

肺炎支原体不可怕 做好预防是关键

最近一个时期肺炎支原体肺炎来势汹汹，不少孩子都“中招”了。这让许多家长感到很焦虑。那么，肺炎支原体是什么？孩子感染了肺炎支原体，家长该如何应对呢？

什么是肺炎支原体？咳嗽、发热就是感染了肺炎支原体吗？

支原体是能独立存活的最小微生物，属于非典型病原体。肺炎支原体是其中的一个亚型，是呼吸道感染的常见病原菌。患儿感染肺炎支原体后，主要威胁呼吸系统，症状与大多数呼吸道疾病相似，包括咳嗽、发热、喘息、流涕等。患儿感染了肺炎支原体后，不一定会得肺炎，症状较轻者对症治疗可痊愈。一些症状严重的孩子可能会出现肺炎支原体肺炎，并出现肺内外并发症，严重者会危及生命。

所谓的“不典型”，就是肺炎支原体既不是细菌，也不是病毒，而是一种无细胞壁结构的病原微生物，像是没有穿“外套”的细菌。普通血常规无法检测出肺炎支原体，常规的“青霉素”“头孢”治疗也对肺炎支原体无效。

那么，如何诊断孩子是否感染了肺炎支原体呢？

核酸检测和血液检测都能帮助检测肺炎支原体，发病早期采用核酸检测很容易检出阳性，而血液检测一般要发病一周后才能检测出来。核酸检测方法对于实现早发现、早治疗非常重要。家长发现孩子咳嗽，有典型症状时，可以考虑做咽拭子检测，判断孩子是否感染了肺炎支原体。

单次肺炎支原体抗体滴度 $\geq 1:160$ ，可作为诊断肺炎支原体近期感染或急性感染的参考。急性期和恢复期肺炎支原体抗体滴度呈4倍或4倍以上增高或减低时，可确诊为肺炎支原体感染。

肺炎支原体有传染性吗？孩子感染后会有哪些典型症状？

肺炎支原体有传染性。肺炎支原体感染患者和无症状感染者是主要的传染源，潜伏期为1~3周，潜伏期内至症状缓解数周，均有传染性。

肺炎支原体主要通过飞沫传播，患者在咳嗽、打喷嚏、流鼻涕时，分泌物中均可携带病原体。

肺炎支原体感染以发热、咳嗽等为主要症状，可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等。发热以中高热为主，持续高热者更要重视。咳嗽较为剧烈，可类似百日咳样咳嗽，婴幼儿以喘息为主要表现。肺炎支原体引起的咳嗽在热退后，还可持续1~2周。肺部早期体征可不明显（此时肺部听诊可能没问题），但随着病情进

展，可出现呼吸音降低和干、湿性啰音。肺炎支原体肺炎病情发展迅速，建议家长要注意观察孩子的病情变化，如果孩子咳嗽剧烈、发热持续不退，需及时行X线检查或胸部CT检查。

肺炎支原体感染可引起上呼吸道感染，也可引起肺炎等下呼吸道感染，还可引起肺外并发症，如自身免疫性溶血性贫血等。

因此，如果孩子出现发热伴有剧烈咳嗽，家长应及时带孩子就诊，尽快查明病因，规范治疗，切忌自行盲目用药。

孩子生病后，到医院看病怕交叉感染，不去医院又怕耽误病情，该怎么办？

当孩子出现呼吸困难或者呼吸急促；反复发热或高热不退，体温超过39℃，持续超过5天，或因发热而引起惊厥；精神萎靡或异常烦躁；面色改变、尿量减少；呼吸时鼻孔张开等症状时，要及时就医。

