

很多娃中招！感染肺炎支原体肺炎怎么办？

□ 本报记者 陈元洪

专家简介

罗征秀：中华医学会儿科分会慢性咳嗽协作组副组长、哮喘协作组委员，重庆医科大学附属儿童医院呼吸科主任，重庆市中青年医学卓越团队（儿童呼吸）负责人。

近日，全国多地医院出现较多肺炎支原体肺炎感染者，且多以儿童为主。频频登上热搜的肺炎支原体肺炎到底是什么？有哪些症状？怎么防治？10月20日，记者采访

秋季，气温下降、气候干燥，咳嗽高发。中医认为，咳嗽是由六淫外邪侵袭，或脏腑功能失调，内伤及肺，肺气不清，肺失肃降，肺气上逆迫于气道所致。

治疗咳嗽应分清邪正虚实，遵循“急则治其标，缓则治其本”的原则，辨证论治。比如，治疗外感咳嗽的风寒证用三拗汤合止咳散，风热证用桑菊饮，风燥证用桑杏汤或杏苏散加减；治疗内伤咳嗽的痰湿证，用二陈平胃散合三子养亲汤加减，痰热证用清金化痰汤加减，肝火证用黛蛤散合加减泻白散，肺阴亏耗证用沙参麦冬汤加减等。

中医讲究“治未病”。防治咳嗽，日常的调摄和护理也十分重要。

了重庆医科大学附属儿童医院呼吸科主任罗征秀，让她为大家解答。

“肺炎支原体肺炎是指由肺炎支原体引起的肺部感染，可以累及肺泡、细支气管、支气管等部位，以5岁及5岁以上儿童多见，但也可以见于其他年龄儿童。”罗征秀介绍，今年在临床上发现肺炎支原体肺炎的患儿较既往有明显增加。

罗征秀指出，出现这种情况的原因较为复杂，一方面肺炎支原体感染有流行周期，今年可能是肺炎支原体肺炎的流行年份，另一方面是否与近年儿童接触肺炎支原体机会较少有关尚不清楚。

据了解，目前肺炎支原体肺炎的临床症

状主要表现为：一是咳嗽。早期干咳无痰，随时间推移，咳嗽转为阵发性或剧烈的咳嗽，可能出现少量的痰。二是发热。病情较重的肺炎支原体肺炎，基本上都会发热，并且发热的峰值较高，持续的时间较长。患儿服用退烧药效果不好，需及时就医。三是其他肺炎相关的表现。如喘息、呼吸急促等，严重的可能出现缺氧比如呼吸困难、脸色苍白或青紫等。如果出现这种情况，就要紧急就医。

“肺炎支原体肺炎最常见的症状就是发烧和咳嗽。”罗征秀说，重症患儿出现肺内外的并发症如塑形性支气管炎、胸腔积液、坏死性肺炎、肺栓塞，以及神经系统、心血管系统受累等表现。部分儿童对一线药物治疗

不敏感，甚至可能存在耐药情况。

罗征秀表示，轻度肺炎支原体肺炎可能可以自愈，但收治住院的患者，往往发热持续时间较长，温度高峰也比较高，咳嗽症状比较严重，甚至出现气道阻塞、肺栓塞等并发症，自愈可能性较低，需要积极治疗。

那么，日常生活、上学中应该如何预防感染、减少传播？罗征秀指出，肺炎支原体肺炎目前没有疫苗可以预防，可以参考普通呼吸道感染的预防措施来预防，尽量让小孩合理饮食、休息，保障身体处于健康状态。同时要尽量减少人群聚集，少到人多的地方去。此外，家里有已经患肺炎支原体肺炎的小孩，要佩戴口罩。

葱白粥：取糯米50克，生姜5片，连须葱白5段，食醋5毫升；加水煮成粥，临熟时加醋拌匀，趁热食用。本方适合风寒咳嗽患者食用。

蜂蜜鸡蛋汤：取蜂蜜35毫升，鸡蛋1个；蜂蜜加300毫升水煮沸，打入鸡蛋，煮至微沸。

情志：积极乐观多沟通

咳嗽患者要重视调节情志，保持积极的态度，丰富生活内容，怡情悦志，使心气和顺。可以通过旅游、观看表演等娱乐活动调整心情。久咳不愈的患者易出现消极、悲观情绪，家属应给予更多的关心和帮助。患者也应与家属加强沟通，积极寻求精神支持。（来源：《大众健康》）

