

# 科学防治肺炎支原体 守护您和家人的呼吸健康

秋冬季节来临,气温逐渐转凉,又到了呼吸道传染病的高发季。市民朋友们对“肺炎支原体”这个名字想必不再陌生。作为一种常见的呼吸道病原体,肺炎支原体感染已引起了广泛关注,尤其是在儿童和青少年群体中。为了帮助广大市民科学认识、有效预防肺炎支原体感染,我们整理了这份防治科普指南,希望能为您和家人的健康保驾护航。

肺炎支原体(Mycoplasma pneumoniae)是一种介于细菌和病毒之间的、能独立生存的最小微生物。它不是传统意义上的细菌,因为它没有细胞壁,这使得许多常见的抗生素(如青霉素)对其无效。肺炎支原体感染的潜伏期通常为1至3周,之后出现的症状因人而异,严重程度也各不相同。大多数感染者表现为轻症:

发烧、持续性干咳(咳嗽缓慢加重,可持续数周甚至数月)、咽喉痛、头痛、乏力等。5岁以下儿童可能出现类似感冒的症状,如打喷嚏、鼻塞、流涕、喘息,甚至呕吐、腹泻等。部分患者可能发展为重症及并发症,少数患者可能发展为肺炎,甚至出现难治性肺炎。极少数情况下,可能出现肺外并发症,如脑炎、心肌炎、溶血性贫血、皮肤黏膜损伤等,尤其是在免疫力低下的人群或老年人中。值得注意的是,肺炎支原体感染的初期症状与普通感冒或其他呼吸道感染相似。市民朋友如果出现持续高热、剧烈咳嗽等症状,应及时就医,切勿自行诊断和用药。

肺炎支原体主要通过呼吸道飞沫传播。当感染者咳嗽、打喷嚏或说话时,带菌的飞沫会散

播到空气中,周围的人吸入后即可能被感染。此外,直接接触感染者的口鼻分泌物,或间接接触被分泌物污染的物品(如门把手、玩具等),也可能导致传播人群对肺炎支原体普遍易感,但儿童和青少年是最高发的群体。学校、幼儿园、家庭以及其他人群密集的封闭场所是传播的主要地点。

如何科学预防肺炎支原体感染?目前尚无预防肺炎支原体感染的疫苗,因此,养成良好的个人卫生习惯和健康的生活方式是预防感染的最有效手段。我们建议市民朋友们从以下几个方面做起:

1.保持良好的个人卫生。勤洗手,使用肥皂或洗手液,并用流动水彻底清洗双手,尤其是在触摸口、鼻、眼前,饭前便后,以

及接触公共设施后。如无洗手条件,可使用含70%-80%酒精的免洗洗手液。科学佩戴口罩,在人群密集的公共场所、乘坐公共交通工具时,建议佩戴口罩。有发热、咳嗽等呼吸道症状时,应主动佩戴口罩,保护自己,也保护他人。注意咳嗽礼仪,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾或手肘遮挡口鼻,避免飞沫传播。用过的纸巾应丢弃在有盖的垃圾桶内。

2.保持健康的生活方式。增强体质:保持均衡饮食,摄入足够的蛋白质和维生素;保证充足的睡眠和休息;进行适度的体育锻炼,增强身体抵抗力。戒烟限酒,吸烟和过量饮酒会降低呼吸道的防御能力,增加感染风险。

3.保持良好的环境卫生。经常通风,保持室内空气流通,每天开窗通风2-3次,每次不少于

30分钟,是降低室内病原体浓度的有效方法;定期清洁和消毒家中经常接触的物体表面,如家具、玩具、门把手等。

如果出现疑似症状怎么办?如果出现发热、咳嗽等症状,不必过分恐慌。若症状较轻,精神状态良好,可居家观察,注意休息,多喝水。但如果症状持续加重,特别是出现持续高热不退、呼吸困难、精神萎靡等情况,应立即前往正规医院就诊,并根据医生的诊断和建议进行治疗。秋冬季节是呼吸道疾病的考验期,但只要科学认识、积极预防,就能够有效降低感染风险。希望广大市民朋友们携起手来,共同维护一个健康、安全的生活环境,平稳度过这个高发季节。(枣庄市疾病预防控制中心 李会会)

