

# 家有支原体肺炎娃 如何护理?

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘苡婷 刘庆钧

全国各地医院里“支原体肺炎”来势汹汹,患儿数量明显增加。家有支原体肺炎娃如何护理?广州中医药大学第一附属医院医生为我们支招。

## 什么情况应怀疑感染肺炎支原体?

广州中医药大学第一附属医院儿科副主任罗菲介绍,支原体肺炎表现为反复的发热咳嗽,热退以后,咳嗽的时间比较持久,早期是以刺激性的干咳为主,后期以痰咳为主,咳白色黏痰。“早期的肺炎支原体引起的肺炎,可能肺部症状不明显,但是去照胸片,

就已经有肺炎的表现。”罗菲提醒,支原体肺炎病程进展非常迅速,发病两三天后就有可能出现较严重的肺部病变。

医生提醒,如果孩子出现以下这些情况,要考虑肺炎支原体肺炎,应及时前往医院积极治疗,以免延误病情发展为重症。(见表)



图/视觉中国

## 不用心急 或需两三周才能痊愈

羊城晚报记者 张华 实习生 王楠 通讯员 周密 谭炳科

近日,儿童肺炎支原体感染引起社会的广泛关注。记者走访广州市妇女儿童医疗中心、广东省妇幼保健院等了解目前儿童肺炎支原体肺炎的感染和治疗情况。医生提醒,疾病痊愈需要一定的时间,家长不要过于心急。

初步评价药物疗效。简而言之,就是在用药3天后,阿奇霉素会在人体内保持有效的抑菌浓度,并可以持续4天以上。也就是说,虽然看似持续了4天的药,但体内仍有足够抑制病原体的药物浓度,因此可以停药4天后再用药。

## 平均4-6年出现感染高峰

广州市妇女儿童医疗中心呼吸内科主任医师曾强介绍,今年从7月份开始,广州市妇女儿童医疗中心接诊到的感染肺炎支原体患儿明显增多,而且是七八岁孩子较多,少部分患儿出现“白肺”现象。目前的急诊、儿科门诊也有流感病毒、合胞病毒、腺病毒、鼻病毒等感染病例。

一般来说,儿童肺炎支原体肺炎在4-6年间会有一个感染高峰期。“前些年由于新冠疫情,我们的防护措施做得比较到位,人群少聚集、免疫刺激少了,因此儿童肺炎支原体感染的情况也会减少。”曾强解释。据统计,在2019年广州市妇女儿童医疗中心支原体肺炎住院病例数为1501例,2023年1-10月为542例。

## 轻症患儿首选阿奇霉素

曾强介绍,依据《儿童肺炎支原体肺炎诊疗指南(2023年版)》,治疗上分成三类:一般治疗,即给孩子营养支持,多喝水、多休息;其次就是抗感染治疗,首选阿奇霉素,副作用小、服用方便;重症的孩子需要对症和支持治疗。

中山大学孙逸仙纪念医院深汕中心医院药学部主任刘春霞提醒,像阿奇霉素等大环内酯类抗菌药物治疗后72小时,要根据体温等情况

## 如何居家护理?

让孩子多卧床休息,保持空气流通,温度20℃左右,湿度在60%左右,以防呼吸道黏液变得干燥不易咳出;孩子的用具和玩具可以通过开水烫、太阳暴晒,或使用消毒液等方式进行消毒;做好隔离,防止交叉感染。

