

如何应对肺炎支原体

▲广西科技大学第一附属医院 罗伟波

近期,国内部分地区出现儿童感染肺炎支原体较为严重的状况,医院接诊的病例明显增多。今年肺炎支原体感染的儿童患者跟往年相比数量明显增多,并且发病年龄较小;有关专家提醒:如果儿童出现发热、干咳、头痛、流涕、咽痛、耳痛等临床症状,家长必须高度警惕,及时带孩子前往医院就诊,防止危重症的发生。

肺炎支原体是大小介于细菌和病毒之间的一种,缺乏细胞壁、不依靠活体细胞能独立存活的最小传染性原核“微生物”,呈多型性,极易躲过机体免疫系统的监视,产生免疫逃逸,对细胞进行黏附、导致细胞毒性损伤,最终在人体内感染。支原体还具有很强的自我复制能力,对细胞壁靶向抗生素具有耐药性,所以传播速度快,容易反复感染。但肺炎支原体对75%酒精和含氯消毒剂(如84消毒液)敏感,容易被它们杀灭。

传播途径

人类是肺炎支原体的唯一宿主,5岁以上的儿童和青少年是易感人群,在人群密集处容易引起暴发流行。患者或隐形感染者是主要的传染源,通过飞沫或气溶胶传播,如在咳嗽、打喷嚏时,患者鼻、咽、喉等器官分泌物中的活性支原体随着小飞沫快速传播。当这些含活性支原体的小飞沫或气溶胶进入人体的呼吸道时,就增加了感染的风险。通常情况下,肺炎支原体的潜伏期为1~3周,潜伏期内传染源处于“隐形”状态,表面上与正常人没有差别,但其实已经

开始传播病原体了。

症状和检查

肺炎支原体感染患者临床表现存在较大差异:轻者无症状,可不发病,或仅表现为上呼吸道感染。重者可引起肺炎、肺实变、胸腔积液等疾病的相关症状。发热、咳嗽是最主要的临床表现,可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等,与感冒、流感等其他呼吸道疾病相似,比较难区分,需要借助相关的影像学及血清学检查,其中最重要的是通过血液病原学检查,才能明确诊断是否感染了肺炎支原体。

实验室诊断

肺炎支原体的实验室诊断方法主要包括分离培养、核酸检测和抗体检测等,这些方法各有利弊。核酸检测法不需要活体标本,不受机体免疫功能、病程、感染程度和用药情况等因素的影响,且不存在交叉反应和放射性污染,具有灵敏度高、特异性强、窗口期短、简便快速、一次可检测多种病原体等优点。

分离培养法通过培养液中指示剂颜色发生改变或根据显微镜下菌落形态呈煎蛋样进行鉴定,是诊断肺炎支原体的金标准,但费时费力,需要2~4周时间、敏感性低、临床推广应用难度大。

抗体检测法操作简单,但影响因素多,温育时间、温度、洗板次数、酶标仪的性能以及操作人员的熟练程度等因素也可影响检测的结果,同时还存在个体差异、窗口期长、阴性结果不能完全排除感染、也可能出现假阳性的情况,

容易造成漏诊误诊。

如果出现疑似症状,一定要及时到医院就诊,通过相关的诊断方法明确病因,以便早发现、早治疗,切断传播。

预防措施

如何有效应对肺炎支原体的侵袭?由于肺炎支原体传播速度非常快、且易复发,目前尚未研发出特效的疫苗或药物,因此给防控带来一定的困难。

做好个人防护,养成良好的个人卫生习惯,勤洗手,防止经手传播。咳嗽或打喷嚏时需用纸巾或手肘遮口鼻,防止经飞沫传播。

有呼吸道感染症状需戴口罩、避免去人群聚集、空气流通差的公共场所,降低暴露风险并及时就医。保持安全的社交距离,避免与高危人群近距离接触。

经常用含氯消毒剂或75%酒精消毒物品,保持室内空气流通。加强体育锻炼,增强体质;但是应避免激烈运动,过度出汗、消耗体力。

感染后尽量不要带病工作或学习,注意休息,提升机体免疫力。饮食上多吃白萝卜、藕、梨等润肺防燥的蔬菜和水果,少吃辛辣刺激食物。规律作息,早睡早起,不熬夜,关注天气变化,做好保暖防寒。

