

# 四大病原体当道,发热咳嗽要不要去医院?

马明圣

近期,儿童呼吸道感染性疾病多发,且肺炎支原体的“霸主”地位被流感掀翻。目前北方地区儿童呼吸道感染常见病原分别为流感病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒、肺炎支原体。四大病原体“当道”家长该如何区分?孩子发烧咳嗽是不是就要马上去医院?居家护理时家长可以做什么?今天就请协和儿科专家为您解答。

## 四大病原体 感染症状各不同

**流感病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒、肺炎支原体**,这四种病原体引起呼吸道感染症状相似,如发热、咳嗽等,但其实际症状各有特点,家长可以根据自己孩子的症状、年龄、相关病人接触史进行初步判断。

**流感病毒** 儿童感染流感病毒常常表现为高热,体温可达39~40℃,可有畏寒、寒颤,头痛,伴有咳嗽、咽痛、流涕或鼻塞。学龄儿童会说全身肌肉酸痛,部分儿童会有恶心、呕吐、腹泻等症状。婴幼儿流感的

临床症状往往不典型。  
**腺病毒** 感染腺病毒也会引起高热,可伴有咳嗽、喘息。

**呼吸道合胞病毒** 中招后主要表现为上呼吸道刺激症状,如鼻塞、流涕、咳嗽和声音嘶哑等,伴发热。2岁以下儿童感染可以出现喘息,6月龄以下的婴儿、基础肺病的儿童、早产儿、先天性心脏病的婴儿感染后可能会更重。

**支原体** 感染多见于5岁及以上儿童,发热以中高热为主,咳嗽较为剧烈,干咳为主。

保持良好的个人卫生习惯是预防呼吸道传染病的重要手段。比如勤洗手;在呼吸道感染疾病流行季节,尽量避免去人群聚集场所,减少接触呼吸道感染患者;尽量避免手触摸眼睛、鼻或口。

## 孩子居家护理 注意这几点

若孩子精神状态好,可以在家对症处理。比如,孩子低热,不影响玩耍,无需过分处理,适当多喝水,注意观察孩子的情

况。  
如果孩子体温超过38.5℃或者有明显的症状时,最有效的处理方式是服用退热药,这时机会通过散热(如出汗)使体温下降,缓解不适。

**四点注意** 口服退热药可能导致孩子大量出汗,更要注意补充水分,必要时还可以补充电解质;当孩子发热时,不要给他们多穿衣服,也不要捂着厚厚的被子,这样会影响孩子身体散热,加重发烧的症状;不要使用酒精浴,不仅会增加孩子不适,甚至还有酒精中毒的风险;发热会影响孩子食欲,并且让孩子消耗的能量增多,建议鼓励孩子进食,以碳水(粥、面条)和新鲜水果为基础,补充优质蛋白(蛋、奶)。

## 两种退烧药 切勿混着用

关于退热药,目前国际公认的儿童可以使用的有两种——对乙酰氨基酚和布洛芬。在绝大多数情况下,二者无论是在有效性还是安全性方面,都没有实质性差

不少人进行身体检查时,往往更关注检查过程和结果,对检查前的准备重视程度不足。

谢阿姨长期有慢性腹泻的情况。随着年龄增长,她担心自己肠道出问题,于是来到家附近医院就诊,医生建议她做一次肠镜检查。谢阿姨想,现在技术越来越先进,可以做无痛肠镜,检查应该不是什么难事。但她没想到的是,在正式检查前的肠道准备这个环节遇到障碍。

一次肠道准备,需要谢阿姨在两小时内喝下将近2000毫升药水。可药水才喝一半,谢阿姨就吐了,还差点因此住院,无奈之下只能放弃检查。

此后,谢阿姨辗转多家医院,尝试各种方法,但都无法顺利完成肠道准备。当她打算放弃时,得知浙江省中山医院针对这类情况有办法,便赶紧前往就诊。

该院干部科主任曹燕飞了解谢阿姨的情况后,带领科室医护人员为她制定个体化方案。在肠镜检查前3天,医生为谢阿姨进行了特殊饮食摄入指导,同时为她选择相对口感更好、饮水量更少的肠道准备药物。并且,在整个服药过程中,给予饮水量及速度的个性化指导。这次,谢阿姨终于顺利完成肠道准备,也如期进行了肠镜检查。

