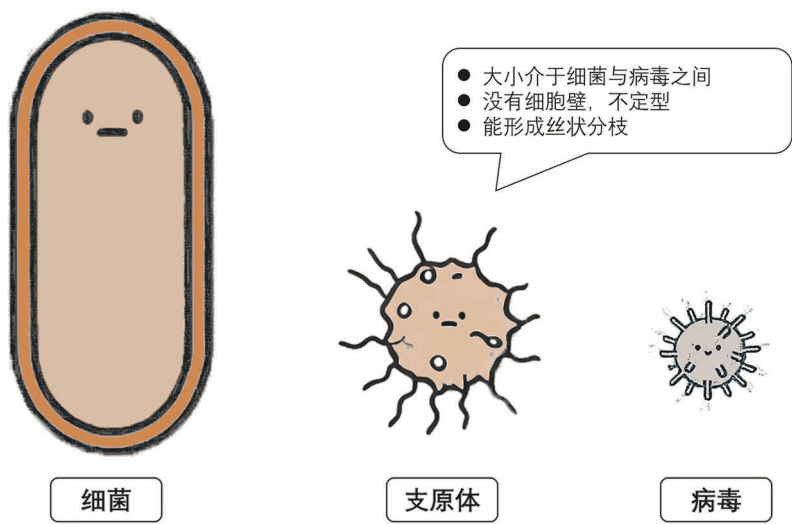


支原体肺炎的防治知识

文 / 北京医院 孙雪林 张亚同
图 / 首都医科大学附属北京妇产医院 盖迪



一、认识支原体肺炎

支原体肺炎是一种由支原体感染引起的呼吸道感染，是我国5岁及以上儿童最主要的社区获得性肺炎。患者常有发热、咳嗽、胸痛等症状，咳嗽多为刺激性干咳。支原体是一种大小介于细菌和病毒之间的微生物。支原体肺炎具有一定的传染性，可通过飞沫传播。在日常生活中，应保持良好的个人卫生习惯，如勤洗手、戴口罩等，以降低感染风险。如果出现疑似症状，应及时就医，通过相关检查明确诊断，并进行规范治疗，一般预后良好。

可伴有头痛、流涕等，重症患者还会出现肺内和肺外并发症。

(4) 支原体肺炎潜伏期约1~3周，病程多在7~10天左右，及时就医，一般预后良好，不会出现后遗症。

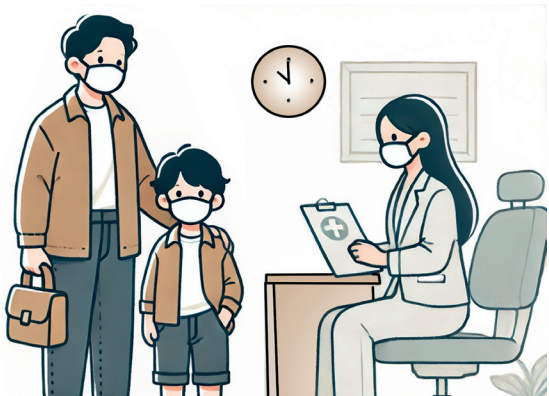
(5) 日常生活中需保持良好个人卫生习惯降低感染风险。

二、支原体肺炎的特点

(1) 支原体肺炎在全球范围都有发生，发病率高，全年均可发病，但以秋冬季节多见，任何年龄均可患病，儿童、老年人、免疫力低下者容易感染。

(2) 支原体肺炎具有传染性，可通过飞沫和直接接触传播，可引起局部流行或暴发流行。

(3) 症状常表现为反复发热、咽痛、刺激性干咳等，

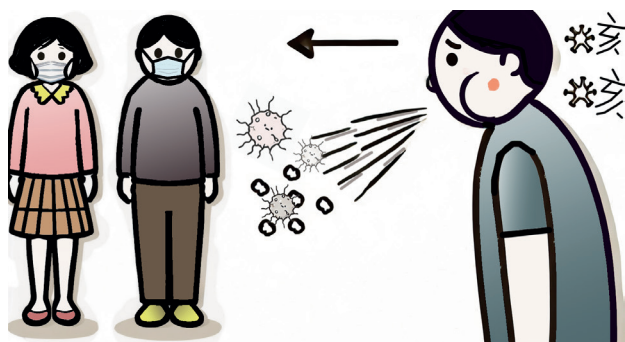


三、引起支原体肺炎的微生物

引起支原体肺炎的主要微生物就是肺炎支原体。肺炎支原体是一种没有细胞壁、大小介于细菌和病毒之间的微生物。它能够在呼吸道上皮细胞黏附并定植，引起呼吸道感染，进而导致支原体肺炎。

