

# 支原体肺炎为啥越来越难治?

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 吴艳红 高有鑫

最近一段时间,“支原体肺炎”“阿奇霉素”等词条频频冲上热搜。很多网友表示支原体肺炎现在越来越难治了?实际上,这个问题触及到目前支原体肺炎治疗方面的核心问题——“耐药”。究竟什么是“耐药”?应该怎么做才能有效控制病情呢?山东第二医科大学附属第一医院检验科主任张旭光对此进行了解答。

张旭光告诉记者,支原体肺炎是由肺炎支原体引起的急性肺部炎症。支原体作为最小的原核细胞型微生物,既不属于细菌,也不属于病毒。肺炎支原体是极少数对人有致病性的支原体,主要经飞沫由呼吸道吸入感染,是社区获得性肺炎的主要病原体之一,秋冬季节发病

率高,每3年至7年有一次流行高峰,尤其好发于儿童和青少年。感染后患者的肺部受到极大损害,极易诱发其他并发症,极大地威胁着患者身心健康与生命安全,早发现、早治疗成为关键。

张旭光认为,肺炎支原体没有细胞壁结构,因此对青霉素、头孢菌素类等作用于细胞壁的抗菌药物天然耐药,仅对影响细菌DNA和蛋白质合成的大环内酯类、喹诺酮类、氨基糖苷类、四环素类等抗菌药物有反应。目前,大环内酯类抗菌药物是临床治疗儿童,特别是8岁以下儿童肺炎支原体感染的首选药物。然而,近年来,肺炎支原体对大环内酯类抗菌药物耐药率在全球范围内持续上升,耐药现象日

趋严重,主要原因是肺炎支原体基因2063位和2064位基因突变。

“临床上出现治疗效果明显下降,导致发热与住院时间延长、肺内外并发症发生率增高等不良后果,给儿童肺炎支原体感染的治疗带来了巨大的挑战。”张旭光说,早期诊断肺炎支原体感染及耐药,及时调整临床用药尤为重要。

张旭光提醒,目前,肺炎支原体核酸及耐药基因检测,可以通过分子诊断技术,能够在确定病原体的同时进行耐药基因的测定,该检测项目灵敏度高、特异性强,适用于肺炎支原体感染的早期诊断和临床指导用药。

## 如何预防缺铁性贫血 找到缺铁病因是关键

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 刘晓媛

缺铁性贫血是临床最常见的贫血类型。其实,缺铁性贫血的诊断不难,难的是找到缺铁的病因。记者日前采访了昌邑市人民医院血液科的专家,请其讲解关于缺铁性贫血的知识。

缺铁性贫血是由于机体缺乏铁,血红蛋白合成减少所导致的贫血。实际上,缺铁性贫血只是一个症状表现,要治疗就一定要找到病因,常见的引起缺铁的原发性疾病有妇女月经量多、消化道溃疡、肿瘤、痔疮以及食管裂孔疝导致的黑便、血便、腹部不适,肠道寄生虫感染导致的腹痛、大便性状改变等。找到病因后再进行针对性治疗,如婴幼儿、青少年和妊娠妇女营养不足引起的缺铁性贫血,应改善饮食;月经多引起的缺铁性贫血应调理月经;寄生虫感染应进行驱虫治疗等。总的来说,只有发现病根,才能对症下药,达到根治效果。

如何预防缺铁性贫血?专家认为,育龄期、孕妇、哺乳期女性、婴幼儿和青少年是缺铁性贫血的高危人群,要重点预防。对于婴幼儿,家长应及早给孩子添加富含铁的食品,如蛋类、肝、菠菜等;对青少年,应纠正偏食,定期查、治寄生虫感染;孕妇、哺乳期女性可补充铁剂;对育龄期妇女应防治月经过多;老年人群胃肠吸收功能下降,加上基础病较多,如果长期服用阿司匹林、抑酸药等,都要警惕缺铁性贫血的发生。

专家表示,部分人群体检时只提示轻度缺铁性贫血,还有一些人平时经常有困倦乏力感,这样的症状常常被忽视,以为多休息就会好。其实,如长期出现如上症状,不妨到医院查一下血常规,及时发现问题,早治疗。

## 儿童鼻炎 试试中医疗法

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 蔺健春

鼻炎导致的儿童腺样体肥大发病率有逐年增加的趋势,严重影响患儿的身心健康。目前常见的治疗方式包括鼻腔冲洗、鼻内糖皮质激素喷雾、抗组胺药等。潍坊市中医院儿科主任王颖表示,通窍散-穴位贴敷疗法对治疗儿童鼻炎有很好的效果,患儿可以一试。

