

# 应对支原体肺炎 避免重症感染是关键

□ 刘芬

在微信朋友圈等社交媒体软件上,相信大家刷到过关于孩子得了支原体肺炎的消息。在评论区,不少家长回复说,孩子们今年也接连确诊支原体肺炎。还有一些家长根本不了解支原体肺炎,在平时也没有当回事,一不留神,孩子竟然就中招了。为此,家长们非常焦虑,忧心忡忡,可谓是“孩子一生病,爹妈半条命”。面对支原体肺炎,大家应该如何应对呢?下面,我们就一起来了解一下。

## 一、什么是支原体肺炎

众所周知,肺炎的发生与细菌、病毒等感染因素相关。但支原体是一种微生物,不同于细菌、病毒,能独立生活。肺炎支原体则是支原体的一种。与其他类型肺炎不同,支原体肺炎是因感染肺炎支原体导致肺炎疾病。

## 二、感染肺炎支原体,一定会得肺炎吗

答案是不一定。只有肺炎支原体侵入人体的下呼吸道,才可能引起支原体肺炎。

## 三、支原体肺炎会传染吗

支原体肺炎具有传染性,主要通过空气飞沫、直接接触传播。传染源包括支原体肺炎患者、无症状感染者。潜伏期约1-3周。潜伏期内至症状缓解数周均有传染性。值得注意的是,本病还具有明显的季节性发病特征,每3-7年会发生一次大流行。

## 四、什么人容易得支原体肺炎

支原体肺炎在不同年龄段人群中普遍易感。流行病学显示,支原体肺炎好发于5岁

以上儿童及青少年。但近年来,成人支原体肺炎占比也呈现明显的上升趋势。以我国为例,社区获得性肺炎成人患者中,肺炎支原体阳性检出率可达11.05%。因此,即便是成年人也需要重视支原体肺炎的防治。

## 五、如何区分流感和支原体肺炎

(1)共同点:流感和支原体肺炎均是呼吸道感染疾病,均会出现发热、咳嗽症状,均具有传染性,均可经空气飞沫、直接接触传播。

(2)不同点:①病因不同。流感是感染流感病毒导致的疾病。支原体肺炎是感染肺炎支原体导致的疾病。②病情不同。相比支原体肺炎,流感起病急、全身症状更重,比如会高热、乏力、头疼、肌肉酸痛等。而支原体肺炎患者大多起病不急,往往以中高热为主(持续高热提示病情重),患者会出现强烈的刺激性干咳,退烧后,咳嗽还可能持续1-2周,甚至更长,病程后期,可能出现少量痰液。

若需准确辨别病情,应该及时入院接受检查。在临床上,实施肺炎支原体培养、血常规、C-反应蛋白、肺炎支原体抗体测定等,结合临床表现即影像学表现,可帮助确诊是否为支原体肺炎。

## 六、如何识别重症支原体肺炎

感染肺炎支原体后,肺组织炎症发展到一定疾病阶段,恶化加重形成,即“重症”或“危重症”时,会引起器官功能障碍,甚至危及生命。应对支原体肺炎,避免重症感染是关键,

一旦发现疑似重症支原体肺炎的相关症状,应提高警惕,立即入院治疗,以免对生命健康造成损害。以下情况,尤其需要提高重视,尽快就诊:(1)持续高热(体温 $>39^{\circ}\text{C}$ )超过5天;(2)反复发热 $\geq 7$ 天,体温高峰无下降趋势;(3)治疗后72h持续高热不退、低氧血症,呼吸困难难以缓解;(4)出现呼吸急促、喘息、呼吸困难、胸痛、咯血等症状;(5)存在精神差、头痛、抽搐、频繁呕吐,无法进食等感染中毒症状;(6)合并基础性疾病,比如哮喘、原发性免疫缺陷病;(7)大环内酯类抗菌药物治疗延迟。

