

正确认识儿童肺炎支原体肺炎

近年来,肺炎支原体肺炎已成为我国5岁及以上儿童主要的社区获得性肺炎之一。许多家长对这种疾病感到困惑甚至恐慌。

什么是肺炎支原体肺炎

肺炎支原体肺炎是由一种叫肺炎支原体的微生物引起的肺部感染。它比细菌小,但比病毒大,属于一类特殊的病原体。

多见于5岁及以上儿童,但5岁以下孩子也可发病,1岁以下少见。主要通过飞沫传播(如咳嗽、打喷嚏)和直接接触传播,在幼儿园、学校等人员密集场所容易流行。患儿发热常以中高热为主,咳嗽较为剧烈,可类似百日咳样咳嗽,早期多为干咳,部分患儿可能出现喘息,可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等症状。

出现哪些情况需要及时就医

多数轻症患儿可居家治疗,但若出现以下任何一种情况,应立即就医:

持续高热($\geq 39^{\circ}\text{C}$)超过3天,退烧药效果不佳;

咳嗽剧烈,影响睡眠或进食,或出现类似“百日咳”样的痉

挛性咳嗽;

呼吸急促(按年龄划分: < 2 月龄, ≥ 60 次/分;2月龄至1岁, ≥ 50 次/分;1~5岁, ≥ 40 次/分; > 5 岁, ≥ 30 次/分)、呼吸费力、口唇发紫;

精神萎靡、嗜睡、烦躁不安、抽搐;

胸痛、咯血、面色苍白、四肢发凉。

如何预防肺炎支原体肺炎

目前尚无针对肺炎支原体的疫苗,预防的关键在于切断传播途径和增强自身免疫力:

勤洗手:用肥皂和流动水洗手至少20秒,尤其在外出回家、进食前、如厕后;

戴口罩、保持距离:在肺炎支原体肺炎流行季节,尽量避免带孩子去人群密集、通风不良的场所;如家人有呼吸道症状时,应佩戴口罩;

保持室内通风:每天开窗2~3次,每次不少于30分钟;

教育孩子咳嗽礼仪:咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡;

增强体质:保证均衡饮食(多吃蔬菜、水果、优质蛋白等)、充足睡眠和适度户外运动,提升

自身抵抗力。

儿童得了肺炎支原体肺炎,如何做好居家护理

若经医生诊断为轻症并建议居家治疗,需做好以下护理:

1. 遵医嘱规范用药

按时按量服用医嘱药物(如阿奇霉素等),即使症状缓解也应完成全程治疗;避免自行使用强力镇咳药物。

2. 对症照护

退热:体温 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ 或孩子因发热难受时,可按说明书使用布洛芬(6月龄及以上)或对乙酰氨基酚(2月龄及以上),注意用药间隔,24小时内不超过4次;

补充水分:鼓励少量多次饮水,预防脱水;

拍背排痰:协助孩子坐起或侧卧,空心掌由下向上轻拍背部,帮助痰液排出;

保持环境舒适:维持室内湿度50%~60%,避免烟雾、香水等刺激性气味。

3. 密切观察病情

每日记录体温、咳嗽频率、精神状态及进食情况。一旦出现前述需就医的警示表现,应立即就诊。

肺炎支原体肺炎患儿出院后注意事项

1. 饮食安排:循序渐进,避免过度进补

出院后先从清淡、易消化的食物(如粥、面条、蒸蛋羹)开始,逐步过渡到日常饮食。不宜立即大量摄入高蛋白、高脂肪食物,以免加重胃肠负担。

2. 运动指导:逐步恢复,避免剧烈运动

从短时间、缓和的活动(如散步)开始,逐渐增加活动量,避免立即进行跑跳等剧烈运动。

3. 返校时机:依据体力和传染性综合判断

轻症患儿:症状消失后建议再休息3~5天,待体力恢复、精神食欲良好后再返校;

重症患儿:建议休息1~2周,确保身体充分恢复,降低再次感染风险。

肺炎支原体肺炎虽较常见,但应科学对待,既不轻视,也不恐慌。正确认识疾病、及早就医、规范治疗、精心护理,是帮助孩子顺利康复的重要保障。

(作者:林远福 漳州市芗城区妇幼保健院 副主任医师)

