呼吸道疾病“叠加感染”，孩子们要注意什么？专家提醒：

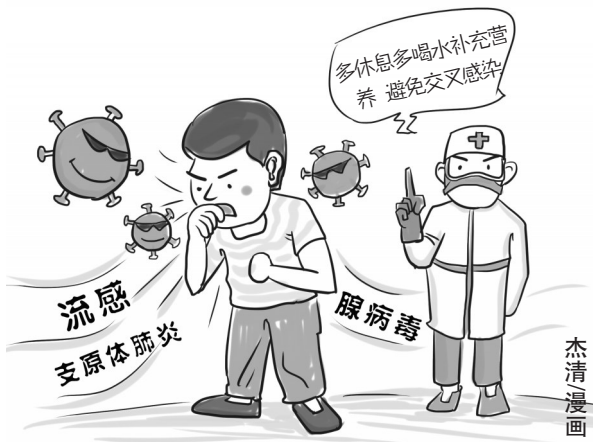
多休息多喝水 避免交叉感染

健康福建 科普先行
福建省卫健委 海峡都市报社 联合出品

N海都记者 林宝珍

随着秋冬季节的到来，呼吸道传染病进入高发时期，并出现了支原体肺炎、流感、合胞病毒、腺病毒、鼻病毒等多种病原体共同流行的情况。这些疾病的发生影响着孩子们的健康以及学习、生活等。

为何孩子是流感的高发人群？流感和普通感冒、支原体肺炎有哪些区别？孩子出现什么情况需要立刻去医院？日常怎么预防呼吸系统疾病？这些问题家长们都十分关心。就此，记者请来福建省儿童医院吴玲副主任医师解答。



杰清/漫画

为何孩子是流感高发人群？

“从流感本身来讲，它是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，包括我们熟悉的H3N2、H1N1等。”吴玲医生说，儿童易感主要由于机体免疫水平低、呼吸道和免疫系统发育尚不完善，所以罹患流感的风险更高。

此外，儿童在幼儿园、学校过群体生活，容易发生交叉感染。我国每年报告的传染病暴发疫情中，90%以上发生在学校和托幼机构，因此儿童作为重点人群要着重防护。

流感、支原体肺炎有哪些区别？

流感不是普通感冒，两者存在显著差别。普通感冒以打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、咳嗽为主。流感的全身症状较重，高烧明显、剧烈咳嗽明显，少数严重病例可能发生肺炎、急性呼吸窘迫综合征、休克甚至死亡。流感潜伏期较短，一般1~4天，支原体肺炎潜伏期为1~3周，隐蔽性较强。

支原体肺炎是中国5岁及以上儿童最主要的社区获得性肺炎，占住院儿童社区获得性肺炎的10%~40%，每隔3~8年发生一次地区性大流行。支原体肺炎往往表现为发烧、咳嗽，有时候咳嗽会更早一点，然后才发烧。今年的支原体感染比往年稍不好控制，不少孩子反复发烧、咳嗽，而且用头孢类抗菌素来抗感染治疗效果差。当然，如果孩子感染了，家长也不必恐慌，感染肺炎支原体后，并不一定都会引发支原体肺炎，只有侵入下呼吸道，才可能发展为支原体肺炎。如果症状加剧，要及时就医。

什么情况需立刻就医？

吴玲医生说，大多数情况下，不管是病毒还是支原体，如果局限在上呼吸道，大部分可以自愈，一小部分可能会发展到肺炎。

因此，一般来说，孩子对症用药后情况好转，比如精神尚可、体温不超过38.5℃，可以先居家观察，并注意多休息、多喝水、补充营养。孩子一旦出现咳嗽加重、体温升高、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向，应及时就医。去医院就诊时，患者及陪护人员要戴口罩，避免交叉感染。

“孩子生病了，建议在家休息。”吴玲医生解释说，因为孩子此时抵抗力较差，带病上课不仅可能让孩子并发其他病原体感染加重病情，也可能导致班级内互相传染。如孩子所在班级同时出现多名同学发烧，建议孩子在家休息。

呼吸道疾病日常如何预防？

接种疫苗

接种疫苗是预防传染病最经济、有效的手段。流感疫苗、手足口病疫苗、肺炎疫苗等主动免疫手段，均有很好预防相关疾病的效果，无禁忌的适龄儿童建议接种。目前仍是接种流感疫苗的好时机。

少去人员密集场所

老年人、儿童、孕妇、慢性病患者这些高风险人群要尽量少去人群密集的公共场所，尤其是空气流通不畅的这种密闭场所，减少可能与患病人群的接触机会，前往环境密闭、人群密集场所或乘坐公共交通工具时，建议佩戴口罩，并注意及时更换。

保持通风

室内定期开窗通风，当然冬季的时候室外温度比较低，在通风期间也要做好保暖工作。家庭中如果出现呼吸道感染的患者，在护理患者的时候要注意佩戴口罩。

20年老烟民 小结节拖成“大问题”