## 七、支原体肺炎的治疗措施有哪些

确诊为支原体肺炎后,治疗周期一般2-4周,早发现、早治疗,是尽快控制病情,尽快恢复健康,避免并发症的关键。其治疗措施包括:(1)基础治疗。急性期充分休息,保持饮食清淡,补充水和电解质,不吃刺激呼吸道的食物。康复期适当运动,增强体质,远离粉尘等刺激,以免导致咳嗽加剧。(2)药物治疗。①抗感染。首选大环内酯类抗生素,比如罗红霉素、阿奇霉素等。鉴于阿奇霉素的耐药性增加,若效果不佳,可选择新型四环素类抗菌药物,比如多西环素、米诺环素等。其他还可选择喹诺酮类药物,比如左氧氟沙星、环丙沙星、莫西沙星。注意:青霉素类、头孢类抗生素,治疗支原体肺炎,完全无效。因此,需要严格遵医嘱用药。②对症支持。包括镇咳祛痰类

药物(包括右美沙芬、盐酸氨溴索等)、平喘类药物(硫酸特布他林、异丙托溴铵等)、中药等。③住院治疗。比如采用激素治疗,以抑制过度炎症反应;采取纤维支气管镜肺泡灌洗技术治疗等。(3)中医外治法。比如针灸、穴位贴敷等治疗。

## 八、支原体肺炎要如何预防

(1)保持个人卫生。注意经常洗手,尤其是饭前便后。家中的床上用品等也要注意定期清洁。(2)适当锻炼身体,合理饮食,注意天气变化,酌情增减衣物。(3)想要咳嗽、打喷嚏时,不要用手,以免手到处乱摸,增加疾病传播风险,要用纸巾或者肘部捂住口鼻。(4)保持居住环境舒适。经常打扫、清洁房间,定期通风。(5)外出活动,应多选择公园等空旷的地方,尽量不去人员密集的场所,比如超市、商场等。(6)建议学校、医院、超市等场所定期采用75%酒精或含氯消毒剂(比如84消毒液),进行环境消毒,以杀灭肺炎支原体,降低聚集性发病风险。(7)加强家校合作,多关注孩子的身体健康,若出现身体不适,应该及时就诊,避免带病上学。

总之,支原体肺炎可防可治,若已经确诊为支原体肺炎,不要慌张,遵医嘱积极治疗,避免重症感染及并发症。除此以外,大家还应该提高预防意识,避免患上支原体肺炎。

(作者单位:山东省滕州市中心医院)

# 鼻咽癌患者出现放射性口腔黏膜炎的护理方法

□ 李莉

鼻咽癌是一种发生于鼻咽腔顶部和侧壁的恶性肿瘤,是我国高发恶性肿瘤之一。在鼻咽癌的治疗中,放射治疗是常见的治疗方法之一。然而,放射治疗在杀灭肿瘤细胞的同时,也会对正常组织造成一定的损伤,其中放射性口腔黏膜炎是鼻咽癌放疗过程中常见的并发症之一。本文旨在科普鼻咽癌患者出现放射性口腔黏膜炎的护理知识,帮助患者和家属更好地理解 and 应对这一问题。

## 一、放射性口腔黏膜炎的概念

放射性口腔黏膜炎是鼻咽癌放疗过程中常见的并发症,主要表现为口腔黏膜的充血、水肿、糜烂、溃疡等,患者常出现口腔疼痛、吞咽困难、味觉改变等症状。放射性口腔黏膜炎的发生率随着放疗剂量的增加而增加,一般在放疗后2到3周开始出现,且随着治疗的进行而逐渐加重。

## 二、放射性口腔黏膜炎的护理原则

(一)预防为主:在鼻咽癌放疗开始前,患者应提前进行口腔检查,由专业医生评估并拔除深度龋齿和残根,这些潜在的感染源可能会导致放疗后的口腔黏膜炎加重。同时,患者应该养成良好的口腔卫生习惯,每天早晚刷牙,使用软毛牙刷和温和的牙膏,避免