咳个不停，中医有妙方

□ 首都医科大学附属北京朝阳医院中医科 弓雪峰

起居：早睡早起别着凉

咳嗽患者平时要早睡早起，晨起后可以适当进行一些较和缓的运动，如慢跑、散步、练八段锦、打太极拳等。注意避免剧烈运动，以免诱发咳嗽。房间宜温暖舒适，衣被薄厚适中，切勿当风受凉。咳嗽严重者应卧床休息，痰多者卧床时取侧卧位。

饮食：清淡营养防过敏

咳嗽患者饮食要清淡、易消化，营养丰富、搭配合理。平时多吃瓜果蔬菜，多饮水，避免食用辛辣、油炸的食物及鱼、虾、坚果等易诱发过敏的食物。下面推荐三个食疗方。
隔水蒸蛋：取鸡蛋1个（不要搅拌），放入少许白糖和植物油，隔水蒸熟。临睡前一次服完。

警惕！

喉癌早期症状易与咽炎混淆

□ 本报记者 程卓

专家简介

周莲：重庆大学附属肿瘤医院头颈肿瘤外科主治医师

声音嘶哑、咽喉疼痛、吞咽不适是喉炎常见的症状，老百姓通常不太重视，吃点消炎药“灭火”是最常见的处理方式。但是这些症状也可能是喉癌早期的表现。喉癌和咽炎虽然是两种不同的疾病，但两者症状却有许多相似之处，重庆大学附属肿瘤医院头颈肿瘤外科主治医师周莲提醒大家：如果这些症状反复持续1个月以上，要提高警惕，尽早检查是否有患喉癌的可能性。

喉癌早期的症状易和咽炎混淆

喉部器官对于我们日常生活有着至关重要的作用，“它有控制呼吸、发音、保护下呼吸道和屏气四个主要功能。一旦这个部位长了肿瘤，经过治疗后或多或少都会影响喉的功能。”在周莲看来，全面认识它，早日预防它的发生显得尤为重要。

“虽然咽炎和喉癌从本质上都是同一个部位的疾病，但二者却是两种不同的疾病。”周莲解释说，“喉癌是发生在喉部的一种恶性肿瘤，最常见的病理类型为鳞状细胞癌，而咽炎是咽部黏膜的炎症，相较于喉癌，更易于防治。”

喉癌早期会出现持续性声音嘶哑、咳嗽、痰中带血、咽喉感觉异常、咽喉疼痛等症状，部分患者还可能出现颈淋巴结肿大。由于这些早期症状和咽炎有许多相似之处，容易导致老百姓对喉癌与咽炎产生混淆，不能及时准确辨别，耽误及时就医。周莲强调，如果对症处理后，这些症状仍然反复持续1个月以上，建议大家及早到医院就诊，排查喉癌的可能性。

饮酒吸烟易诱发喉癌

“吸烟是诱发喉癌的一个重要因素。”周莲表示，烟中的尼古丁、煤焦油和其产生的苯并芘都是致癌物，烟龄越长，喉癌的发病率越高，“有一项调查显示，喉癌患者中吸烟与不吸烟的比例为30：1，95%的喉癌患者都有吸烟史。”

其次，过度饮酒与喉癌的发生也密切相关。周莲解释说，酒精会直接损伤咽喉黏膜表面的细胞，酒精长期刺激黏膜可使其变性而导致喉癌的发生。而且长期大量饮酒还会调节DNA的甲基化，促进细胞突变，进一步诱发喉癌的发生。

除了日常生活习惯，长期大量食用腊肉、腊鱼等腌制品或高糖食物也会导致喉癌的发病风险增加。另外，慢性喉炎或呼吸道炎症的长期刺激，长期吸入被污染的空气，如二氧化硫等有毒气体或者铬、砷等生产性工业粉尘，也易导致喉癌的发生。

周莲表示，长期吸烟饮酒、长期患有慢性咽喉炎、长期粉尘接触人群都是喉癌的重点筛查对象，这几类人群要重点关注咽喉不适症状的变化，最好定期进行健康检查。

预防喉癌从良好生活习惯入手

医学上喉癌治疗主要以手术为主，辅以化疗、放疗、靶向治疗、免疫治疗等多学科综合治疗。虽然在彻底根除肿瘤病变的同时尽量保留和重建喉的功能，是近年来学者们公认的诊疗原则和理想目标，但是经过喉癌治疗后，还是会对人们的日常生活产生一些影响。

“诱发喉癌发生的很多因素都潜藏在一些不良生活习惯中，改变或戒除不良生活习惯，是预防喉癌的一种便捷有效的方式。”周莲说。

首先要戒除长期大量吸烟饮酒的不良嗜好，减少烟酒对喉部的刺激，其次可以对易引起喉癌的一些癌前病变进行治疗，比如慢性喉炎、声带白斑、喉角化症等。同时还要注意避免空气污染、环境污染，包括二手烟的吸入等等。