## 怎样科学体重管理,四大基石助你一臂之力

健康体重管理已成为全球公共卫生的重要议题。世界卫生组织数据显示,中国成人超重率达到34.3%,肥胖率为16.4%,肥胖不仅影响体态美观,更会增加高血压、糖尿病、心脑血管疾病等慢性病的发病风险,是需要科学干预的慢性健康问题。很多人尝试过节食、偏方等减重方法,却往往陷入“减重-反弹-再减重”的循环。其实,科学管理体重并非极端克制,而是要从合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个维度构建健康生活方式,这四大要点环环相扣,缺一不可。

合理膳食是体重管理的核心,其对体重的影响占比高达70%-80%。《中国居民膳食指南

(2022)》明确指出,膳食应遵循“食物多样,谷类为主”原则,成年人每日需摄入12种以上食物,每周达到25种以上,通过食物多样性保证营养均衡。具体而言,应优先用燕麦、糙米等全谷物替代精制白米,它们富含膳食纤维,能延长饱腹感;每日蔬菜摄入量300-500克,其中深色蔬菜占一半以上,水果200-350克,同时摄入鱼、虾、鸡胸肉、豆制品等优质蛋白,而且调整进餐顺序也很关键,按“蔬菜→蛋白质→主食”的顺序进食,能有效降低总热量,此外还需控制油、盐、糖的摄入,每日烹调用油不超过25克,食盐不超过5克,添加糖最好控制在25克以下。

适量运动是消耗热量、塑造

体型的重要助力,规律运动能加速脂肪分解,提升基础代谢率。世界卫生组织建议成年人每周应进行至少150-300分钟中等强度有氧运动(如快走、骑行),或75-150分钟高强度有氧运动,并结合每周2天以上的肌肉力量训练。对于忙碌的上班族,没时间去健身房并非借口,可采用“3个20秒”碎片化运动法,每工作一小时,利用间隙做20秒深蹲、20秒开合跳、20秒高抬腿,长期坚持每月能减少7%的内脏脂肪,且不会给身体带来过大负担。

戒烟限酒是体重管理中容易被忽视的必要前提。吸烟会扰乱身体代谢功能,影响脂肪的正常分解与消耗,戒烟不仅有益呼吸系统健康,还能避免因味觉恢

复导致的过度进食;酒精则是典型的“空热量”食物,每克酒精约产生7千卡热量,远超碳水化合物和蛋白质,且酒精代谢会优先于脂肪代谢,直接促进脂肪在腹部囤积。临床数据显示,长期每日饮酒的人,减重成功率比不饮酒者低40%,而戒烟后身体代谢逐渐恢复,更利于体重控制。此外,戒烟限酒能显著降低心血管疾病、肝病和某些癌症的发病风险。

心理平衡是体重管理的隐形保障,情绪状态直接影响饮食行为。现代生活中,压力过大、焦虑、孤独等情绪易引发“情绪性进食”,很多人会通过吃高油、高脂、高糖的零食来缓解情绪,这种无意识的进食往往导致热量

超标。世界卫生组织建议,做好心理平衡首先要保证充足睡眠(成年人通常7-9小时),可通过冥想、瑜伽、与朋友交流、培养兴趣爱好等方式疏解压力,避免用食物作为情绪的宣泄“出口”,保持积极乐观的心态才能为体重管理筑牢心理防线。

体重管理绝非短期的“减重冲刺”,而是需要长期坚持的健康工程。极端节食、过度运动等方法不仅难以持久,还会损害身体健康。只有将合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡的科学原则融入日常生活,形成稳定的健康习惯,才能实现体重的持久健康,远离肥胖带来的健康隐患。(枣庄市疾病预防控制中心 褚雷雷)

