

如何应对即将到来的呼吸道传染病高发期？

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/29566.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

如何应对即将到来的呼吸道传染病高发期？

。秋冬季是呼吸道传染病的高发期，这段时间气温下降，昼夜温差大，再加上室内空气流动有限或室内人群密集，呼吸道传染病容易传播开来。如何应对即将到来的呼吸道传染病流行季？婴幼儿、儿童等低年龄段人群该如何预防？

“当前，像支原体肺炎、呼吸道合胞病毒、腺病毒、新冠病毒等都处于一个低流行期。”近日，中华医学会儿科分会呼吸学组呼吸免疫协作组组长、上海儿童医学中心呼吸科主任殷勇在接受澎湃新闻（www.thepaper.cn）记者采访时表示，去年这个时候仍然处于肺炎支原体高发时节，80%-90%的儿童都是肺炎支原体感染入院，但从今年情况来看，目前其所在医院病房的肺炎支原体感染病例总体还比较平稳。

殷勇同时指出，当前，要特别注意流感病毒、呼吸道合胞病毒感染的发生，每年10月到次年2月是流感病毒、呼吸道合胞病毒感染的高发季，“这两个病原有时候会有重叠，如果按易感的年龄来区分的话，呼吸道合胞病毒感染人群以婴儿居多，流感没有明显的年龄差异，更多见的主要是学龄前和学龄期的儿童，也就是3-12岁这一年龄段的人群。”

当前正处于换季时节，昼夜温差大，对儿童来说，在呼吸道感染之后，咳嗽是很常见的一个症状，有诸多家长会有担忧，孩子一到夜里就会咳嗽得特别厉害，如何缓解这一症状呢？

殷勇表示，夜间咳嗽这种症状在儿童慢性咳嗽当中其实是非常常见的。出现夜间的咳嗽，往往会提示一些比较特殊的疾病，比如过敏性咳嗽、肺炎支原体感染，还有胃食管反流，这些疾病都是非常常见的，还有一些孩子夜间咳嗽也可能是因为变异性哮喘，或者已经发生了支气管哮喘，那么由于喘息会时轻时重，或短期喘息，这些都很容易被忽视，如果没有及时得到合理的诊治，会造成整个咳嗽病程加长。

殷勇进一步表示：“如果孩子的咳嗽影响到了夜间睡眠，我们可以通过雾化吸入的方式来改善症状，因为雾化吸入的药可以是多组合的，可以含好几种不同的药物，起到抗炎、解痉、化痰的作用。如果是哮喘的急性发作期，一般我们建议至少要雾化治疗7天，而如果处于哮喘的慢性持续期，建议至少雾化3个月以上，起到更好的抗炎效果。”

殷勇指出，雾化吸入疗法在儿童呼吸道疾病的管理中起着重要的作用，是学龄前儿童呼吸治疗的主要手段之一。一般来说，过敏性气道炎症（包括支气管哮喘急性发作期和维持期、咳嗽变异性哮喘等）、婴幼儿喘息（包括毛细支气管炎、喘息性支气管炎）、呼吸道感染性疾病（包括急性喉气管支气管炎、百日咳、肺炎等）、呼吸道感染后咳嗽等疾病，都可以通过雾化治疗缓解症状

。

对于过敏体质的孩子，或者免疫功能相对较弱的孩子，更容易出现反复的呼吸道感染。“对于这类人群来说，我们建议在医生的指导下选择雾化药物，通过居家雾化来缓解呼吸道的症状，实现长期的管理。在家里进行雾化吸入，熟悉的环境下孩子的舒适度、配合度也会比较高，同时也可以节约家长在医院等候的时间，省时省力。”殷勇说。

殷勇还提醒，在正式雾化之前，特别是雾化前半小时，要避免孩子过度进食，家长要帮助孩子充分地清理呼吸道的分泌物，可以先排痰，必要的时候可以吸痰，可以给孩子进行洗脸，避免涂抹一些油性的面霜。

而在雾化过程中，要帮助孩子采取比较舒适的体位，以坐位为主，保持上半身直立，在安静舒适的状态下进行，保持雾化器能够竖直，避免药物倾斜流出，防止药物进入孩子的眼睛。面罩应该紧贴口鼻部，保证药物能够完全吸入。雾化之后，希望能够及时洗脸、漱口，减少药物在脸部、口腔和咽部的沉积，如果孩子还小，不会漱口，那么可以采用棉签蘸了水以后进行擦拭，10分钟之后再让孩子喝水或者喝奶。

对于即将到来的10月、11月呼吸道感染高发季，殷勇建议家长：一是帮助孩子养成健康的生活方式和良好的卫生习惯，对于抵抗力比较弱或者家中有哮喘的儿童来说，室内要加强开窗通风，保持一天两次，每次通风时间在30分钟左右，同时家中避免饲养宠物，家人避免吸烟，避免让孩子处于二手烟环境中，也避免放一些气味比较强的花草和香水，床单和枕头能够勤洗勤换；二是早做预防，科学提升免疫力，由于儿童的免疫功能尚未发育成熟，可以通过训练免疫来帮助儿童的自身免疫系统得到激活和增强，譬如接种相应的疫苗来预防病原体感染。

此外，对一些免疫功能尚不完善的儿童来说，可以使用免疫调节剂来训练免疫，起到增强免疫力，强化免疫屏障的作用，降低反复呼吸道感染的发作频率，减轻病情的严重程度。

作者：陈斯斯 来源：澎湃新闻

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发