周莲强调，当喉部出现不适时应积极就医，防止其他疾病转变为癌，从根源上对疾病进行预防。



近日，永川区儿童医院邀请该区神女湖小学学生代表走进医院中医科，开展“世界传统医药日，感受传统中医文化魅力”主题教育活动。图为中医医师为学生讲解中草药的不同功效，让学生们体验中药称重。

陈仕川 摄

关爱儿童 从“齿”开始

□ 本报记者 程颖

专家简介

宋颖：重庆医科大学附属口腔医院牙体牙髓科主治医师

“龋齿，就是我们常说的虫牙、蛀牙，是口腔疾病中发病率最高的疾病。”近日，重庆医科大学附属口腔医院牙体牙髓科主治医师宋颖在接受记者采访时表示，根据第四次全国口腔健康流行病学调查结果显示，我国5岁儿童乳牙龋患率为70.9%，比十年前上升了5.8个百分点，约10个孩子里面就有7个有虫牙。

如何预防孩子长虫牙呢？“孩子的口腔清洁，应该从婴儿出生开始。”宋颖说，婴儿出生后，即是一颗牙齿也没有，家长也应该每天用软纱布、棉球或毛巾蘸干净的温水为婴儿擦拭牙龈、清洁口腔。半岁左右牙齿萌出后，可以继续用这种方法擦洗口腔和牙齿表面。当多颗牙齿萌出后，家长可用指套牙刷或软毛刷为孩子每天刷牙2次，尤其注意清洁接近牙龈的部位。躲在牙缝间的食物残渣很难通过刷牙清除掉，这就需要使用牙线帮助孩子清洁。

“一定不要让孩子边喝奶边入睡，残留口腔的奶水会与口腔中的细菌一起腐蚀牙齿，形成奶瓶龋。”宋颖提醒。

从几岁开始刷牙比较合适？宋颖表示，孩子2岁左右开始学习刷牙，每次刷牙时，孩子先练习一遍，家长给予指导、检查和帮助补充刷牙；孩子6岁以后基本掌握了刷牙方法，但还需家长监督，以保证刷牙效果。

如何正确刷牙？“首先要选择大小适宜的儿童牙刷，每2-3个月更换1次。其次推荐圆弧刷牙法，每天早晚刷牙各1次，每次刷牙时间不少于2分钟，晚上睡前刷牙更重要。”宋颖说，推荐使用含氟牙膏，至于牙膏使用剂量，0-3岁的儿童每次使用米粒大小，3-6岁的儿童每次使用豌豆大小。

预防软组织损伤 不做“脆皮年轻人”

□ 本报记者 程颖

专家简介

曹书源：重庆医科大学附属康复医院主管康复治疗师

上厕所骨折，打喷嚏致腰椎间盘突出，憋笑致鼻动脉破裂……最近，“脆皮”成了不少年轻人自嘲新标签，“脆皮年轻人”“脆皮青年”“脆皮大学生”等词引发热烈讨论。

“脆皮”是自我调侃，但也反映出当下年轻人的健康问题。一碰就坏的“脆皮年轻人”现象和快节奏生活、健康观念缺失等因素相关。”日前，重庆医科大学

附属康复医院主管康复治疗师曹书源在接受记者采访时表示，现代社会生活节奏越来越快，对于年轻人而言，没有足够的时间保证充足睡眠和规律饮食，长期的生活压力使得他们的身体无法得到充分休息和恢复，从而导致身体机能下降和疾病产生。

“增强健康意识、保证充足休息时间、规律饮食和适度体育锻炼等措施都应当被提上日程。”曹书源提醒，在日常生活中要注意软组织损伤的早期处理及预防。

曹书源介绍，软组织包括皮肤、皮下组织、筋膜、肌肉、肌腱、韧带、血管、神经、关节囊、关节软骨等。软组织损伤发生后，人们往往根据自己的耐受程度来选择是否需

要就诊。一般发生血管、神经损伤的患者会有强烈的症状，会及时到医院治疗，而其他症状不明显的往往被忽略。

“其实，不管损伤的程度如何，都是越早治疗越好，对于急性期的患者尤其如此。”曹书源说，急性期损伤以患处肿胀、疼痛为主要表现，出现局部渗血、水肿、疼痛剧烈等情况，建议停止或限制运动1-3天，以减少出血、防止受伤肌纤维肿胀。同时，要注意将患肢抬高到高于心脏的位置，以促进组织液从组织中流出，并避免使用抗炎药物。急性期后续阶段，在症状允许的情况下尽快恢复正常活动，保持心情愉快，选择有氧运动等。

