

## 关于呼吸道感染

## 10个谣言别轻信



入冬以来,我国呼吸道疾病呈现高发态势,部分地区出现医疗资源紧张的情况。个别不实信息趁机传播扩散,误导公众认知,一旦患者轻信则可能贻误治疗时机,导致病情加重。中国妇女报全媒体记者整理了关于呼吸道疾病的系列谣言及有关专家和机构对此做出的澄清,帮助大家知晓呼吸道疾病的基本常识,做好健康监测及预防措施。

## 谣言 1

## 呼吸道“新病毒”来了

真相:未发现新病毒或细菌导致的新发传染病。

网传所谓的“新病毒”实际上是合胞病毒,它在今年夏季就已出现过,并非新的病毒。据国家卫生健康委12月2日举行的新闻发布会介绍,目前流行的急性呼吸道疾病均由已知病原体引起,未发现新病毒或

细菌导致的新发传染病。我国本轮呼吸道疾病的高发也引发世卫组织的关注。根据现有信息,世卫组织未发现任何异常或新型病原体,也没有发现异常临床表现。

不过值得注意的是,呼吸道感染病毒可以通过飞沫和接触被细菌感染的物体传播,具有较强的传染性,是世界范围内

引起5岁以下儿童急性下呼吸道感染最重要的病毒病原。目前我国尚无上市的合胞病毒疫苗和特效治疗药。合胞病毒可以重复感染,也易发生家庭传播,在暂无疫苗和有效药物的情况下,应通过加强个人防护等措施预防感染。

## 谣言 2

## 本轮呼吸道疾病是新冠复阳

真相:上述说法不实。根据国家卫生健康委通报,近期我国急性呼吸道疾病的持续上升以流感为主,此外还与鼻病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞

病毒、腺病毒等多种呼吸道病原体叠加有关。针对本轮呼吸道疾病高发情况,北京朝阳医院副院长、北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖分析,可能由于3年疫情防

