

警惕肺炎支原体 守护儿童健康路

“支原体肺炎”，对普通百姓而言相当陌生的医学术语，近来频繁出现在呼吸道疾病患儿的就诊卡上，引发家长的疑问和担忧。在由《中华儿科杂志》牵头组织全国儿科呼吸领域专家撰写的儿童肺炎支原体感染系列文章中，汇集了支原体肺炎疾病诊断与治疗以及临床决策指导，不仅是儿科医生的临床工作必备，也可解答家长的困惑，为家长提供防治对策。

1岁以上儿童易感需防范

肺炎支原体感染对 1 岁以上各年龄段儿童健康构成严峻危害，尤其是贻误治疗所导致病情复杂，给临床带来新的诊疗难点和挑战。首都医科大学附属北京儿童医院赵顺英教授介绍，肺炎支原体感染是通过飞沫或直接接触传播，是学龄期儿童社区获得性呼吸道感染的常见病原。

随着年龄增长，肺炎支原体检出率越来越高。有研究报道显示，在流行季节，肺炎支原体在住院肺炎患者中高达 50% 以上，一些地区甚至更高。目前出现在学龄前期儿童感染逐渐增多，有专家认为，肺炎支原体感染可能有低龄化趋势。



咳嗽发烧看似感冒勿轻视

早期症状容易和其他疾病混淆，而且肺炎支原体与细菌、病毒混合感染也很常见。肺炎支原体肺炎在临床上常常被低估了。

南京医科大学附属南京儿童医院赵德育教授指出，小儿呼吸道感染中以肺炎发病最为严重，而肺炎中以肺炎支原体肺炎最为常见，且临床症状不典型。肺炎支原体肺炎“雷声小、雨点大”，一般起病缓

慢，潜伏期为 1-3 周，其初期症状和感冒相似，病程早期以持续干咳为主，呈阵发性剧烈咳嗽，咳嗽时间可长达数周以上，后期病情表现复杂，治疗难度加大。肺炎支原体所致肺炎可以引起诸多系统的并发症如呼吸窘迫、皮疹、心肌炎、自身免疫性贫血等疾病。

对于存在发热、咳嗽，尤其是咳嗽较剧烈者，应该考虑肺炎支原体感染的可能；对于学龄期儿童出现上述表现，白细胞不高者除了考

虑病毒感染外，应考虑肺炎支原体感染；对于发热、咳嗽超过 5 天的患儿，除了考虑细菌感染外，也应考虑肺炎支原体感染。

阿奇霉素是治疗首选

上海交通大学附属儿童医院呼吸科主任陆权教授表示，肺炎支原体是一种大小介于细菌和病毒之间的致病微生物，因其缺乏细胞壁，故对作用于细胞壁的抗菌药物固有耐药，只对特定的抗生素有效。同时，儿童作为一个比较特殊的群体，在选择使用抗生素时更需要慎重。老百姓熟悉的青霉素类和头孢类抗生素都对肺炎支原体感染无效，需要使用阿奇霉素为代表的大环内酯类药物。

不少家长认为，抗生素对孩子不好不能用；孩子不发烧了不咳嗽了就马上停药，以免以后孩子对抗生素产生耐药。这些想法都不可取。抗生素该用时一定要用，一旦开始使用抗生素治疗，要根据医嘱用足剂量，并且在感冒发烧咳嗽等好转后仍需要坚持用到疗程结束。擅自减少剂量和停药，都可能诱导耐药，并且因为病原体没有完全清除而导致病情反复。目前尚无疫苗可以预防肺炎支原体感染。

陆权教授强调，加强手卫生、居室开窗通风保持空气流通、如果家长感冒要及时戴好口罩，这些都是预防呼吸道感染的有效措施。重新认识儿童肺炎支原体感染，对家长有所启迪，并引导公众正确认识疾病，一路守护孩子健康成长。凌溯

据调查，全球有 22% 的人群患有过敏性鼻炎、哮喘、湿疹等过敏性疾病，并以每 10 年 23 倍的速度增加。小儿因其免疫功能尚不完善，更容易发生异常免疫反应，产生过敏。过敏体质具有遗传性，父母过敏体质会遗传给子女。