肺炎支原体没有细胞壁，大家所熟悉的青霉素和头孢类抗生素都是以细胞壁作为靶点，因此这类药物对肺炎支原体完全无效。

大环内酯类抗菌药物，如罗红霉素、阿奇霉素，目前为肺炎支原体感染的首选治疗药物。

如果孩子精神状态良好，发热、咳嗽症状不是很重，可居家治疗。家长要让孩子多休息、多饮水，同时可以让孩子口服一些止咳祛痰类药物及清热解毒类药物。

肺炎支原体感染这样预防

目前还没有预防肺炎支原体感染的疫苗。预防肺炎支原体感染，最重要的是养成良好的个人卫生习惯。

尽量避免到人群密集和通风不良的公共场所，必要时戴好口罩做好防护。

咳嗽、打喷嚏时，使用纸巾捂住口鼻，或用手肘或上袖等遮挡，将用过的纸巾丢入带盖垃圾桶中。

注意手卫生，使用肥皂、洗手液在流动水下清洁洗手。如果没有流动水，可用含酒精的免洗手液等擦拭双手。

肺炎支原体流行高发季节，注意室内通风，每次通风不少于30分钟，以保持空气流通。

养成健康的生活习惯，适量运动，增强身体抵抗力，注意保暖，避免受凉。

学校、幼儿园等重点场所要注意通风消毒，做好日常的清洁工作，加强健康监测，避免出现聚集性感染。

来源:《学生健康报》作者:上海儿童医学中心 殷勇 西安市儿童医院呼吸二科 张雯 河南省直第三人民医院药学部 杨腾蛟

促进骨骼健康 不只是补钙

骨骼主要由骨细胞和基质等组成。在骨基质中，35%是胶原蛋白，65%是骨盐，而骨盐的主要成分是钙。骨骼集中了全身99%的钙，这是骨组织区别于其他组织的最大特点之一，也是骨骼如此坚硬，足以支撑全身体重的秘密所在。

儿童的身高在不断增长，因此骨细胞的生长发育也非常活跃。想要儿童身高发育良好，需要健康的骨骼做基础。

儿童骨骼健康的内涵，包括较低层次的骨折后尽快康复和不良身姿的矫正、预防骨折、预防骨骼畸形和预防身材矮小，以及较高层次的发挥身高生长潜能和塑造良好的身姿、实现理想身高和良好骨骼健康状态。

充实人体“钙银行”

儿童和青少年阶段是促进骨骼健康最重要的时期，如果骨量（代表骨骼健康的情况）能在这个时期达到理想值，对预防成年后多种骨骼疾病具有重要意义。

儿童的骨髓腔含有大量的造血细胞，发挥着强大的造血功能。如果骨骼不健康，儿童的重要脏器可能得不到良好的保护，运动功能会受影响，儿童的身体健康也得不到保障。

儿童有别于成人的最大特点是生长发育，也就是身高的生长和骨骼的不断发育成熟。儿童身高增长的过程中，需要钙的转换和积储，骨骼在旧骨脱钙、新骨形成的过程中不断地转换、更新。儿童的骨骼越健康，意味着骨骼有充足的钙储备，孩子身高正常增长越有保障。

人体整个生命周期的健康和钙营养状况密切相关。从儿童期到成人期，随着孩子年龄和身高的增长，钙在身体中的储备也越来越多。

一般孩子到了青春期，骨密度会达到成人的近一半，到30岁左右达到一生最高的钙储备量。30岁以后骨头逐渐老化，骨钙含量慢慢下降。把钙储备在骨骼中，就好比把钱存在银行里。儿童青少年时期存的钙越多，将来成年后骨骼就越健康，越不容易发生骨质疏松。

两个评价标准

骨密度是衡量骨骼健康程度的客观指标。通过骨密度检测，可以

了解骨骼的矿物质含量，就能知道骨质致密的程度。骨质越致密，骨健康程度就越高。

健康的身姿是评价骨骼健康的另一个指标，它代表的是骨骼的形态健康。儿童和青少年成长过程中，维生素D和钙营养不良、不正确的坐姿和站姿，都可能导致儿童出现脊柱、肋骨、下肢骨骼的畸形，严重影响骨骼健康。不正确的步态，也会增加下肢关节部位骨骼的磨损，不利于骨骼健康。

科学促进骨骼健康

很多人都知道补钙可以促进骨骼健康，但维持骨骼健康，远远不只是补钙那么简单。

合理营养是促进骨骼健康的重要环节，也是孩子日常生活中比较容易执行的内容。

钙含量丰富的食物主要有奶、肉、蛋。儿童每天应摄入50克肉、一个鸡蛋、500毫升奶，以及适量的蔬菜和粮食。碳酸饮料、咖啡、奶茶，都不利于骨骼健康，孩子应该少喝或者不喝。

适宜运动是增进骨骼健康不可缺少的环节。双腿支撑身体的跳跃运动，比如跳绳、跑步、打篮球等运动方式，既有利于长高，也能提升骨密度。儿童青少年每天至少进行一小时以上的运动，可以连续运动，也可以分散时间运动。

不少身高增长迅速的孩子因为坐姿不正确而出现脊柱侧弯。由于身姿和步态异常，青少年的颈椎病、腰椎间盘突出症、膝踝疾病也日益凸显。因此，儿童要从小养成健康的生活方式，减少静坐时间，增加运动，保持正确的坐姿和站姿，及时矫正不良步态。

此外，家长也要经常观察孩子的身姿和步态，一旦发现孩子出现高低肩、后背脊柱不直、八字步等异常情况，要及时带孩子去专业机构矫正。

骨骼健康和孩子一生的健康息息相关，影响到民族的健康水平。让我们行动起来，从日常生活入手，共同呵护儿童骨骼健康。

来源:《学生健康报》文:上海儿童营养中心 蒋竞雄 锦州医科大学第一临床医学院 蒋籽言