控,人体对外界呼吸道微生物接触比较多,相对的抵抗力和免疫耐受变差了。疫情防控常态化后,人体再去接触这些病毒,就容易出现一些呼吸道症状。

## 谣言 3

## 支原体肺炎就是新冠变异

真相:网传“支原体肺炎就是新冠,只不过换了个名称”的说法有误。

实际上,两者毫无关系。国家传染病医学中心主任、复旦大学附属华山医

院教授张文宏表示,支原体和新冠在生物进化中是完全不同的物种,一个属于病毒,一个属于支原体,它们之间的差异远远超过“人类和苍蝇”之间的差

别。人类在20世纪初就发现了支原体这种微生物,直到20世纪末期才确定它是一种病原体,而新冠病毒在2019年末才被大家知晓。

## 谣言 4

## 病原体叠加感染会加重呼吸道疾病病情

真相:上述说法不准确,不能简单地以“叠加加重”作为统一的结论。

专家表示,有些呼吸道病原体可能和

人体共存,因此临床上会出现两种及以上病原体被检出来的可能,但这种情况不一定与病情严重程度有关。只有通过临床

医生的综合分析,结合病人的具体情况,才能准确评估叠加感染对病情的影响,制定科学合理的治疗方案。

## 谣言 5

## 面对各类呼吸道疾病,接种疫苗没用

真相:“接种疫苗无用”的说法是谣言。

12月5日,中国疾控中心发布《冬季流感疫苗接种健康提示》,明确接种流感疫苗是预防流感、降低流感相关重症和死

亡风险的经济、有效手段,可以显著减少流感带来的健康危害和医疗机构的诊疗压力。

针对“流感已经进入高发季,现在接种疫苗是否还来得及”的问题,“健康

提示”中明确指出,尽管流感疫苗的最佳接种时机是在流感流行季到来之前,但在整个流感流行季内都可以前往接种点进行接种。这样既直接保护自己,也间接保护尚未接种的家人。

## 谣言 6

## 入冬不建议使用加湿器,会引发肺炎

真相:不定期清理加湿器或导致呼吸道感染。

有媒体报道称,河南某医院儿科曾接诊了一位五六岁重症肺炎患者,原因是家中加湿器没有及时清理,造成呼吸道感

染。对此,专家提醒,加湿器使用不当,可能会引发呼吸道感染,医学上称之为“加湿器肺炎”。但“加湿器肺炎”并不是加湿器的“锅”,而是使用不当所致,如加湿器

未及及时清洁、加湿时间过长、加湿器使用的水质不好,都可能让细菌病毒在加湿器内聚集,并被吸入呼吸道。大多数“加湿器肺炎”患者可在脱离加湿器后自行好转。

## 谣言 7

## 孩子感染后,喝梨水能治咳嗽

真相:一咳嗽就吃梨是误解。

孩子出现呼吸道感染、频繁咳嗽,不少家长认为只要是咳嗽,都可以喝梨水或者吃川贝梨,起到润肺止咳的作用。

对此,北京天坛医院中医科主治医师周纾表示,一咳嗽就喝梨水润肺,或

者吃川贝梨来止咳,不但不能起到润肺作用,反而会伤肺生痰。梨和川贝均为寒凉之物,寒性咳嗽和脾虚型咳嗽均不能用。

即使是热性咳嗽初期,只要存在咽痒、鼻塞等风邪的表现,就不适宜喝梨水或者吃

川贝梨。到了中后期,属于燥热伤阴或者肺阴亏耗时,才可以少量食用,而且还要注意脾胃功能有没有损伤,否则也要慎重。

至于肺炎支原体感染导致的咳嗽是寒性还是热性,要根据医生的诊疗结果判断。

## 谣言 8

## 支原体感染可通过检测盒自测

真相:自行在家完全没有办法检测。近日,肺炎支原体检测盒在电商平台热销,有人担心去医院可能会交叉感染,

所以购入检测盒备用。北京朝阳医院呼吸与危重症医学科副主任医师王慧娟表示,支原体检测试剂盒其实是针对医疗或科

研机构使用的,需要专业人员操作,“自行在家完全没法用。要确定是否为支原体肺炎,只能去医院就诊,进行检测”。

## 谣言 9

## 儿童感染肺炎支原体就会得肺炎

真相:侵入下呼吸道才可能得肺炎。

近期,儿童支原体肺炎颇受家长关注,有家长担心孩子感染肺炎支原体后会得肺炎,出现白肺。对此,北京儿童医院重症医学科主任王荃表示,

不是所有的支原体感染都会发展为肺炎,因为绝大多数孩子都属于轻症,没有出现支原体肺炎。只有肺炎支原体侵入人的下呼吸道,才可能出现支原体肺炎。

而“白肺”的症状和严重程度都与

支原体肺炎不同。有的支原体肺炎患儿,肺部影像上显示有一片白色,大多是一个肺叶或一个肺段感染所致,主要是由于气道阻塞物或肺内炎性渗出引起的,但其他的肺叶大多都是正常的,并不是医学上所说的“白肺”。



## 谣言 10

## 网传“支原体三件套”很管用

真相:不建议自行给孩子吃药。

随着各地感染病例增加,“阿奇霉素+布洛芬+愈酚甲麻那敏”的搭配在网络热传,有不少家长将“三件套”当作宝典,自行给孩子吃药。

对此,王慧娟表示,“三件套”的确可以全覆盖发烧、咳嗽、流涕的症状,但用药不能简单相加,一个固定的药方,更无法适用于所有人,使用不当可能导致脏器损伤。另外一方面,发烧咳嗽也不一定是支原体感染,盲目用药可能没有效果。

据北京疾控中心监测显示,肺炎支原体流行强度已降至儿童呼吸道感染第四位,流感、腺病毒、呼吸道合胞病毒排名前三。

王荃表示,病毒仍然是主要的病原,而“三件套”中的阿奇霉素对它是无效的。孩子出现发热、咳嗽症状,可能是病毒感染,并不需要抗菌药物。(据中国妇女报)

## 生活常识

## 新抗真菌分子对多种感染有效

美国俄克拉荷马大学科学家发现了一种新的抗真菌分子,其似乎对多种真菌感染有效,且对人体细胞无毒,有望成为一种新的突破性方法治疗真菌感染。相关研究刊发于最新一期《天然产品杂志》。

真菌感染每年导致数千名美国人死亡,其中一些人的发病率接近80%。目前只有几种抗真菌疗法可用。随着真菌的耐药性日益增强,这些疗法的效果也不断下降。

最新研究负责人、真菌学与生物化学系首席研究员罗伯特·希彻韦兹博士解释道,人们的平均寿命不断增加,接受化疗和器官移植等治疗的人也越来越多,这会使他们的免疫系统变得更弱。治疗关节炎和其他会削弱免疫系统疾病的药物被混合用于人体,为潜在的致命真菌感染提供了温床。