使用过于刺激的口腔清洁产品。此外,患者还应注意避免摄入辛辣、粗糙等刺激性食物,以减少对口腔黏膜的刺激和损伤。

(二)及时治疗:如果在放疗过程中出现了口腔黏膜炎的症状,如口腔疼痛、红肿、溃疡等,患者应及时就医,寻求专业医生的帮助。医生会根据患者的具体情况,制定个性化的治疗方案,如使用口腔黏膜保护剂、消炎止痛药等,以减轻症状并促进口腔黏膜的修复。患者不应自行购买或使用药物,以免加重症状或产生不良反应。

(三)综合护理:放射性口腔黏膜炎的护理是一个综合性的过程,需要综合考虑患者的身体状况、心理状态和营养状况等因素。在身体状况方面,患者应保持充足的休息和适当的运动,以增强身体免疫力。在心理方面,患者应积极面对治疗,保持乐观的心态,避免过度焦虑和紧张。在营养方面,患者应摄入高蛋白、高热量、富含维生素的食物,以促进口腔黏膜的修复和再生。此外,患者还应注意口腔卫生和饮食调整,避免刺激性食物的摄入,减少对口腔黏膜的刺激和损伤。

## 三、放射性口腔黏膜炎的护理措施

(一)生活护理:生活护理是放射性口腔

黏膜炎护理的基础。首先,患者需保持室内温湿度适宜,经常开窗通风,确保室内空气新鲜。其次,患者应合理安排作息时间,保证充足的睡眠,避免过度劳累。此外,根据患者的身体状况和病情,适当进行运动,如散步、太极拳等,有助于增强身体免疫力。最后,患者应保持良好的心态,积极面对治疗,避免过度焦虑和紧张。

(二)心理护理:心理护理在放射性口腔黏膜炎护理中同样重要。医护人员应与患者建立良好的沟通关系,了解患者的心理需求和疑虑。通过专业的心理咨询和疏导,帮助患者缓解焦虑、恐惧等负面情绪。同时,鼓励患者积极面对治疗,树立战胜疾病的信心。家属也应给予患者充分的关心和支持,共同面对治疗过程中的挑战。

(三)饮食护理:鼻咽癌放疗患者应戒烟酒,避免食用辛辣、刺激、粗糙、过冷或过热的食物,以减少对口腔黏膜的刺激。同时,增加营养摄入,摄入高蛋白、高热量、富含维生素的食物,有助于促进口腔黏膜的修复。食物应微温、软烂易消化,避免坚硬、粗糙的食物对口腔黏膜造成损伤。对于疼痛不能进食的患者,可采用鼻饲或静脉输液等方式维持

营养。

(四)口腔护理:口腔护理是放射性口腔黏膜炎护理的关键环节。患者应保持口腔清洁湿润,每日饭后及睡前用软毛牙刷刷牙,使用温盐水或0.1%醋酸洗必泰漱口液漱口。口腔黏膜溃疡疼痛时,可应用药物进行局部治疗,如使用溃疡糊剂、阿它灵等药物交替外涂。对于口腔黏膜炎较重的患者,可进行雾化吸入治疗,以减轻疼痛和水肿。放疗期间和放疗后,患者应多练习张口运动,预防张口困难。此外,每日饮水达2500-3000ml,有助于保持口腔湿润,促进口腔黏膜修复。

## 四、结语

放射性口腔黏膜炎是鼻咽癌放疗过程中常见的并发症之一,给患者带来了很大的痛苦。通过采取合理的护理措施,可以有效地减轻口腔黏膜炎的症状,提高患者的生活质量。本文介绍了放射性口腔黏膜炎的概念、护理原则、护理措施以及分级护理等方面的知识,希望能够帮助患者和家属更好地理解 and 应对这一问题。同时,也提醒广大患者和家属,在放疗过程中要密切关注口腔黏膜的变化情况,及时就医并接受专业的治疗。

(作者单位:广西医科大学附属肿瘤医院)

# 气象小知识 强对流天气来临前的征兆

□ 马学峰

强对流天气就是天空里有很多大风暴,会让天气变得很糟糕。它会导致闪电、雷雨等现象并且给人们的生活带来麻烦。但是可以通过观察气象现象来提前预测,准备好迎接它,尽量减少它给带来的影响。