泉州一男子确诊肺癌晚期；11月是“国际肺癌关注月”，医生提醒，对待肺结节要重视，但不必过分紧张焦虑，及时就诊

N海都记者 刘薇

泉州40岁的大林（化名）是个20年的老烟民，今年年初，肺部查出一实性结节，可没引起他的重视。10个月后，肿瘤发生扩散，确诊肺癌晚期，让他悔不当初。

随着CT检查越来越多地被纳入常规体检，肺结节的检出率日益增多。11月是“国际肺癌关注月”，针对市民关心的肺结节问题，医生提醒，对待肺结节，要引起重视，但不必过分紧张和焦虑，应及时就诊，由医生进一步明确诊断，制定适合的随访或进一步检查意见。

反复咳嗽查出肺结节 男子未重视

近日，大林因为反复咳嗽咳痰，再一次求诊于泉州市第一医院。令人惋惜的是，这一次，大林肺部肿瘤发生扩散，最终确诊为肺癌晚期！

大林是老烟民，每天要抽两包烟，已经抽了20年。除此之外，从事理发师职业的他，会时常接触染发剂等化学物质。这些很可能为他埋下了病根。

今年年初，大林因为反复咳嗽咳痰，前往泉州一院就诊。CT影像结果显示，大林的右肺中叶有一实性占位结节。

“恶性几率比较大，但还需要进一步检查，明确病变的性质和分期，我们建议及时进行手术干预。然而，这位患者没有引起重视，只说再看看。”接诊的泉州市第一医院胸外科主任医师陈劭赓说。

10个月后，因反复咳嗽咳痰，大林又一次前往泉州一院。陈主任很快为他制定了手术计划，然而手术中却发现，大林的肺部肿瘤已发生扩散，而术后病理检测结果显示为肺癌晚期。

“由于一部分肺癌患者明确诊断时已属晚期，失去了手术治疗的机会，因此全部肺癌患者总的5年生存率仍是低的。”陈医生惋惜道，大林本来可以通过及时干预，获得更长生存期，现在只能通过药物等其他非手术治疗方式，尽力控制病情进一步恶化。

肺结节检出率增高 患者两极分化

国家癌症中心发布的2022年全国癌症报告显示，肺癌每年新发病人数约为82.8万，位居恶性肿瘤发病率与死亡率的首位。随着健康体检意识越来越高，螺旋CT在体检中的普遍应用，越来越多人在体检中发现肺部小结节。很多人搞不懂也非常担心：肺结节是不是等同于肺癌？为什么这么年轻就长肺结节？长肺结节是不是需要做手术？

据了解，肺部结节是指在胸部影像学检查中（X光或者CT检查）发现的直径小于3cm的球形病灶。引起肺结节的原因比较多，感染、炎症、肺部原发肿瘤、转移瘤以及其他良性疾病的表现都可能会出现肺结节。

“绝大多数肺结节都是良性的，不必过于紧张，但是，肺结节和肺癌有着密切的关系，所有的肺癌都是从正常的细胞癌变过来的，在早期的时候都表现为肺结节，只是日常生活中没有能够及时发现、及时干预。”陈医生指出，专科门诊中，他们遇到的肺结节患者经常两极分化，要么觉得无所谓，比如患者大林；要么过于重视，特别焦虑，常常担心肺结节转化为肺癌。

“其实，肺部良性结节转变为肺癌的可能性很低。需要警惕的是，结节越大，恶性可能性越大；结节增长速度快，恶性可能性越大；结节具有分叶、毛刺、胸膜牵拉、含气细支气管征和小泡征等，恶性可能性越大。”陈医生说，对于肺结节，要适当重视，但不必过于紧张与焦虑。建议有长期吸烟史，二手烟暴露或环境油烟暴露史，氡、砷、铍及其化合物的长期职业暴露史，肺癌家族史以及慢性肺部疾病史，且40岁以上人群，每年定期进行一次低剂量螺旋CT筛查。

如果检出肺结节，建议前往专科医院或找专科医生咨询，医生会根据结节的部位、大小、形态、密度等特点，结合患者的高危因素，制定适合的随访或进一步检查意见。

□小贴士

预防肺癌 日常生活应注意什么？

1. 对于吸烟的朋友，建议尽快戒烟；对于不吸烟的朋友，应尽量避免接触二手烟。

2. 让抽油烟机多开一会儿。厨房做饭时应打开抽油烟机，并定时清洗，烹饪尽量选择蒸煮的方式，少用油炸、爆炒的方式。

3. 合理的体育锻炼，摄入新鲜蔬菜水果。

4. 有职业暴露风险者做好防护措施。

5. 远离污染空气。

6. 有呼吸系统疾病者及早规范化治疗。