多翻身变换体位,通过拍背排痰,加速呼吸道的恢复,孩子呕吐时家长可以稍稍抬起孩子臀部,这样有助呕吐物和痰液排出,还能防止呕吐引起的误吸。

孩子咳嗽容易引发舌咽反射产生呕吐,按需顺腹喂养,多喂水,少食多餐,补充水分;饮食清淡易消化,忌煎炸、高糖、高脂食物。

## 食疗推荐

### 百合银耳粥

鲜百合50克,银耳10克,大米100克。将百合洗净,银耳温水发开,洗净切碎,与大米同煮为粥。可补肺养心,健脾生津。

### 秋梨汤

新鲜鸭梨洗净切块,加水煮汤,每天喝几次。可改善频繁干咳嗽。

## 出现以下症状要及时就医

### 发热

孩子反复高烧,且持续3天以上不能缓解。

### 咳嗽

阵发性、成串咳嗽;早期干咳,后期有痰且较剧烈,甚至影响吃饭和睡眠。

### 呼吸增快

在孩子平静的状态下,数胸廓的起伏,一伏一伏是一次呼吸,呼吸明显增快。

### 三凹征

如果孩子同时有呼吸时费力,比如三凹征(即吸气时锁骨上、肋间、胸骨上或者胸骨下凹陷)、喘息等症状,很可能已经是重症肺炎了,要马上去医院。

## 如何区分

## 肺炎支原体感染、新冠、流感和普通感冒?

支原体感染的症状,一般是渐进性的干咳为主,可伴有头痛、咽痛,但发烧多数为中等程度的发热。

新冠病毒感染的症状,也以发热、头痛、肌肉酸痛为主,不少人出现味觉和嗅觉的丧失。发热可以达到39℃-40℃,咽喉疼痛可以像刀割一样。

流感的症状和新冠病毒感染类似,但有明显的季节性,秋冬季节容易流行。可以引起肺部炎症。

普通感冒的症状相对较轻,一般有受凉、劳累等诱因,主要表现为流鼻涕、鼻塞、打喷嚏等,发热比较少,全身症状也比较轻。发生肺炎的概率较小。

## 中成药+推拿,助力抗肺炎

儿童支原体肺炎在中医中归属于肺炎喘嗽范畴,病机关键为肺气郁闭,以开肺化痰、止咳平喘为基本治疗原则,可在医生的指导下服用中药饮片、中药颗粒剂,或服用蒲地蓝消炎口服液、蓝芩口服液、四季抗病毒合剂中成药等。

推拿也是辅助治疗支原体肺炎的方法之一。每天为患儿清天河水

50次、清肺经50次、运内八卦50次、揉按天突50次、揉乳根穴50次、揉乳旁穴50次、揉肺俞穴50次、推揉膻中穴50次、分推肺俞穴50次。若患者伴有风寒症状,应加按风池穴50次、推三关50次;若患者伴有风热症状、应清大肠经50次、清心经50次、开天门50次、推涌泉50次。每日治疗1次,5天作为1个疗程。

## 医疗大咖来助阵,科普热情拉满

# 2023大湾区健康科普大赛 火热进行中

文/聂俗琴 图/郭思

## 参赛主题多样,科普热情拉满

据了解,2023大湾区健康科普大赛由羊城晚报报业集团(羊城晚报社)、广东省新闻学会、广东省粤港澳大湾区文化创意产业促进会、广东省基层医药学会、广东省护士协会联合主办,广东省网络文化协会、广州健康城市促进会协办,羊城晚报教育健康部、羊城晚报大健康研究院承办,旨在给医疗健康行业机构和从业者打造一个权威、专业、利民的科普发声平台,同时发掘一批优秀科普作者和作品,营造良好的健康科普社会氛围。

自9月1日启动以来,本次大赛获得了社会各界人士高度关注和重视,全国各地两百多家医院、机构、企业踊跃参与,累计参赛人数达两千人。他们分别围绕妇幼健康促进、视力保健、健康生活方式、慢性病预防等

多个主题,将各类健康知识传递给大众。

据统计,经过一个月的作品征集,大赛组委会共收到1076件视频及图文类健康科普作品。经过初审,908件科普作品进入网络投票环节。网络投票期间,科普爱好者们对此次大赛高度关注、积极转发,纷纷为自己心仪的作品拉票打call,热情值拉满!

## 评审阵容强大,权威专家齐聚

2023大湾区健康科普大赛组委会邀请了9位来自医疗领域的知名权威专家以及传媒行业大咖,组成权威、专业的评审主席团。

据了解,本次评审主席团由全国名中医、广州中医药大学副校长、广东省中医院院长张忠德担任主席,广东省医师协会会长、广东省人民医院首席专家吴一龙,羊城晚报报

集团(羊城晚报社)党委书记、社长杜传贵,中山大学附属第六医院荣誉院长、结直肠外科教授汪建平,广东省医学科学院副院长、广东省基层医药学会会长陈汝福,中山大学附属第三医院院长、骨科学科带头人戎利民,中国卒中医学学会副会长徐安定,广州中医药大学第一附属医院岭南肿瘤研究所所长林丽珠,中山大学附属第一医院

重症医学科主任管向东组成强大阵容。

评审阶段结束后,大赛组委会将以“专家评分(权重70%)+网络投票(权重30%)”的方式对作品分数进行统计,确定入围名单,后续将举行线下颁奖活动。获奖作品将在大赛官网、“羊城晚报岭南名医”微信公众号以及羊城晚报新媒体渠道进行展示宣传。

2023大湾区健康科普大赛

评审主席团专家

更多大赛详情欢迎扫描二维码进入官网了解

## 低血糖发作时有多尴尬上热搜

# 专家提醒 或危及生命

羊城晚报记者 张华 通讯员 吴丽婷

近日,“低血糖发作时有多尴尬”话题登上热搜。在馒头店站不稳下跪,在澡堂子里晕倒扶不起来,在军训颤颤巍巍迈步子让人以为要打人……尴尬的场景让大家忍俊不禁。但是,低血糖作为我们身边最为常见的症状,严重时很有可能危及生命。如何避免出现低血糖?

