



河北省沧州中西医结合医院感染性疾病科

带你了解冬季流行性感冒和支原体肺炎

2023年立冬以来，我市几乎没有有效降水，却迎来几波寒流。干燥而冷冽的空气破坏了大部分人群呼吸道的物理防御机制，带走了呼吸道表面的水分和热量，导致干裂的呼吸道只能被迫直面在寒风中更容易存活的冬春季流感和支原体，从而导致了大量人群出现发热等相关症候。根据中国疾控中心11月26日发布的通告，目前我国流行的主要病原体是：流感病毒、肺炎支原体、鼻病毒、腺病毒和新冠病毒。沧州中西医结合医院的实验室统计结果也提示这几个微生物是本次发热人群的主要感染病原体。

流行性感冒

流感全称流行性感冒，虽然叫作“感冒”，但是其和普通感冒所带来的危害有天壤之别。引发流感的毒株之一甲型H1N1流感，曾经在100年前一次性导致过全球超过5000万人死亡，此后每次出现都会带来巨量的死亡人数，直到近些年，这一流感病毒几乎每年都会出现，人类免疫系统对于病毒逐渐适应，以及一些新的抗流感药物上市，才有效降低了流感的死亡率。但是流感病毒一旦感染，仍可能会攻击除上呼吸道以外的、心、肺、脑、肾等重要脏器，导致重症的出现。所以对于儿童、老年人、孕妇、慢性病患者、免疫缺陷患者，由于其自身免疫系统未完全建立或者被抑制，一旦感染流感病毒，其出现重症的风险极大，这些人是我们重点关注的人群。尤其是孕妇，在怀孕期间会把大量有效的免疫活性物质通过脐带输送给胎儿，而分娩后，这些免疫物质作为妈妈的第一份礼物被婴儿带出母体。所以孕妇和产妇的免疫系统极其脆弱，是出现重症的高风险人群，我们更应该关注孕妇和产妇在流感季的高风险。

流感的潜伏期极短，从接触到发病最短可以在数个小时以内，一般在2-3天。一旦发病就会立即出现高热，体温在38.0℃以上是最常见的，同时伴有咽部的干裂疼痛，这是病毒在利用鼻咽部的细胞进行迅速分裂导致的症状。随后出现全身酸痛，部分患者会描述酸痛伴有寒冷，感觉到每一丝风都可以精准透过骨头间隙吹入体内，所有的关节都像失去润滑一样活动艰难。一旦出现上述情况，建议立即到医院的发热门诊就诊，因为一般情况下，所有的发热门诊都是24小时开诊，在任何时候，那里都配备了至少一位有丰富经验的主治医师。另外发

热门诊都具备快速的流感抗原检测，在数个小时内就可以进行精准检测，明确诊断，对症治疗。对于流感的治疗来说，早一分使用抗流感药物，早一分降低发生重症风险，早一分缩短疾病时间，早一分降低传播他人风险。为了这几个早一分，发热门诊值班的小伙伴们，风里、雪里日夜为所有发热的患者留着一盏灯光。

流感的治疗，非重症是不主张输液的。因为口服药物就可以获得有效的治疗，尤其是对于免疫正常的人群，输液大大增加了治疗的风险，但丝毫没有增加治疗的效果。除了我们都知道的抗流感病毒药物以外，使用中药联合能获得更好的效果。对于大多数人来说，在流感病毒的折磨下，想得更多的是能够立即缓解症状。这正是中医药最大的长处。很多人印象中的中医是个慢郎中，那是对中医中药很大的误解。联合中药可以在数小时内，缓解患者大部分症状。对，你没有看错，就是数个小时。中医中药不仅仅能够缓解症状，还有一个巨大的功效就是可以改善流感带来的迁延难愈的疲劳感。大部分人在流感治愈后，仍然可能存在1-2周的疲劳感，中药对此根据不同人的情况有相应的解决方案。