过敏是人对正常物质（过敏原）产生的过度免疫反应，医学上称为变态反应。这些物质（过敏原）对正常体质的人一般没影响，接触到特异体质（过敏体质）的人才会发生过敏。

过敏原是造成过敏的诱发因素，避免接触过敏原是最好的预防方法之一。常见的食入性过敏原有海鲜、虾蟹、牛奶、鸡蛋、大豆、坚果、芒果等；吸入性过敏原有尘螨、花粉、油漆、汽车尾气、香烟、动物皮屑等；接触性过敏原有冷空气、辐射、化妆品、洗涤剂、化纤用品等。

过敏体质是构成过敏的根本因素，中医中药能较好地调节过敏体质。根据临床具体表现，过敏体质有气虚、阴虚、痰湿、瘀血等不同证候，中医辨证论治，采用益气、养阴、祛湿、活血等不同方法调节过敏体质。一般中药调节 2-3 个月为一个疗程，能较好地控制小儿的过敏状态，减少过敏性疾病的发生和发作次数。吴杰（上海市中医医院儿科副主任医师）

为了你的孩子，杜绝『二手烟』！



相信所有烟民都知道“吸烟有害健康”，但却只有极少数人能够狠下心坚定戒烟。在全体烟民中，男性占据了很大的比例，因为对于他们而言，只要不生病，那么吸烟的危害性则必然与他们无缘。其实不然，除了吸烟者自己，他们更应该关心家人的健康。特别是年轻的爸爸们，你们手上一支支掐不断的烟蒂，却会让“二手烟”严重威胁到孩子的健康。美国环保局公布的一份报告指出，儿童是环境污染的最大受害者。通常儿童会经历比成人更高的环境暴露，他们比成人呼吸更多的空气。“二手烟”可导致儿童发生猝死综合征、脑膜炎、耳部感染、支气管炎、肺炎以及影响肺部发育等等，此外还会增加儿童日后发生呼吸系统疾病的危险。现实生活中，年轻的爸爸们执念生产的“二手烟”造成孩子身体损伤的悲剧并不少见。有鉴于此，真心劝诫所有孩子的爸爸们：戒烟，不为自己，只为下一代，早戒为好！

“二手烟”危害不胜枚举

二手烟，也称为环境烟草烟（ETS），既包括吸烟者吐出的主流烟雾，也包括从纸烟、雪茄或烟斗中直接冒出的侧流烟。二手烟的成

分与一手烟几乎没有差异。二手烟中包含 4000 多种有害物质，其中 40 多种是致癌物质。在二手烟中，许多化合物在侧流烟中的释放率往往高于主流烟，如一氧化碳，是主流烟的 5 倍；焦油和烟碱是 3 倍；亚硝酸胺是 50 倍。如果被不吸烟的人吸入，就可能导致致癌物质和氮气的衰变产物混合，对人体造成更大的伤害。当空气受到烟草烟雾污染时，特别是处于密闭环境中，所有身处其中的人都将吸入烟雾，尤其对于自身保护屏障尚未发育完全的孩子而言，二手烟危害性将会进一步释放。

WHO 指出，二手烟使肺癌发生危险增加 20%-30%，不吸烟者和吸烟者在一起工作或生活，每天接触二手烟一刻钟，时间达到一年以上，其危害等同于吸烟。根据《2007 年中国控制吸烟报告》，我们人群中遭受二手烟危害的 15 岁以下儿童达到 1.8 亿之多。对于这些各方面机能尚处于不断累积阶段的孩子，二手烟不仅会刺激他们娇嫩的眼睛、喉咙等等，甚至还会显著增加他们未来患肺癌和心脏病的风险。

爸爸们，莫让“吸烟空余恨”

最好还是能戒则戒，不然就请远离自己的孩子。有些爸爸们一定会说，工作上的应酬不得不抽，这不过是托辞罢了，仔细想来，如果因为二手烟让下一代的健康遭受了不幸，那么，爸爸们今后也就再没心情去参加所谓的应酬了。如果实在烟瘾难耐，就请尽量到阳台或者其他通风的地方抽烟，这样尽可能减少孩子吸二手烟的机会。与此同时，一定要注意，为了孩子尽量不吸入二手烟，爸爸妈妈们不要带孩子去人多的场所，遇见抽烟的人，避开或者提醒别人掐灭烟。平常可以多带孩子去公园，呼吸新鲜的空气，这对于孩子的健康是非常有益的。