王颖表示,通窍散-穴位贴敷治疗鼻炎隶属于穴位贴敷及脐疗范围。此法利用药物芳香走窜之特性,精准作用于病变部位,刺激经络的循环,从而调理整个机体的平衡,“外治之理,即内治之理”。如能再配合口服中药治疗,可以有效缓解鼻塞,缩小肿大的腺样体及扁桃体,从而使患儿避免手术。

进行通窍散-穴位贴敷治疗需要注意什么?王颖表示,有鼻塞症状的孩子都可以进行通窍散-穴位贴敷,需要注意的是,因为药物是用醋调制的,治疗时要注意孩子贴敷位置有没有不适感,如果贴敷部位出现发红等不适症状,可以暂停一至两天。此外,通窍散-穴位贴敷治疗需要在医生指导下进行,具体的疗程和每次治疗时间要根据病症不同灵活调整。

妇幼知识 一点通

功效多种多样 这些运动与孩子很「搭」

秋高气爽,正是运动锻炼的好时节。家长应该如何为孩子挑选合适的运动项目?运动量多大、运动多久才算达标?跟随北京市疾病预防控制中心的专家,学一学孩子们的身体活动到底该如何开展。

### 给孩子量身打造运动方案

运动的形式应该是多种多样的,不同的运动有着相应的功能。

**有氧运动** 如有氧健身操可以提高心肺耐力,减少机体脂肪堆积。

**抗阻运动** 如举哑铃、俯卧撑、弹力带练习等可以保持或增强肌肉力量、改善肌肉功能,对骨骼系统形成机械刺激,不仅有益于骨骼健康,还能预防心血管疾病。抗阻练习每周可进行2次-3次。

**跳跃性运动** 跳跃性运动是有助于孩子长高的首选,诸如跳绳、跳高、跳远、踢毽子、跳皮筋、篮球和排球等项目都属于跳跃性运动。跳跃能够牵伸肌肉和韧带,更容易刺激软骨细胞的分裂和生长激素的分泌,进而促进孩子长高。

**拉伸类运动** 如游泳、引体向上、伸展体操、吊环和舞蹈等伸展运动可改善肌肉组织与神经系统的协调性,增加韧带力量。柔韧性练习可以随时做。不仅如此,拉伸类运动也对孩子蹲个儿有助益。因为骨骼的发育需要一定纵向的压力,拉伸类运动能牵拉肌肉和韧带,刺激软骨增生,促进脊柱和四肢骨骼的增长。比如,可让孩子们通过游泳使全身各部分都得到充分的舒展和锻炼,练习引体向上可拉伸脊椎、促进脊椎骨的生长,从而促进孩子身高不断增长。

### 不同年龄段运动时长有别

一般来说,3岁-6岁学龄前儿童,每天的身体活动总时间应累计至少180分钟。其中,每天中等强度及以上的运动时间至少60分钟。中等强度运动通常表现为呼吸比平时较急促,心率也较快,微微出汗。运动方式有快步走、跑跳游戏、跳绳、踢球等。

对于6岁-17岁儿童青少年,每天至少累计达到60分钟的中、高强度身体活动。每周中,至少进行3天高强度的有氧运动,增强肌肉和骨骼的活动都应包括在内。高强度身体活动通常表现为呼吸比平时明显急促,心率大幅增加,出汗,停止运动后才能说话。运动方式有慢跑、激烈打球、踢球或快速骑自行车等。同时,这个年龄段的孩子还应进行增强肌肉力量、骨骼健康的抗阻活动,避免久坐,在课间间隙进行适当运动。

### 做好这三点,运动不受伤

安全这根弦一定要绷紧。家长要选择合适、安全的场地,为孩子准备合适的运动鞋袜;运动过程中关注孩子的状态,并随时给孩子补充水分。

特别提醒家长注意,在孩子的运动过程中要注意三个细节,避免受伤。一次完整的运动包括准备活动、正式活动和整理活动。

**准备活动** 又称热身活动。是指主要体育活动开始前小强度的身体练习,时间一般为5分钟-10分钟。通过快走慢跑等,使身体各器官系统“预热”,提前进入状态再做些柔韧性拉伸练习,增加关节活动度,提高肌肉弹性,预防运动损伤。

**正式活动** 即一次运动中的主要活动,如快走、慢跑、跳绳、单脚跳、双脚跳、篮球、排球及游泳等有氧运动,以及引体向上、跳远、赛跑及跳高等无氧运动。

**整理活动** 在主要体育活动完成后进行拉伸和放松,适度放松活动,能够帮助身体从运动状态恢复到安静状态。一般为5分钟-10分钟,活动内容与准备活动相近,包括行走、慢跑等小强度的运动和拉伸练习。

据《北京青年报》