐渐恢复。

接诊后,脑病康复团队先给予小王营养神经,促进吞咽言语功能恢复及营养支持治疗;耳鼻咽喉科团队针对构音障碍、声带麻痹等,进行康复指导。同时,他在言语治疗团队指导下进行颌、唇、舌运动训练,从发元音、辅音开始逐渐过渡到单词、句子、绕口令及唱歌。针对吞咽困难,团队对他进行呼吸和吞咽协调性训练等。

经过二十多天的全方位康复治疗,小王的情况明显好转,讲话变得清晰、响亮,言语沟通顺畅。他能经口进食,也不再流口水了。

参与康复治疗的林细康主任医师介绍,构音障碍和吞咽困难是外伤引起的常见并发症,需要多学科协作进行治疗,疾病后期还需要多方位康复、治疗。

提醒:避开这些减肥“坑”

“减肥是一个需要用心和耐心对待的过程。”林苏医生说,通过合理的饮食搭配、适量的运动和良好的生活习惯,才能更加健康地实现减肥的目标。她提醒大家要避免一些减肥误区。

误区 1: 不吃早餐能变瘦

当人体处于挨饿的状态下,身体会更加渴望摄入高碳水、高能量的食物,导致午餐和晚餐以及零食的摄入量较多。营养早餐的能量,应占全天总能量的 25%~30%,早餐食物的量应该占全天食物总量的三分之一。

误区 2: 吃零糖食物减重

市面一些所谓“零糖”食品,虽然标注着“零糖”,但仍然含淀粉、果糖等营养素,吃多了一样会造成热量摄入过多,导致肥胖。

误区 3: 滥用减肥药物来减重

目前市场上的许多减肥食品或保健品往往含有利尿剂、泻药、膨胀剂、甲状腺素,甚至中枢性食欲抑制剂等成分,不良反应十分常见。减肥药应在医师指导下合理用药。