## 警惕无症状低血糖

什么是低血糖?广州市第一人民医院内分泌科主治医师谢沂均解释,低血糖是由多种原因引起的血糖浓度过低状态,血糖降低并出现相应的症状及体征时,称为低血糖症。对于非糖尿病患者而言,血糖 $\leq 2.8$  mmol/L属于低血糖;对于糖尿病患者而言,血糖 $\leq 3.9$  mmol/L属于低血糖。

当发生低血糖时会有心慌、冷汗、发抖、饥饿等表现,甚至出现情绪不稳、头痛等症状。谢沂均指出,老年患者的低血糖除了会出现典型的低血糖症状外,还可表现为大脑皮层功能降低的神经精神症状,如反应迟钝、昏睡、步态不稳,甚至出现幻觉、行为怪异等精神失常表现,或者表现为抽搐、肢体瘫痪、昏迷不醒等,容易误诊为脑血管病。

值得注意的是,还有无症状性低血糖。谢沂均指出,此类型多见于老年糖尿病患者以及长期频繁发生低血糖的患者。

## 可诱发急性心脑血管不良事件

无论是糖尿病患者还是非糖尿病患者,造成低血糖危险因素常常包括以下几点:未正常进食,或者是进食过少;大量饮酒,尤其是空腹饮酒;剧烈运动,持续时间过长,或者空腹运动。谢沂均表示,上述行为会导致体内对抗低血糖的防卫机制减弱,进而引发低血糖。

除此之外,对于糖尿病患者而言,降糖药物过量、用药与用餐时间不匹配也有可能致低血糖的发生。

一旦发生低血糖,可诱发急性心脑血管不良事件,加快糖尿病慢性并发症出现的进程,也可能诱发或加重患者自主神经功能障碍,形成恶性循环,甚至死亡。

## 高危人群可随身携带糖果或果汁

实际上,低血糖是可以预防的。谢沂均表示,我们要养成良好的生活习惯,三餐按时吃,避免进食过少;尽量少喝酒,避免空腹饮酒,同时要规律运动,避免空腹运动。而糖尿病患者要严格遵医嘱服药,注意药的剂量、用药与进餐时间。随身携带预防低血糖的食物,如糖果、果汁、饼干等。

遇到他人或者自己发生了低血糖应该怎么办?谢沂均建议,如果患者处于清醒的状态,最理想的状况是给患者口服15-20克葡萄糖来缓解;其次就是进食含糖果汁、软饮料、牛奶、糖果或其他点心。

需要注意的是,如果患者出现低血糖症状但是陷入昏迷,一定要马上拨打急救电话,第一时间就医诊治。因为一旦低血糖持续时间超过6小时,脑细胞就会出现不可逆的损伤。

# 天气渐凉 老人警惕脑卒中

羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 周晋安 甄晓洲

秋冬季天气渐凉,是心脑血管疾病的高发时期。骤降的温度容易导致血管收缩,引起血压增高,甚至可能出现局部血流受阻,诱发老年人出现心脑血管意外,如脑卒中。

## 定期进行危险因素自我筛查

脑卒中(俗称“中风”)是一种急性脑血管疾病,是由于脑部血管突然破裂或阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病,通常分为缺血性脑卒中(即脑梗死)和出血性脑卒中(即脑出血、蛛网膜下腔出血)两大类。

在我国,脑卒中是居民的第一位死亡原因,也是成年人残疾的首位病因,据《中国卒中中心报告2020》显示,2020年我国40岁以上人群中患脑卒中人数约为1780万人,给家庭和社会带来沉重负担。它可导致肢体瘫痪、言语障碍、吞咽障碍、认知障碍、精神抑郁等,具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高以及经济负担重的特点。

“脑卒中是可防可控的。”中山大学附属第三医院神经内科主任、教授陆正齐表示,“老年人在秋冬季节应当注意保暖,可预防心脑血管意外的发生。除此之外,平时还需要控制好血压、血糖、血脂,定期进行卒中危险因素自我筛查,积极治疗相关的疾病。”

预防脑卒中发生,控制体重非常重要。超重和肥胖者可通过健康的生活方式,良好的饮食习惯、增加体力活动等措施减轻体重,有利于控制血压、减少卒中风险。

## 知多D

## 行动迟缓、肢体僵硬要当心这种病

此外,随着年龄的增长,帕金森的发病率也逐渐增高,它是一种常见的中老年人神经系统变性疾病。公开数据显示,中国65岁以上的老年人帕金森患病率为1.7%。

提到帕金森,很多人第一反应都是“手抖”,中山大学附属第三医院神经内科副主任、教授彭福华介绍,帕金森病的核心症状其实是行动迟缓、肢体僵硬,还有一些患者表现为非运动症状,比如焦虑、抑郁等精神症状,也需要警惕。

医生提醒,对于帕金森的患者,早发现和早治疗是非常重要的,在出现以上征兆时应及时就医,可以控制病情进展,以免引起相关疾病的严重后果。