研究人员指出,真菌遍布植物界,植物和真菌经常协同工作,其中一些真菌会杀死竞争对手或阻止昆虫吃掉植物。他们假设,如果这些植物内生真菌能够通过杀死入侵的真菌来帮助植物抵御感染,那么这些分子或许能保护人类和动物免受真菌病原体的侵害。

在研究中,希彻韦兹团队开发出一种独特的方法来测试植物的抗真菌特性。他们使用快速激光内生植物捕捉器(FLEET),在无菌环境中生成样本,并大幅增加可获取的样本数量。结果显示,传统方法每分钟可处理大约4—6个样本,但FLEET系统能在10分钟内无菌生成500—600个样本,这使研究人员能够快速筛选更多样本,发现潜在药物,并最终发现了新分子persephacin。(据科技日报)

## 生物疗法能控制哮喘重症

英国伦敦国王学院科学家开展的一项具有里程碑意义的研究表明,使用生物疗法可以控制哮喘重症,患者无需像此前那样吸入高剂量类固醇。最新研究有望彻底变革哮喘重症的治疗,相关论文发表于最新一期《柳叶刀》杂志。

这项研究在英国、法国、意大利和德国4个国家的22个地点进行。结果表明,使用生物疗法的患者中,92%的患者可以安全地减少吸入类固醇的剂量,超过60%的患者可以停止使用类固醇。

哮喘是全球最常见的呼吸道疾病之一,影响全球近3亿人,其中约3%至5%患有严重哮喘。这会导致患者每天出现呼吸困难、胸闷和咳嗽的症状,有时甚至需要住院治疗。目前的疗法中,患者需要吸入高剂量类固醇。而吸入类固醇往往会产生严重的副作用,比如导致骨质疏松症等,从而增加患者出现骨折、糖尿病和白内障的风险。

最新研究负责人、伦敦国王学院呼吸医学教授戴维·杰克斯逊教授指出,生物疗法在许多方面彻底改变了严重哮喘的治疗,这项研究的结果首次表明,大多数使用这种疗法的患者可以避免类固醇引起的伤害。(据科技日报)

## 晚上10点至11点入睡对血管最友好

近日,来自英国牛津大学的一项研究显示,成年人晚上10点至11点入睡心血管病风险最低;而12点以后入睡,心血管病风险最高。

研究分析了英国生物银行88026名居民的数据。使用腕式装置收集了7天入睡与觉醒的数据。平均随访5.7年。

研究显示,入睡时间与心血管病的发生率之间存在“U”型关系,晚上10点前入睡、10点至11点入睡、11点至12点入睡和12点以后入睡,心血管病发生率分别为3.82/100人年、2.78/100人年、3.32/100人年和4.29/100人年。

心血管病发生风险在12点后睡觉者中最高,在10点至11点入睡者中最低。在考虑了睡眠时长和睡眠规律后,研究显示,与晚上10点至11点入睡者相比,在12点及以后入睡者心血管病风险增加了29%,10点前入睡增加了25%的风险。

此外,研究者还发现,晚上入睡时间与心血管病的关系,在女性更为显著。且较短的睡眠时间、睡眠不规律也均增加心血管病风险。(据北京青年报)

## 吃竹笋降浊升清

竹笋自古被视为菜中珍品,故有“山珍”之称。《本草求真》记载:“清热除痰,同肉多煮,益阴血。”《随息居饮食谱》记载:“甘凉,舒郁,降浊升清,开膈消痰。”竹笋具有降浊升清的功效,其实就是促进人体自然排便。

竹笋是一种低热量、高纤维的食物,含有丰富的膳食纤维,包括不溶性纤维和可溶性纤维,这些纤维对促进肠道健康和顺畅排便起着重要作用。其机理在于不溶性纤维增加了粪便的体积,促进肠道蠕动,使粪便更容易通过肠道。而可溶性纤维能够吸水膨胀,增加肠道内的水分含量,使粪便更柔软,易于排出体外。此外,竹笋中的天然生物活性物质能够刺激肠道蠕动,促进食物的消化和排泄。

竹笋是一种营养丰富的食物,饱食便秘之苦的患者,可以尝试食用竹笋,或与肉炒或炖汤,连用数日可以有效促进肠道蠕动,从而形成较好的排便规律。但由于其性偏凉,阳虚的便秘者要慎用,不可一次食用太多。(据人民日报)