面对肺炎支原体的侵袭,我们不能掉以轻心。作为家长,要时刻关注孩子的健康状况,一旦发现发热、干咳等症状,应立即带孩子去医院就诊。同时,我们也要加强预防措施,勤洗手、戴口罩、保持社交距离等,做到科学预防。

过敏的急救

▲山东省聊城市妇幼保健院 郑亮亮

急性过敏反应就是一种常见且紧急的情况。急性过敏通常由人体突然接触到某种过敏原所引发的,症状严重且可能危及生命。

急性过敏

急性过敏反应,又称为急性超敏反应或过敏反应,是一种突发的、严重的身体反应。这种反应通常是由人体接触到某种过敏原所引发的,如尘螨、花粉等。由于这种反应的严重程度差异很大,其表现形式也有所不同。

在轻度过敏反应中,患者可能会出现一些常见的症状,如皮肤瘙痒、荨麻疹、皮疹等。而在重度过敏反应中,患者可能会出现更严重的症状,如头晕、感觉异常、出汗、皮肤潮红等。如果过敏反应进一步恶化,患者可能会出现休克甚至死亡。

急救措施

急救措施 发生急性过敏反应时,患者需要立即接受评估,主要关注呼吸、循环功能以及所处环境。救治过程中,要迅速控制症状,并立即停止使用致敏药物或致敏原。保持患者的气道通畅和供氧非常重要,当出现喉头水肿、支气管痉挛、呼吸困难时,需立即开放气道,包括气管插管、切开和机械通气等,同时密切监测生命体征。一旦出现呼吸停止或心脏骤停,应立即进行心肺复苏。

体位调整 对于休克、低血压的患者,建议采用垂头仰卧位,确保气道畅通。如有必要,应进行插管和吸氧,以消除紫绀,并维持血氧饱和度在95%以上。

药物治疗 若患者出现血压降低等休克症状,应遵医嘱给予肾上腺素肌注或皮下注射。必要时,应每隔20 min重复给药,直至血压得到改善。同时,给予生理盐水、乳酸林格氏液或血浆、代血浆等进行补液。

其他治疗 充分补液后,若低血压和组织灌注仍未改善,可以考虑给予升压和兴奋心脏的治疗。糖皮质激素、抗组胺药物(如异丙嗪)以及沙丁胺醇(口服或雾化吸入)等可能有助于缓解症状。必要时,可以考虑使用甾体激素如氢化可的松。

对于危及生命的过敏反应,需立即采取治疗措施。急性发病时不应转诊患者,以免加重病情。应避免再次接触过敏原,以防过敏反应进一步恶化。

急性过敏的预防

多吃新鲜蔬菜、水果、全谷类食品和富含蛋白质的食物,以提供身体所需的能量和营养。保持充足的睡眠,加强锻炼,提高身体抵抗力,增强免疫系统功能,有助于减少过敏反应的发生。

了解自己的过敏原并尽量避免接触是预防过敏的关键。常见的过敏原有花粉、尘螨、动物皮毛等。尽量避免在花粉浓度高的时间外出,或者在户外活动时佩戴口罩和护目镜。保持室内清洁,定期清洁空调滤网和空气净化器滤网,减少尘螨滋生。

经常洗手,尤其是接触公共场所物品后,以减少细菌和病毒等微生物的传播。定期洗澡,更换干净衣物,保持皮肤清洁,有助于减少皮肤过敏反应。

在日常生活中,应尽量避免接触已知的过敏原,并时刻保持警惕。同时,对于那些疑似出现急性过敏反应的人,应立即采取急救措施,并及时就医治疗。

如何预防肺结核

▲湖南省胸科医院 谢勇杰

日常生活中,我们都知道,肺结核是一种非常令人痛苦的疾病。一旦感染这种疾病,患者的生活就会被打乱,甚至还会导致患者无法正常工作以及生活,我们应当在平时的生活中进行肺结核疾病的预防才可以。那么,肺结核如何预防呢?我们一起来了解一下吧。