检查发现,谢阿姨有较多大小不一、形态各异的肠道息肉,其中有一个直径超过2厘米,存在癌变风险。在明确病因后,曹燕飞在内镜下为其进行息肉切除,解除了肠道肿瘤的风险。

据了解,结肠癌是目前全球发病率第三位、病死率第二位的恶性肿瘤,也是我国居民消化系统恶性肿瘤中发病率较高的恶性肿瘤,且发病率呈逐年上升趋势。绝大多数结肠癌是在结肠息肉的基础上生长起来的,因此进行结肠镜检查非常重要。

医生表示,有质量的结肠镜检查与高质量的肠道准备密切相关。国家癌症中心发布的中国结直肠癌筛查与早诊早治指南指出,肠道准备成功率大于85%是高质量结肠镜检查标准之一。而肠道准备不合格,会降低结肠镜息肉的检出率。

做肠镜前药水喝到吐  
**医生提醒:务必重视检查前准备**

浙江老年报记者 徐小翔

## 专家提示:网购使用“三九贴”要谨慎



据新华社电(记者 于也童 邹明仲)连日来多地持续降温,不少市民为了“冬病冬治”,选择贴敷“三九贴”。许多网购平台“三九贴”热销,月销破万。对此,沈阳市第二中医医院主任中医师陈霞提示,网购“三九贴”要谨慎,即便自己能找对穴位,也很难辨别网购“三九贴”中药膏的成分,建议市民去正规医院贴敷。

陈霞介绍,中药穴位贴敷可通过皮肤、黏膜吸收药物的有效成分,由表及里、驱除宿根,增强体质,减少发病。

“伏九贴敷疗法”是指一年中“三伏”与“三

九”两个时间段里,利用特制中药贴敷于人体特定穴位上的一种中医特色外治法。这种贴敷对容易反复发作或者加重的慢性、顽固性疾病有很好的治疗效果,因副作用少、费用低,逐渐被越来越多患者接受。

记者在沈阳多家中医院采访发现,虽距离“一九”还有一段时间,但已有不少市民到医院预约“三九贴”。在多家购物网站上,“三九贴”的销售也十分火爆,最便宜的平均下来每贴只要1元钱左右。但记者留意到,一些网店药品包装简单,没有详细介绍成分,只标注了“成人及2岁以上儿童均可使用”。

专家提示,网购使用“三九贴”要慎重。首先,“三九贴”只有找准穴位,才能发挥最大作用,正规医院的医护人员经过“贴敷培训”才能上岗,普通消费者很难找准穴位。

其次,“三九贴”属于膏方,看起来是一坨药膏,市民辨别成分难度很大,如果出现以次充好或者其他问题,无法直观辨别。

最后,“三九贴”贴敷有一定禁忌,孕妇、皮肤病、皮肤破溃、阴虚火旺等人群不能贴敷。正规医院在贴“三伏贴”时,会跟患者强调许多注意事项,并不是“一撕一贴”那么简单。

## 日本研究发现改善肺动脉高压新方法

据新华社电(记者 钱铮)日本东京大学的研究团队在《临床检查杂志·观察》上报告说,他们通过动物实验发现在分子层面激活特定蛋白可以诱导肺组织血管新生,从而改善肺动脉高压症状。

肺动脉高压是一种由多病因引起的以肺动脉压力和肺血管阻力进行性增高为特征的病理生理综合征。患者常见临床表现为活动后气短、乏力、胸痛、咯血,严重时在运动中会出现晕厥、心绞痛、右心功能不全等症状。

研究团队在实验中使用组织透明化技术以及多光子激发荧光显微镜,令多只患有肺动脉高压的模型实验鼠肺部血管全部立体可见,以评估实验鼠血管形态的变化并捕捉到了实验鼠肺末梢组织新生血管的图像。然后,研究人员使用黄芩苷激活实验鼠一种叫PGC-1α(血管新生因子)的蛋白,发现血管新生反应增强,实验鼠肺动脉高压症状得到改善。与此同时,实验鼠的氧化应激、DNA损伤及细胞老化都有所减轻。

