

# 银川市疾控中心发布健康提醒

## 本月需重点关注流感、支原体肺炎等呼吸道疾病



银川日报社主管主办  
国内统一连续出版物号：  
CN 64-0017  
广告许可证号：  
64010040002405  
全年定价258元/份

发行投诉：6010188  
6021170  
新闻投诉：6015303  
广告热线：6031733  
6036433  
新闻热线：4012020

邮箱：wb96111@163.com  
地址：银川市解放东路143号  
邮编：750004

印刷：宁夏银报智能印刷科  
技有限公司(地址：银川市宝  
湖中路450号)



银川晚报



壹度文化



螃蟹团

数  
读

记者 沈亚婷

进入冬季以来，呼吸道疾病进入高发期，我市各大医院儿科门诊、呼吸科门诊人满为患。近期银川地区病原检出率较高的病毒有哪些？易感人群有哪些？又该如何预防？记者针对上述问题采访了银川市疾病预防控制中心传染病与免疫规划科科长周建虎，并梳理出本月疾病预防的健康提示，请广大市民朋友收下。

### 根据疾控监测数据

近期银川地区多发的  
呼吸系统疾病有哪些？

银川市疾病预防控制中心的监测数据显示：流感样病例的就诊率从第42周(10月中旬)开始呈现出上升的趋势。11月各医院送检的样本检测结果显示：病原检出率排前五的分别是

肺炎支原体  
15.24%  
呼吸道合胞病毒  
7.77%  
肺炎链球菌  
6.25%  
流感嗜血杆菌  
5.64%  
腺病毒  
5.18%

制图：梁惠琴

### ●群众需重点关注的疾病

流感(★★★★★)  
支原体肺炎(★★★★★)  
由其他呼吸道病毒(如呼吸道合胞病毒、肺炎链球菌等)引起的呼吸道疾病(★★★)

周建虎提醒，目前正处于流感高发季，因其具有较强的传染性和可能引发的并发症，流感应被视为最高级别的关注对象。支原体肺炎和其他呼吸道疾病也不容忽视，因为它们同样可能导致严重的健康问题。

### ●易感人群应如何预防？

儿童、老年人以及有慢性基础性疾病的患者等高风险人群应及时接种流感疫苗和其他相关疫苗。

个人应保持良好的卫生习惯，如勤洗手、戴口罩、避免用手触摸口、眼、鼻等。并保持充足的睡眠和适量的运动，增强身体免疫力。此外，在流感高发季节，尽量减少前往人群密集场所，避免与流感、肺炎支原体等呼吸道疾病患者密切接触。

如果出现发热、咳嗽等症状，应立即就医并遵循医生的建议进行治疗，切忌自行在家盲目用药，延误患者病情。

此外，对于医务人员等高风险职业人群，还应加强个人防护，如穿戴防护服、佩戴医用口罩和手套等。

### ●哪些人群是易感人群？

从病例数据来看，近期高发的呼吸系统传染病易感人群主要包括5岁以下儿童以及60岁以上老年人。儿童由于自身免疫屏障还不健全，抵抗力较弱，因此更容易感染。老年人由于自身免疫开始消退，抵抗力也较弱，同样容易感染。此外，有慢性基础性疾病的患者，如心脑血管疾病、肺部疾病、肝肾功能不全、糖尿病等，也容易被流感病毒侵入，患流感后更容易出现重症，甚至发生死亡的风险。

同时，学生由于冬季教室相对密闭，学生相对集中，也容易形成流感、肺炎支原体等病毒的传播。

### ●当前哪些场所需要重点防范？如何防范？

需要重点防范的场所包括学校、办公集中区域、医疗机构以及公共场所等。周建虎提醒，在学校和办公集中区域，应加强通风换气，保持室内空气新鲜。在开窗通风时要注意学生的保暖，避免着凉。同时，应定期进行清洁和消毒，特别是门把手、电梯按钮等高频接触的表面。

除了一般性常规消毒预防外，还需要格外关注学生的健康状况，做好晨午检、因病缺课登记等，及时发现、管理患者，学生、教职员工做到不带病上课上岗，防止病毒在校园内传播。

医疗机构应建立完善的应急机制，储备充足的药物，确保患者能够及时得到治疗。同时，应加强医护人员的个人防护，防止院内感染。

在公共场所，如商场、超市等，应设置足够的通风设施，并定期进行清洁和消毒。

如果出现流感疫情暴发等紧急情况，应立即启动应急预案，采取隔离、消毒、接种疫苗等措施，防止扩散。

## 应对呼吸道疾病 中医有妙招

### 可缓解肠胃不适，并减少对抗生素的使用

记者 沈亚婷

冬季是呼吸系统疾病高发期，儿童更是易中招人群之一。当孩子出现感冒、发烧、拉肚子的症状，很多家长就急着给孩子吃药打针甚至输液。其实，中医有很多特色疗法可以有效退烧、缓解肠胃不适，并减少对抗生素的使用。

自治区第四人民医院中医科主任袁卉屏介绍说，冬季气温骤降，很多孩子都会感染流感、肺炎支原体感染等呼吸系统疾病。“中医认为孩子是稚阴稚阳，各项脏器功能都未发育成熟，容易受到外邪侵犯，一旦外邪入体，就会导致孩子的脏腑功能失调，尤其是肺脏受损，患儿就会出现发热、鼻塞、流涕、咳嗽、咽痒等呼吸道疾病症状。在治疗方法上，中医主要采用

辨证论治，根据患儿的体质及症候特点采用辨证治疗，并采取中医特色疗法，比如中药灌肠、火龙罐、穴位贴敷、小儿捏脊等，可以取得良好的治疗效果。”袁卉屏说，有些孩子到医院时发着高烧，体温达39℃~40℃，这种情况下可以采用穴位放血疗法，用针具刺破特定部位或穴位放血，以疏通经络，调气理血，祛邪外出，对于热喘、发热等有奇效。

据介绍，中药灌肠的退热效果也很好。因为肺与大肠相表里，腹气通，肺气降，通过中药灌肠能达到清热解毒、凉血通便等作用，可以将患儿的体温降下来，不仅副作用少，而且温和、持久，孩子容易接受。

“针对孩子胃肠道的不适，可以采用火龙罐、小儿推拿、捏脊进行治疗。”袁卉屏说，儿童本就是稚嫩之体，脾胃功能本就弱，外邪入体后，脾胃功能更弱。火龙罐能够扶正祛邪，益气健脾，促进胃肠道功能恢复，从而减轻腹痛、腹泻等症状。小儿推拿、捏脊也能够刺激小儿的背部，起到疏通经络、促进气血运行、改善脏腑的作用，增强免疫力，可有效缓解患儿腹痛腹胀、食积、便秘、消化不良、腹泻等症状。

到了疾病恢复期，患儿常有咳嗽持续不减、痰黏不易咳出、咽痒不适等症状，这时可采用食疗法，常用的食疗配方为川贝炖梨皮、煮水喝。咳嗽痰多痰白，可以用罗汉果煮水喝。