## 秋冬季传染病高发 这份科学防护指南,守护全家健康

为什么秋冬季成为传染病的高发期?我们又该如何筑牢健康防线?这份科普指南请收好。

### 一、秋冬季为何传染病“扎堆”?

秋冬季的气候特点和生活习惯为病原体的传播创造了“温床”:温差大,免疫力波动:早晚温差可达10℃以上,人体呼吸道黏膜因干燥收缩,防御功能减弱,病毒更易入侵。

室内聚集增多:天气转凉后,人们更倾向于关闭门窗,长时间待在室内,空气流通差,病原体浓度升高。

干燥环境助传播:空气湿度降低,飞沫中的病毒存活时间延长,呼吸道传染病(如流感)传播风险增加。

病原体活跃:部分病毒(如诺如病毒)在低温下更稳定,且易在儿童之间聚集,引发交叉感染。

### 二、警惕这几种秋冬季“高发病”

#### 1.流行性感冒(流感)

症状:突发高热(39-40℃)、

头痛、肌肉酸痛、乏力,咳嗽、咽痛明显,儿童可能出现呕吐、腹痛。

传播:飞沫传播(打喷嚏、咳嗽),或接触被病毒污染的物体表面后摸口鼻。

高危人群:儿童、老年人、孕妇及慢性病患者(如哮喘、糖尿病)。

#### 2.诺如病毒感染性腹泻

症状:“上吐下泻”为主,儿童以呕吐多见,成人腹泻更频繁,可能伴随低热、腹痛,中小学生和幼儿感染后主要表现为呕吐,持续时间平均2-3天。

传播:食用被污染的食物/水(如未煮熟的海鲜、生蔬菜),或接触患者呕吐物、粪便后未洗手。

特点:传染性极强,少量病毒即可致病,易在学校、托幼机构暴发。

#### 3.手足口病

症状:手、足、口腔出现疱疹或溃疡,可能伴随发热、食欲下

降,少数重症患儿会出现脑膜炎等并发症。

传播:密切接触患儿的疱疹液、唾液,或接触被污染的玩具、餐具。

高发年龄:5岁以下儿童,尤其3岁以内。

#### 4.水痘

症状:全身出现红色斑丘疹→水疱→结痂,伴瘙痒,可能发热,皮疹呈“四世同堂”(不同阶段同时存在)。

传播:飞沫传播或直接接触水疱液,出疹前1-2天至结痂均有传染性。

### 三、科学防护:六招筑牢“健康盾牌”

1.接种疫苗:最有效的“主动防御”。按时完成疫苗接种。接种疫苗是预防传染病有效的手段,儿童应按要求完成免疫规划类疫苗的全程接种。

2.手卫生:切断传播的“第一道防线”。正确洗手步骤:湿手→涂肥皂→搓揉掌心、指缝、指

甲缝、手腕(至少15秒)→冲洗→擦干。关键时机:饭前便后,外出回家、接触公共物品(电梯按钮、门把手)后,照顾病人前后。替代方案:无洗手条件时,用免洗消毒液清洁双手。

3.环境管理:让病毒“无处藏身”。通风换气:每日开窗2-3次,每次30分钟(雾霾天可选择中午时段),降低室内病原体浓度。清洁消毒:定期擦拭高频接触物体表面(手机、键盘、遥控器),用含氯消毒液(如84稀释液)处理呕吐物/粪便污染区域。避免聚集:流感高发期少去商场、影院等密闭场所,必要时佩戴口罩用外科口罩。

4.增强免疫:打造身体“防御工事”。均衡饮食:多吃富含维生素C(柑橘、西兰花)、蛋白质(鸡蛋、牛奶)的食物,少吃高糖、高油加工食品。规律作息:保证7-8小时睡眠,避免熬夜(熬夜会降低免疫细胞活性)。适度运动:每天30分钟

快走、慢跑或跳绳,增强体质(过度疲劳反而抑制免疫力)。

5.早识别、早隔离。警惕信号:若出现持续高热不退、精神萎靡、呼吸急促、严重呕吐腹泻等症状,立即就医。居家隔离:确诊传染病后,按医嘱居家休息(如流感需退热后48小时,诺如病毒症状消失后3天),避免带病上学/上班。

6.特殊人群重点呵护。儿童:培养良好卫生习惯(不咬手指、不共用餐具),幼儿园/学校做好晨午检和缺勤追踪。老人:注意保暖(尤其颈部、腹部),接种流感和肺炎球菌疫苗,减少去菜市场等人密集处。

最后,请记住这个秋冬季防病口诀:气温变化勤添衣,开窗通风莫忘记。肥皂流水勤洗手,人多口罩要戴起。咳嗽喷嚏捂口鼻,生病居家快就医。均衡饮食多锻炼,接种疫苗强身体。(枣庄市妇幼保健院 于亚楠)