东京大学日前发布的新闻公报说,以本次研究成果为基础,有助于研发血管疾病病态分析和治疗方法,并应用于肺动脉高压治疗药物。

## 孩子学跳舞警惕“下腰瘫”

科技日报记者 孙越

不少家长会选择送孩子去参加舞蹈培训班,然而鲜为人知的是,一个舞蹈训练中常见的下腰动作,却有可能导致儿童受伤甚至瘫痪。

### 大幅度的体位改变容易造成脊髓损伤

“仅最近3周,我们就接诊了5例‘下腰瘫’病例。”日前,南京鼓楼医院脊柱外科副主任医师刘臻在接受媒体采访时表示。其中,一位11岁的女孩在5岁跳舞下腰的时候发生了瘫痪。“这个孩子是即刻就发生了瘫痪,脊柱畸形、骨盆倾斜是在随后的6年间逐渐发生的。”刘臻说,对于儿童而言,“下腰瘫”的治疗是世界难题。

10岁的武汉女孩清清,同样因为在舞蹈训练中做下腰动作受伤导致高位截瘫。清清的治疗医生、华中科技大学同济医学院附属协和医院骨科教授郭晓东说,“下腰瘫”的孩子会出现脊柱侧弯、严重骨质疏松、反复泌尿系统感染、褥疮、心理障碍等各种并发症。

一个常见的舞蹈动作为什么会造成瘫痪这么严重的后果?刘臻介绍,在练习下腰时,脊髓被相应地拉伸。儿童脊柱柔韧性强,脊椎骨发生相对移位后可自行复位,但脊髓往往难以适应体位的过度拉伸,因此大幅度的体位改变容易造成脊髓损伤。

郭晓东团队近年公布的一项数据显示,2005年以来,我国因下腰导致瘫痪的孩子超过1000人,舞蹈下腰训练已成为导致我国儿童脊髓损伤的一大诱因。相关资料显示,1992年至2002年,舞蹈下腰训练导致脊髓损伤的患儿在所有脊髓损伤患儿中仅占4.0%,2015年至2019年这一比例已高达33.9%,在无骨折脱位型脊髓损伤中占比为64.1%,总体上呈现逐年上升趋势。

7月21日,教育部、中国消费者协会联合发文《不盲目参加培训,让孩子们拥有健康、快乐的暑假》,其中明确表示,对于满足孩子兴趣特长的非学科类培训,既要合理安排培训时间,还要谨慎选择正规机构,同时特别提醒家长高度关注儿童舞蹈下腰等

动作可能导致的受伤甚至瘫痪风险。

### 发生不适应抓住黄金救助时间

多位受访专家表示,儿童要在专业人员的指导下练习舞蹈动作,不建议儿童自行学习、训练舞蹈。如果想参与下腰训练,家长要先带孩子进行体检,有隐性脊柱裂、脊髓拴系综合征等脊柱先天异常的儿童不要学习舞蹈。同时,儿童练习动作前要充分热身,然后再缓慢进行脊柱后伸等动作。

此外,一旦当儿童下腰后发生不适,应当抓住黄金救助时间,尽可能减少脊髓损伤。郭晓东告诉记者,脊髓损伤黄金救助时间在8个小时内。

刘臻说:“有些‘下腰瘫’的孩子如果当时能有比较好的处理,可能就不至于造成瘫痪。第一,如果孩子在舞蹈下腰时出现腰部不适或者腿部的酸麻等征状时,应该马上停止训练。第二,要平卧休息。第三,在休息一段时间后,如果症状好转,可以继续休息,但是不建议站立走路;一小时左右

如果没有明显好转,建议马上送往医院,但需注意一定不可以选择抱或者背的体位,而要让孩子躺在平板(如门板、担架床等)上再送往医院。”