## 一、强对流天气的简介和特点

强对流天气是由于地表通过对流形成的大规模上升运动所引发的天气过程。这种天气一般具有雷暴、大风、短时强降雨、冰雹等严重天气现象。强对流天气的主要特点是其变化快速,毁灭性强大。短时内气温剧变,风力急增,降水强度大甚至出现冰雹。尤其是雷暴天气,通常以强风、暴雨、闪电、雷鸣为特征,而且经常伴随着冰雹、滑坡、泥石流等多种灾害性天气。这种天气现象的发展和消退机制复杂,对预测和防范提出了很高的要求。了解强对流天气的基本特征和形成条件,对于预测和应对它的危害具有重要意义。

## 二、湿度和气压在强对流天气形成中的作用

湿度和气压对于强对流天气很重要。湿

度表示空气中的水分多少,高湿度可能引发暴雨。气压反映大气压力,低气压会促使强对流。湿度高、气压低时,天气变化激烈,要注意这两个因素对天气的影响。

## 三、冷暖气团接触等关联

冷暖气团相遇时,形成冷暖锋,轻的暖气团被挤向上升,形成云团,引发强对流天气。这种天气会带来雷暴和暴雨,对生活造成影响。认识冷暖气团交汇对预测和防范强对流天气很重要。

## 四、强对流天气前的显著征兆

强对流天气给人类带来的影响深远,对其前期征兆的识别和了解有着重要意义。那么,强对流天气来临的征兆征兆主要有哪表现呢?其中最显著的征兆在于大气压力变化。天候突然变好,且持续不断,呈现一种“高气压”状态,这通常是强对流天气即将来临的预兆。再者,湿度的变化也是一个重要的标志,气温飙升,湿度却异常下降,这种情况下就要警惕强对流天气的来临了。另外,雷鸣频繁,而云层却很低,尤其是积雨云,如果出现

这种现象,那么强对流天气可能就要来了。总而言之,预见强对流天气的最佳方法就是关注气象信息,当然如果能掌握以上的强对流天气预警征兆,那就能更早的做好应对措施,保障生命财产安全。

## 五、气压波动和湿度改变等

在强对流天气的形成过程中,气压波动和湿度的变化可被视为重要的预警信号。一般来说,当大气压力持续下降,尤其是速度异常快速时,强对流天气可能会随之而来。这是因为压力的下降代表着较暖、湿的空气正在上升,从而增加了对流的可能性。湿度的变化同样重要。湿度增加意味着空气中水汽含量增多,空气越湿润,越可能形成积雨云,引发强对流天气。而湿度突然降低,也可能预示着干燥的空气正在接近,有可能产生下沉气流,引发狂风暴雨等强对流天气。持续观察气压和湿度的变化,对于预测和防范强对流天气具有极其重要的作用。卫星气象观测设备能够提供更精确的数据,并帮助科学家们进行更准确的预警。

## 六、天空云态、雷雨和闪电的预警意义

强对流天气的来临,往往会伴随着特定的云型出现。这些云类型多变而具象,既有卷云、积云,也有雷暴云等,而这些云的形态变化是对强对流天气的预警信号。如雷暴云,也被器称为积雨云,常表示强对流天气的来临,可能会发生大雨、大小冰雹、雷电、龙卷风等的强对流天气现象。雷雨和闪电也是强对流天气的表现之一,更具有预警意义。雷雨的发生常是强对流天气的先兆,特别是当雷暴产生区局部的空气湿度相对较大时。闪电的出现,尤其是频繁的闪电,常常表明有强大的上升气流存在,往往是强对流天气即将爆发的信号。掌握这些天气现象,对于提前预警强对流天气,减小其可能带来的损失有实际意义。

学会识别天气变化的征兆,比如气压变化、湿度变化以及冷暖气团的移动,可以帮助我们预见强对流天气的发生。学会观察云态、雷雨闪电等自然现象,预防灾害保护生命财产安全,服务社会发展是关键。

(作者单位:内蒙古自治区气象台)