四、支原体肺炎的传播途径

支原体肺炎主要经过飞沫和直接接触传播，潜伏期1~3周，潜伏期至症状缓解数周均有传染性。当患者咳嗽、打喷嚏甚至说话时，会释放出含有肺炎支原体的飞沫。这些飞沫在空气中飘浮，若他人吸入，就可能被感染；直接接触患者或间接接触被患者分泌物污染的物品都可能致病。支原体肺炎从密切接触的亲属及社区开始流行，容易在托幼机构、学校等人群密集的环境中发生。



五、支原体肺炎的症状

在感染初期，患者往往会出现发热症状，体温可达38℃甚至更高，且发热可能持续数日。同时，咳嗽是支原体肺炎的主要症状之一，多为刺激性干咳，咳嗽较为剧烈，有时会影响患者的正常生活和睡眠。随着病情的发展，咳嗽可能持续数周甚至更长时间。

部分患者还会出现头痛、乏力等全身症状，感觉身体疲倦，没有精神，影响日常活动。有的患者可能会有咽喉疼痛，吞咽时疼痛加剧。

此外，少数患者可能出现胸痛症状，一般为钝痛或隐痛，疼痛程度因人而异。还有些患者可能伴有气喘、

呼吸困难等表现，尤其是在活动后症状会更加明显。儿童感染支原体肺炎后的症状与成人有所不同，可能还会伴有食欲不振、哭闹不安等情况。



六、支原体肺炎的预防

目前缺乏有效的疫苗预防支原体肺炎。

1. 增强免疫力

保证摄入均衡的营养，多吃新鲜的蔬菜水果、富含维生素和矿物质的食物，有助于增强身体的免疫力。增加蛋白质的摄入，为身体提供充足的能量。

坚持适度的体育锻炼，提高身体的抵抗力。避免过度劳累和剧烈运动，以免降低身体的免疫力。保证每天有足够的睡眠时间，睡眠可以让身体得到充分的休息和恢复，有助于增强免疫力。

2. 注意个人卫生

养成勤洗手的好习惯，尤其是在饭前便后、接触公共物品后、咳嗽或打喷嚏后等。如果没有条件洗手，可以使用含酒精的免洗洗手液进行消毒。保持良好的呼吸道卫生习惯，用过的纸巾要及时丢弃并洗手。避免用手触摸口鼻，减少细菌和病毒的感染机会。

3. 避免接触感染源

尽量避免与支原体肺炎患者密切接触，尤其是在患者发病期间。如果必须接触，要佩戴口罩，保持一定的距离，并注意个人卫生。避免前往人员密集、空气不流通的场所，如商场、电影院、医院等，减少感染的风险。

4. 注意环境卫生

保持室内环境清洁卫生，定期通风换气，保持空气



新鲜。可以使用空气净化器或紫外线灯进行消毒，减少空气中的细菌和病毒。避免接触被患者分泌物污染的物品，如毛巾、餐具、玩具等，已被污染的物品要及时进行清洗和消毒。

七、支原体肺炎的传染阻断

1. 隔离患者

当出现发热、咳嗽等疑似支原体肺炎症状时，应及时就医进行检查诊断，尽快确定是否为支原体肺炎感染。特别是在学校、托幼机构、养老机构等人群密集场所，要加强对人员健康状况的监测，以便早期发现患者。

一旦确诊为支原体肺炎，患者应立即进行隔离。可以在家中单独的房间进行隔离，避免与家人密切接触。如果病情较重，应住院隔离治疗。

隔离期间，患者要佩戴口罩，咳嗽或打喷嚏时用纸巾捂住口鼻，防止飞沫传播。同时，要注意个人卫生，勤洗手，保持居住环境的清洁和通风。

2. 加强个人防护

对于未感染的人群，在与患者接触或前往人员密集场所时，应佩戴口罩。选择医用外科口罩或医用防护口罩，能够有效阻挡含有支原体的飞沫。

经常洗手是预防支原体肺炎传播的重要措施。用肥皂和流动水洗手，搓洗时间不少于20秒，特别是在接触患者后、饭前便后、触摸公共物品后等。

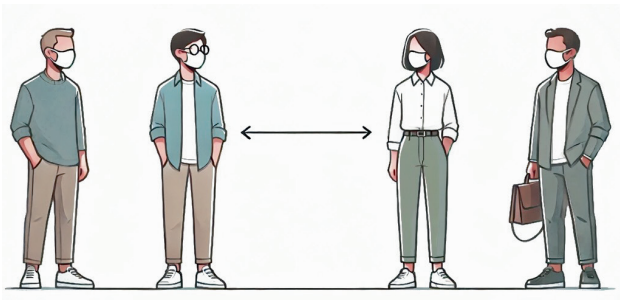
尽量避免与患者近距离接触，保持至少1米的社交距离。在人员密集场所，如商场、超市、公交车等，要注

意与他人保持适当的距离，减少感染的风险。

3. 环境消毒

保持室内空气流通是预防支原体肺炎传播的有效方法。每天开窗通风2~3次，每次不少于30分钟，在通风不良的环境中，可以使用空气净化器或排风扇辅助通风。对患者接触过的物品（如餐具、毛巾、衣物等），可以使用高温蒸煮、含氯消毒剂浸泡、紫外线照射等方法进行消毒。