在脊髓损伤目前缺乏有效治疗措施的背景下,提前预防是减少“下腰瘫”的唯一途径。

“造成儿童‘下腰瘫’的根本原因是不科学、不规范的训练。”中国教育学会舞蹈委员会常务理事邹琳玲认为,一些培训机构缺乏相关资质,脱离教学规律,不按孩子心理、生理发展规律培训,容易酿成悲剧。

专家提醒,儿童在10岁之前,学习舞蹈应以培养兴趣和艺术气息为主,不要过早接触专业的下腰、劈叉、翻滚等涉及脊柱过度拉伸的高难度舞蹈动作。如果孩子表现出强烈的兴趣和独特天赋,建议在骨骼发育成熟后,再接受正规且规律性的舞蹈训练。其中,柔韧性的锻炼需要循序渐进。孩子刚开始的练舞时间不宜过长,练习强度不宜太大,家长不要操之过急。

## 国家药监局公布4批次不符合规定药品

据人民网(记者 孙红丽)国家药监局近日发布通告,经贵州省食品药品检验所等4家药品检验机构检验,发现4批次药品不符合规定。

根据通告,经贵州省食品药品检验所检验,在重庆江岸坊医药有限公司抽取的1批次抗宫炎片不符合规定,不符合规定项目为微生物限度。

经上海市食品药品检验研究院检验,在国药控股天和吉林医药有限公司抽取的1批次他克莫司软膏不符合规定,不符合规定项目为有关物质。

经深圳市药品检验研究院检验,在春源堂诊所抽取的1批次炒僵蚕不符合规定,不符合规定项目为总灰分。经青海省药品检验检测院检验,在那曲惠民医院抽取的1批次炙甘草不符合规定,不符合规定项目为含量测定。

据悉,微生物限度系对非直接进入人体环境的药物制剂的微生物控制要求。有关物质是指药品中的有机杂质,是反映药品纯度的指标,主要来源于制备过程中带入的杂质和药品在贮存或运输中发生降解产生的杂质。总灰分测定的目的是检测中药的纯净程度。含量测定系指用规定的试验方法测定原料及制剂中有效成分的含量。

通告指出,对上述不符合规定药品,药品监督管理部门已要求相关企业和单位采取暂停销售使用、召回等风险控制措施,对不符合规定原因开展调查并切实进行整改。国家药监局要求相关省级药品监督管理部门依据《中华人民共和国药品管理法》,组织对上述企业和单位存在的涉嫌违法行为立案调查,并按规定公开查处结果。

## 新研究:

### 摄入过多超加工食品与患癌风险上升相关

据新华社电 一项新的国际研究发现,增加超加工食品摄入量可能与口腔癌、咽喉癌、食管癌等上呼吸道癌症发病风险上升相关。

超加工食品是指在已经加工过的食品基础上再加工的食品,这类食品通常含有5种以上工业制剂,并且通常是高糖、高脂、高热量食品。过往已有多项研究确定了超加工食品与多种癌症之间的关联。在这项由英国布里斯托尔大学和世界卫生组织下属国际癌症研究机构共同领导的最新研究中,研究人员分析“欧洲癌症与营养前瞻性调查”项目对超过45万名成年人长达14年的饮食和生活方式跟踪数据发现,多摄入10%的超加工食品与头颈癌风险增加23%相关,与食管癌风险增加24%相关。

研究人员说,过往多项观察性研究显示,超加工食品与超重和体脂增加有关,因为这类食品通常味道好、方便且便宜,容易大量消耗导致摄入过多热量。但新研究表明,这似乎并非是导致上呼吸道癌症发病风险上升的主要原因。他们认为,可能由其他机制导致这种关联,需要进一步研究确认。例如,超加工食品中含有乳化剂、人造甜味剂等与疾病风险相关的添加剂以及来自食品包装和加工过程的污染物,这可能才是上呼吸道癌症风险增加的更主要原因。

相关论文近日已发表在《欧洲营养学杂志》上。来自国际癌症研究机构的研究人员据此建议,为预防癌症,应提倡富含全麦、蔬菜、水果和豆类等的健康食谱。