周剑平（上海交通大学医学院附属瑞金医院戒烟门诊）

中医辨证施治调理女性更年期

女性一生由七个相对独立又相互联系的生理阶段组成，包括胎儿期、新生儿期、儿童期、青春期、性成熟期、更年期、老年期，自古有道“女人如花”，从纯真雏菊、清水芙蓉、娇艳玫瑰到静谧百合……总有一种花可以形容女性的不同时期。女性的前四期若无特殊病症，可以顺其自然待开花结果瓜熟蒂落。

青春后期很快进入性成熟期，其后从 18 岁-49 岁左右近 30 年是女性一生鼎盛之时，犹如玫瑰娇艳自开。此期大多数女性完成经孕产乳的繁衍任务，继之子女教育、家庭问题、社会工作交集，容易出现脏腑功能失调、气血阴阳失衡所致的各类虚劳杂症或气血失和诸

证。这一时期女性的健康状态是承上启下的重要阶段，若惜花自养，调护得当，将为后续更年期、老年期的安然少恙做好重要铺垫。

女性经历经孕产乳的鼎盛阶段即步入更年期，一般从 40 岁-60 岁不等，我国出现更年期综合征的平均年龄为 49.2 岁，多数女性呈现早-中-后分期临床表现侧重不一的趋势。

早期可能仅有轻度潮热、情绪急躁等症，中期多以月经紊乱、潮热、出汗、激动易怒、焦虑不安、睡眠障碍等为主，后期则出现绝经后骨质疏松、泌尿系感染等等。尽管如此，但凡天癸将竭、肾精渐亏（类同于西医卵巢功能衰退、雌激素水平下降），必为水不涵木、肝阳偏

亢、阴虚火旺，本虚标实，故“治肝为先”当属更年期保健之上策。中医药丹桅逍遥散、柴胡桂枝龙骨牡蛎汤、血府逐瘀汤等以疏肝理气为首的经方加减或中成药制剂，可作为早期防治更年期综合征的选择用药，有助于此期女性如百合般淡雅静谧。有道是年华易逝，更年期与老年期自然衔接，在更年期治肝为先阶段，抑木不忘扶土，兼补后天之本，健脾胃后，有助于更年期及老年早期“未病先防”。

中医学涵盖精神、饮食、起居、运动及适当药食保健等诸多方面，女性在合适的时期保持合适的心态之花，如花自养自成花。

陈英群（同济大学附属杨浦医院中医科副教授、副主任医师）

治愈慢性前列腺炎的钥匙 就在你手里

血，反而会诱发与加重前列腺炎。

3. 切忌久坐或长时间骑车 一方面将造成会阴部与前列腺受压，阻碍了血液循环的畅通，同时也造成前列腺导管的引流不畅；另一方面会造成盆底部及会阴部肌肉痉挛性收缩。建议坐 1 小时后起身或步行几分钟。

4. 提高自身免疫力 经常户外活动 and 适度的体育锻炼，做一些促进膝部、大腿、臀部及会阴部的肌肉运动，对前列腺起到按摩作用，也会促进前列腺的血液循环。此外，养成良好的作息时间，避免熬夜、过度疲劳、注意休息等，都能帮助人体保持良好的抵抗力。

5. 讲究饮食保健 适度饮水，保证每天有足够的尿量，才能“冲刷”

膀胱与尿道，以减少细菌逆行感染前列腺的机会。同时，必须戒酒，尽量少吃刺激性食物，如辣椒、洋葱、韭菜等，以避免酒精诱发前列腺充血。多吃含锌丰富的食物，如新鲜蔬菜、苹果、花生、芝麻、大枣等，锌含量丰富，对前列腺炎康复有利。

6. 调整心态 有相当一部分患者对自己的病情过度关注，因而产生紧张焦虑、抑郁烦躁等情绪。要知道“七情亦可致病”，患者应调整心理状态，尽量消除对病情的过度纠结，避免和减少精神负担，做到积极向上、开朗乐观，树立战胜疾病的信心，医患双方密切配合共同努力，才能获得治疗疾病的成功。

梁国庆（上海市第七人民医院男性病科主治医师）本版图片 TP