科学备孕指南 助您迎接好“孕”

迎接新生命的到来是许多家庭的共同期盼。在开启这段美好旅程前,科学的备孕能为母婴健康奠定重要基础。备孕不仅是生理上的调整,更是心理和生活方式的全面准备。通过系统了解备孕知识、采取科学方法,夫妻双方可以更好地迎接健康宝宝的到来,让孕育之旅更加顺利、安心。

“想要宝宝,是不是顺其自然就好?”这是许多备孕夫妻共同的疑问。事实上,科学备孕并非过度干预,而是为准父母和未来宝宝的健康提前建立保护屏障。它有助于夫妻双方规避影响怀孕的风险,提高受孕成功率,并为孩子的人生起点奠定更坚实的健康基础。备孕需要夫妻共同参与,以科学方式调理身心,才能更好地迎接新生命的到来。

孕前夫妻同调,打好身体基础

孕前全面检查,掌握身体状况“身体没有不适,还需要做孕前检查吗?”答案是肯定的。许

多健康问题虽无明显症状,却可能影响妊娠与胎儿发育。孕前检查能够帮助准确评估双方身体状况,为科学备孕提供依据。建议女性进行妇科检查、宫颈筛查、子宫附件超声、优生五项等项目,以排除生育障碍及致畸风险。男性则建议进行精液常规等检查,确保精子质量符合要求。

调节心理状态,轻松备孕更易成功

过度紧张的情绪可能导致女性排卵异常或男性精子质量下降,甚至陷入“焦虑—难孕”的循环。例如,曾有一位备孕女士每日紧盯排卵试纸,月经稍推迟便焦虑不安,结果迟迟未孕。直至她调整心态,通过养花等方式放松心情,反而顺利怀孕。备孕期间,夫妻应多沟通、相互鼓励,避免让“怀孕”成为心理负担。

备孕进行时:精准发力,提升受孕几率

把握排卵期,找准“受孕窗口”顺利怀孕的关键在于把握适宜时机。月经规律的女性,排

卵日通常在下次月经来潮前14天左右。可采用排卵试纸检测,若呈现强阳性,一般24~48小时内会发生排卵;也可观察宫颈黏液变化,排卵期分泌物通常变得透明、富有弹性,状如蛋清;还可通过超声监测排卵,尤其在月经不规律的情况下,超声能直观观察卵泡发育,为同房时机提供精准指导。

科学安排同房,重质而非量并非同房频率越高越容易怀孕。过于频繁的性生活可能导致精子数量减少、质量下降,反而影响受孕。建议以排卵期为中心,在排卵前1~2天至排卵后24小时内同房,此时精卵结合几率最高。同房时无需刻意采取特殊姿势,事后也不必刻意垫高臀部,这些做法对受孕并无实质帮助。

注重日常防护,远离有害因素备孕期间需警惕生活中的“隐形威胁”。女性应尽量避免接触甲醛、苯等有害化学物质,新装修房屋应充分通风后再入住,

远离农药、重金属等污染环境;男性应避免长期处于高温环境,如频繁蒸桑拿、泡热水澡,以免影响精子活力。患病时应及早就医,并主动告知医生“正在备孕”,避免使用可能致畸的药物。

备孕是一段充满期待的旅程,宜保持耐心与信心。夫妻双方做好孕前准备,掌握科学要点,规避不良因素,保持平和心态,好“孕”自然更易来临。这份共同努力不仅是为了迎接新生命,更是对未来家庭健康的郑重承诺。每一份细致的准备,都将转化为宝宝健康成长的有力保障。若规律备孕一年以上仍未怀孕,建议及时就医检查,在专业指导下调整备孕方案。愿每对备孕夫妻都能在科学指导下顺利实现生育愿望,迎来健康可爱的“小天使”,共同开启充满爱与希望的家庭新篇章。

(作者:陈花 莆田市城厢区华亭镇卫生院 主治医师)