踝扭伤是生活中常见的扭伤，该如何预防？曹书源建议，运动前要进行充分的

准备活动，选择鞋底柔软的高帮鞋、弹力绷带或半硬的支具；适当减少运动量；不要从高处跳下，以预防突然受到内翻性暴力而损伤；平时注意进行踝关节周围肌肉力量和本体感觉的训练。

每天长时间打字和移动鼠标，手腕关节因长期密集、反复和过度的活动，导致腕部肌肉或关节麻痹、肿胀、疼痛、痉挛，这种症状被称为“鼠标手”，也就是腕管综合征。如何预防“鼠标手”？曹书源提醒不要连续长时间用电脑，使用时长1个小时左右就应停下来做做手部操；使用鼠标时，手臂不要悬空，以减轻手腕的压力，移动鼠标时不要用力而尽量靠臂力，减少手腕受力。另外，在生活中也要注意增强手腕部力量。

专家简介

陈梦婷：重庆大学附属肿瘤医院营养科主治医师、注册营养师

厨房是家家户户日常出入的地方，但也有可能潜伏着健康的健康隐患。10月19日，记者采访了重庆大学附属肿瘤医院营养科主治医师陈梦婷，为大家科普如何减少厨房里的致癌物。

黄曲霉素

“黄曲霉素是污染食物的1级致癌物，常见于被污染的花生、玉米、大米等坚果、谷物中，菜板、筷子如果清洗不到位，也很容易滋生黄曲霉菌。”陈梦婷建议，要购买正规渠道、正规品牌的符合国家安全标准的米、面、粮、油以及坚果类食品，购买散装时一定要查看保质期，别一次买太多。

“不建议选购自榨油，自榨油很容易出现黄曲霉素严重超标的情况。”陈梦婷提醒，别吃发霉、变质的米、面、粮、油，发霉的部分不能吃，去除发霉部分后剩余的部分也不能吃，“黄曲霉菌以孢子形式传播，一旦出现霉变，整包食物可能都已经被污染，最安全的办法就是都别吃。发霉就扔了，别心疼。”

同时，陈梦婷表示，菜板、筷子要选择不易吸水、透气性好的材质，用完后及时清洗并晾晒，不要有食物残留，放在通风干燥的地方，并注意勤更换。

油烟

“炒、炸等烹饪方式产生的厨房油烟，可导致DNA损伤或癌变，是中国非吸烟女性罹患肺癌的重要危险因素之一。”陈梦婷说，油烟还会增加高血压、动脉粥样硬化、肥胖等风险。

温度过高，是油烟产生的主要原因。“油冒烟了再放菜”是很多家庭的炒菜经验，但这其实对健康有害。油温过高，会产生苯、苯并芘等多种有毒物质及可能致癌物。

如何减少油烟？陈梦婷建议选用精制油而非自榨食用油，减少爆炒、煎、炸等烹饪方式，善用微波炉、烤箱等工具，争取多用蒸、煮、凉拌以及烤箱烤制等烹饪方式。炒菜时，要用新油，高温油炸产生的苯并芘、杂环胺等有毒物质会累积在油中，用得越久越危险。烹饪时注意油温不要太高，试着改变“急火快炒”的烹饪习惯，采用“热锅冷油”的烹饪方法。

“一定要用抽油烟机。跟做饭时开抽油烟机相比，不开抽油烟机患肺癌的风险更高。”陈梦婷提醒，要选择使用功效强的抽油烟机，在使用抽油烟机时要“早开迟关”并定期清洁。

煎炸烤带来多种致癌物

“煎、炸、烤烹饪过程，产生的油烟对制做的人有致癌风险，同时也把多种致癌物留在了食物中，吃的人也有致癌风险。”陈梦婷介绍，煎、炸、烤让食物增加风味的同时，也带来了多种致癌物。

如何减少煎、炸、烤带来的致癌物？陈梦婷建议使用蒸烤箱，一方面通过改变食材传热，减少烤制肉类中杂环胺的含量，另一方面可以将食材水分含量调节到不易生成丙烯酰胺的范围；还可以使用微波炉预处理食材来减少食材中的水分，以减少肉中的杂环胺。她举例说，牛肉饼经微波预处理2分钟再以250℃烤制的样品中PHIP（一种杂环胺）的含量会降低86%。

“研究发现，烤制温度低于250℃、烤制时间少于30分钟，或煎炸油温低于150℃或煎炸时间少于2分钟，杂环胺生成量较少。”她提醒大家要注意控制温度与时间，在预处理食材时使用香辛料和天然抗氧化剂，如大蒜提取物、干迷迭香、迷迭香油、绿茶、茶多酚等，以减少肉制品中的有害物质。

小心 厨房里的致癌物

□ 本报记者 程颖