什么是肺结核

肺结核是一种常见的呼吸系统疾病。因为患者出现了病变或肺泡以及其气管当中的间质出现问题而造成的。一旦患上肺结核,患者不仅会出现全身症状,还出现局部症状,也就是肺部本身的症状,具体如下:

全身症状 全身症状中最常见的就是发烧,大多患者都是低烧,且发生在下午以后。如果肺结核病变很重且炎症很重,也可能会出现高烧,尤其是特殊的结核,例如粟粒性肺结核,以高烧为表现。此外,患者还可能会出现疲乏、无力、消瘦、不想吃饭、食欲不振等非特异性的症状。

局部症状 常见的局部症状有咳嗽、咳痰、痰中带血丝等。如果患者肺结核较严重,已经影响到呼吸,还会出现呼吸困难、胸闷等症状,另外一些肺结核患者还可能会伴随胸腔积液,也就是胸水,还有的会伴随胸痛,也会出现明显一侧呼吸受影响等症。

一些患者在患上肺结核后还继续抽烟,则会加重咳嗽的情况,并且经常咳嗽也会导

致肺部的内压升高,容易造成血管的破裂以及咯血的情况出现,威胁生命健康。

肺结核的预防

对于肺结核这类发病率非常高的疾病来说,积极预防是非常重要的。

保持良好的生活习惯 结核病大多发生在营养状况差、身体免疫力低下的人群。对个人来说,预防结核病最关键的就是提高身体免疫力,维持好的营养状态。养成良好的睡眠习惯,早睡早起,不熬夜,保证充足的休息时间。平时也可以根据自己的身体状况选择合适的体育锻炼,例如散步、游泳、瑜伽等,多接触大自然,时刻保持一个积极乐观的生活态度,逐步提升自身抵抗力,预防肺结核。也可以通过饮食来提升自身免疫力。在营养饮食上,多摄入一些高蛋白、高能量的营养丰富食物。

饮食的量也要根据自身的实际情况来定,不要挑食、偏食,主食和辅食搭配好即可。不需要有特殊的忌嘴,可以多吃一些营养丰富的食物,例如鸡、鸭、鱼等,也可以多吃一些水果和蔬菜。但需要注意尽量不吃刺激性的食物,例如辣椒、烧烤等,也不要吃生冷的食物。患者也要戒烟戒酒,多注意防寒保暖。

预防相关疾病 预防肺结核不仅要求人们养成健康的生活习惯,也需要人们多了

解一些疾病相关知识。通常认为肺结核是多种因素相互作用的结果,这当中最主要的原因就是病菌的感染,具有传染性。因此,预防肺结核就需要预防跟肺结核存在很大关系的相关疾病,例如糖尿病,患有糖尿病的患者比正常人患肺结核的概率会增加4倍;艾滋病,患有艾滋病的患者比正常人患肺结核的概率会增加30倍。还有一些其他疾病,例如胃肠道疾病、肿瘤、器官移植、长期使用糖皮质激素等。

防治结核菌 要控制感染源,加强肺部管理,排出的痰要及时消毒处理。因为结核菌不容易被杀死,通过痰液排出来,太阳晒干后在空气弥漫,正常人吸入呼吸道,咽部就会有结核菌存在,很可能会诱发肺结核。减少空气中结核菌浓度,控制感染源,对结核患者进行有效控制、及时治疗。

注意隔离,减少接触传染源。预防肺结核,尽量不要去拥挤或接触太多的公共场所活动。家庭成员中如果有人患有肺结核,要积极治疗和经常通风换气,尽量让患者单独住一室,没有条件的患者也要分床睡。

可以采用疫苗接种的方式预防结核菌,卡介苗接种对预防儿童结核性脑膜炎和粟粒性肺结核有较好的作用。慢性的呼吸道疾病也有可能增加肺结核的发病概率。一旦发现异常情况,要及时采取措施进行处理,做到早发现、早治疗。