



# 多种病原体共同流行， 家长该如何应对？

随着冬季呼吸道传染病高发季的到来，流感病毒、肺炎支原体、腺病毒、呼吸道合胞病毒等多种病原体共同流行，不少人反映自己或孩子出现了呼吸道感染症状。那么，当孩子出现发热、咳嗽、咽痛等症状时，家长该如何正确应对？近日，记者采访了烟台市芝罘区妇幼保健院的专家。

YMG全媒体记者 何晓波 通讯员 朱冠华

## 多种病原体共同流行、发病率高

芝罘区妇幼保健院儿科主任董九伟告诉记者，随着天气渐冷，目前多地已进入呼吸道传染病高发季节，呈现多种病原体共同流行的态势。“目前，从我院门诊就诊情况来

看，排名前三位的是肺炎支原体、腺病毒、流感病毒，其中，肺炎支原体的流行强度较前期有所下降。这些病原体可通过飞沫、接触等途径传播，容易造成交叉感染。”董主任说，

儿童作为易感人群，发病率高、病情复杂，除了上呼吸道感染外，还能引起支气管炎、肺炎等，严重者会出现肺栓塞、心肌炎等，对儿童健康造成严重影响。

## 家长要学会识别和应对这些传染病

董九伟指出，当孩子出现感染症状时，家长要区分出孩子感染了哪种病原体，学会正确处理。

肺炎支原体感染是常见的呼吸道疾病之一，易在幼儿园、学校等孩子聚集的场所传播。患者主要表现为发热、咳嗽等，严重时可能出现肺部感染，常用的抗生素有红霉素、阿奇霉素、克拉霉素等。但需注意，长期使用抗生素容易产生耐药性，因此需要在医生的指导下规范用药。

流感病毒引起的急性呼吸道感染，分为甲型流感病毒、乙型流感病毒、丙型流感病毒。流感病毒具有高度传染性，患者主要表现为发热、咳嗽、流鼻涕、咽喉疼痛等，严重者可出现肺炎等并发症。常用药物有磷酸奥司他韦、帕拉米韦等，轻症患者可口服药物观察，重症患

者需要及时住院治疗。

腺病毒感染导致的肺炎曾是我国儿童患病率和死亡率最高的病毒性肺炎，冬春季节多发，主要通过飞沫传播。临床特点为起病急骤、高热持续时间长、中毒症状重、啰音出现较晚，X线改变较肺部体征出现早，易合并心肌炎和多器官功能障碍。临床无特效抗病毒药物，主要以对症支持治疗为主。

呼吸道合胞病毒，主要通过咳嗽和飞沫及密切接触传播。该病毒的易感人群主要是5岁以下的孩子，尤其是2岁以下的婴幼儿。患者主要表现为咳嗽、流鼻涕、憋喘等，治疗主要为对症支持治疗，多数患者一般1-2周可痊愈。

针对如何预防这些传染病，董主任提出了以下几条建议：

增强孩子的免疫力。家长应合理安

排孩子的饮食，保证孩子营养均衡；保证孩子充足的睡眠，避免过度疲劳，增强他们的免疫力以降低感染风险。另外，家长要带孩子及时去接种流感疫苗。

保持室内空气流通。家长要注意每天定时开窗通风，保持室内空气流通，避免带孩子到人员拥挤和通风不良的场所。

培养孩子良好的卫生习惯。家长要教育孩子勤洗手，尤其是在接触公共场所物品后，避免与患有呼吸道疾病的患者密切接触，减少感染风险。

预防交叉感染。当家长带孩子到医院就诊时，应同时做好孩子自身防护（如戴口罩），避免交叉感染。学校、托幼机构等集体单位出现疑似呼吸道传染病病例增多时，患者应居家休息，减少疾病传播及交叉感染。

## 防病毒还需防止“病从眼入”

孩子天性好动，既要预防“病从口入”，又要防止“病从眼入”。“最近流感盛行，除了有咳嗽、发烧、胃肠道症状外，部分孩子还会出现眼部症状，主要表现为：眼红、分泌物增多、疼痛等。”芝罘区妇幼保健院眼科主任韩春竹解释道，若孩子出现眼部症状，应该及时就

医、用药。

韩主任介绍，流感常合并病毒性结膜炎，通过接触传播。为避免交叉感染，病毒性结膜炎患者在急性期需隔离，并严格消毒其使用过的洗脸用具和毛巾等；患者在接触其眼或鼻分泌物后必须彻底洗手，接触过眼部及鼻分泌物

的纸巾应及时清理；注意清淡饮食，可多食用清热利湿解毒的食物，如西瓜、冬瓜等；适当多喝水、多食用水果、蔬菜，保证营养物质摄入充足，补充多种维生素；注意保暖，及时根据气温增减衣物，运动前后不进食冷饮，及时更换衣物，避免感冒着凉。

## 中医教你几招预防方法

对于病毒的预防和治疗，传统中医有“绝招”。当记者提到应该如何治疗支原体肺炎导致的慢性咳嗽时，该院中医科主任杜丕钦建议大家调节饮食，增强体质。“中医认为脾胃为生痰之源，肺为贮痰之器。所以清肺化痰，就要健脾化湿，因此要清淡饮食，忌食生冷辛辣甜腻，切断生痰之源。同时，适当户外活动，以散步等轻运动为主，选择上午阳光充足的时间外出，既可增强体质，又不会损伤肺气。再是要调节好睡眠，规律和

良好的睡眠对免疫系统的恢复有重要意义。”杜主任说，患病期间切忌“大补”。有些家长认为，孩子生病了，身体虚弱需要补充营养。在咳嗽、咳痰没有痊愈的情况下，就给孩子吃大鱼大肉、蛋糕牛奶等高热量的食物，不仅不利于恢复，还会妨碍脾胃消化，加重病情。另外，采取中药、推拿、穴位贴敷等中医药特色疗法，也能达到不错的效果。

在此，本报提醒大家做好防护措施，增强卫生健康意识，提高预防能力。

## 校园新闻

### 烟台航天小学 开展交通安全宣讲活动

近日，烟台航天小学开展了交通安全宣讲活动。学校少先队大队辅导员贺丹丹向全体师生详细讲解了交通安全知识，强调了安全出行的重要性。

此次宣讲活动，不仅增强了师生的交通安全意识，还提高了他们的自我保护能力。

通讯员 单钺陈 贺丹丹

### 烟台星海艺术学校 加强学生传统文化教育

为了加强学生对传统节日的了解，弘扬传统文化，近日，烟台星海艺术学校开展了“星火阅读”主题活动。在活动中，同学们寻找古诗词里的传统节日，感受传统文化之美。

通讯员 蒋英虹 徐晓逢

### 高新区益文小学 举行第四届校园合唱比赛

近日，高新区益文小学举行了以“童心逐梦 唱响未来”为主题的校园合唱比赛。

赛前，各班级利用课余时间精心准备，积极排练。在比赛现场，各班级的节目形式多样、精彩纷呈。参加比赛的学生纷纷表示，今后要争做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好少年！

通讯员 张雲斐

### 莱山区第二实验小学 对教师进行书法培训

近日，莱山区第二实验小学邀请中国硬笔书法家协会办学指导中心副主任、中州大学书画研究院书法研究员温秀军老师到学校，进行了“翰墨润心 习字立范”主题书法培训。

温老师通过案例分析、互动交流等方式，对书法艺术知识进行深入浅出地讲解，提升了学校教师的教学水平和书法艺术素养。

通讯员 栾娟