接种流感疫苗依然是目前最好的预防流感手段之一，我们呼吁老年、儿童、孕妇、慢性病患者、肥胖者等特殊人群应每年积极接种流感疫苗，以降低流感感染及流感后重症风险。那为啥每年都要接种啊，因为流感无论是感染后还是接种疫苗后获得的免疫力，有效性只能持续6-10个月，并且每年都有可能有不同的流感病毒毒株流行，所以需要每年接种。而接种后，产生保护力则需要21天左右，所以即使在流感季接种，也算得上亡羊补牢，为时未晚。



潘磊 主任中医师

支原体肺炎

支原体肺炎其实是临床上极其常见的一个疾病。今年支原体肺炎的形势似乎比往年要严峻得多。根据我们实验室的基因检测结果，发现今年的支原体相较于往年菌株因基因突变出现了耐药的情况。一个新的支原体菌株对于所有年龄段人的健康都有着不言而喻的威胁。这也是今年支原体肺炎来势汹汹的重要原因。

发热是支原体肺炎的一个主要症状，但不是最让病人难受的症状，咳嗽是。支原体肺炎咳嗽的主要原因是支原体表面有一个叫作“黏附细胞器”的特殊结构，使得支原体可以紧紧粘附在呼吸道表面细胞上，即使呼吸道自身的免疫系统如何努力，也不能把黏在一起的支原体清除出去。稳定的支原体随后施展神通，把附着的呼吸道表面变得肿胀无比，然后召唤了巨噬细胞等免疫细胞堆积在呼吸道表面上，最终形成一个巨大的痰栓阻塞气管。诚实的身体无法忍受气管被堵塞，就开始日夜不停咳嗽，希望把这个奇怪的东西给咯出来。所以，一旦感染支原体后，患者会出现漫长的不分昼夜的咳嗽，有时甚至会怀疑把自己的肺咯出来。

对于支原体感染引起的干咳、喘息，除了使用西药抗炎、中药缓解症状的同时，应该积极想办法减少新生痰液，稀释已经产生的痰液，以缓解症状。在这里我们重点

讲一下饮食需要注意的情况。一般容易产生痰液，尤其是粘痰的食物包括：一切甜食（包括木糖醇）、油炸食品和海鲜。其中比较容易让人产生疑惑的是，咳嗽的时候是否应该使用水果。根据我们的观察，我们的建议是尽量减少食用水果，或者不吃水果，用蔬菜代替水果补充必要维生素和膳食纤维。包括大部分人认为可以止咳化痰的梨，我们也不太建议使用。原因有三：第一，古代典籍用来润肺化痰的是梨皮而非梨肉；第二，现代的梨经过反复杂交和选择后，其含糖量远远超过古代典籍中记载的梨，甚至几乎是两种水果；第三，从现代营养学来说，由于水果中糖主要是果糖，而果糖不能被直接利用，其利用效率低下，往往增加肝脏负担。综上，我们建议患病期间减少或者暂停一切水果，而改为青菜代替。

需要强调的是，无论是流感，还是支原体感染，一旦患病，在治疗的同时都需要充分地休息。因为劳累（无论是工作、学习还是打电子游戏），都会降低身体的免疫力，给病毒或者支原体进一步侵犯其他器官创造良好的机会。甚至有因为病毒感染后，继续工作，导致心肌炎的病例。所以我们建议，治疗流感和支原体，除了合适的药物以外，清淡而有营养的食物、温暖的阳光、清新的空气、足够的水和充足的休息同样重要。

医师介绍



潘磊 主任中医师，河北省沧州中西医结合医院感染性疾病科、肺病二科主任；中华中医药学会感染分会常委。长期从事呼吸与感染临床工作，善于中西医结合治疗呼吸系统疾病、原因不明发热、感染性疾病等。

门诊时间：每周一、周四上午，感染性疾病科门诊。

河北省沧州中西医结合医院感染性疾病科介绍

国家级哨点监测单位，现有医护人员32人，医疗人员均为中级职称以上，拥有独立的CT、床旁超声、有创呼吸机、无创呼吸机等大型医疗设施。团队协作能力强，对于重症感染、长期慢性发热等具有丰富的诊疗经验和治疗能力，尤其是对于病毒感染、耐药菌感染，中西医结合可以明显降低死亡率，缩短病程。