定期对公共场所（如学校、托幼机构、医院等）地面、桌椅、扶手等进行消毒，减少病原体的传播。



八、支原体肺炎的治疗与护理

1. 支原体肺炎的治疗

(1) 大环内酯类抗菌药物

此类药物为支原体肺炎的首选治疗，包括阿奇霉素、克拉霉素、红霉素、罗红霉素和乙酰吉他霉素。这



些药物可以抑制肺炎支原体的生长和繁殖,缓解症状。对于病情较重或有并发症的患者,可能需要联合使用其他抗菌药物或糖皮质激素类药物进行治疗。使用大环内酯类药物时,需要重点观察患者有无出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等消化系统异常,是否出现心率变快或者变慢等异常。如果出现相关不适,建议进一步就诊,请医生或者药师判断是否与用药相关,以及是否需要停药或者更换药品。

(2) 四环素类药物

新型四环素类药物用于大环内酯类药物治疗72小时无效者或起病即持续高热者或明确对大环内酯类耐药者。该类物质主要包括米诺环素和多西环素,一般不建议8岁以下儿童使用,临床可在权衡利弊且家长充分知情同意后谨慎使用。米诺环素和多西环素在使用时,均应多饮水。应用此类药物时,应重点关注有无出现头晕、头痛、胃肠道不适、皮肤过敏(如出疹)等,此外需要注意避免强烈日晒。在推荐剂量和疗程下,米诺环素与多西环素尚无牙齿永久性黄染的报道,因此家属无需过度担心。

(3) 喹诺酮类药物

此类物质主要包括左氧氟沙星和莫西沙星。对于成人可以选择此类物质,对于儿童则一般不推荐。但是,对于重症或起病即持续高热的患者,在明确大环内酯类药物耐药后,以及在权衡利弊且在家长充分知情同意后可谨慎使用。短期(14天)内使用这类物质未显示其对儿童软骨发育产生影响,因此家属无需过度担心。使用喹诺酮类药物时,应注意有无出现头晕、头痛、心率变快或者变慢、恶心、呕吐、脚跟疼、过敏等情况。此外,应用此类物质后,需要注意防晒。

(4) 糖皮质激素类药物

糖皮质激素在重症和危重患儿发热5天左右应用最佳,轻症不推荐使用。常用的主要是甲泼尼龙,一般院内静脉给药治疗,居家时不推荐自行应用。

2. 支原体肺炎的护理

患者应保证充足的休息,避免过度劳累;在病情稳定后,可以逐渐增加活动量,但要避免剧烈运动。保持室内安静、舒适,温度适宜,空气流通;给予患者营养丰富、易消化的饮食,多吃新鲜蔬菜水果,补充维生素

和矿物质。避免食用辛辣、油腻、刺激性食物；鼓励患者多喝水，以促进痰液排出。帮助患者保持呼吸道通畅，鼓励患者咳嗽、咳痰。对于痰液黏稠不易咳出的患者，可以给予雾化吸入治疗，以稀释痰液。患者可能会因为疾病的不适和治疗的压力而产生焦虑、恐惧等情绪，护理人员应给予患者心理支持，关心、安慰患者，帮助患者树立战胜疾病的信心。密切观察患者的病情变化，如体温、呼吸、心率、血压等生命体征，以及咳嗽、咳痰、胸痛等症状的变化。注意观察患者是否出现并发症，如心肌炎、脑炎等，如有异常及时通知医生进行处理。

九、重点人群的防治要点

1. 儿童

儿童是支原体肺炎的高发人群之一。由于儿童的免疫系统尚未完全发育成熟，对病原体的抵抗力相对较弱，因此更容易感染支原体肺炎。儿童支原体肺炎防治要点如下：

(1) 增强免疫力

保证儿童充足的睡眠，养成良好的作息习惯。合理饮食，确保儿童摄入均衡的营养。多给儿童吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，鼓励儿童适当参加体育锻炼，增强体质。

(2) 注意个人卫生

教导儿童养成勤洗手的好习惯，尤其是在饭前便后、接触公共物品后、咳嗽或打喷嚏后等。培养儿童良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡口鼻，避免飞沫传播。避免用手触摸口鼻，减少感染的机会。

(3) 避免接触感染源

尽量避免儿童与支原体肺炎患者密切接触。在疾病流行季节，少带儿童去人员密集、空气不流通的场所，保持儿童生活环境的清洁卫生，定期对儿童的玩具、餐具、衣物等进行清洗和消毒。室内要经常通风换气，保持空气新鲜。

(4) 疫苗接种

虽然目前尚无支原体肺炎的疫苗，但儿童也可能感冒后诱发肺炎链球菌导致的肺部感染，因此，建议容易感冒或者既往发生过肺炎的儿童接种流感疫苗、肺炎疫苗等，以降低继发严重肺炎的风险。

(5) 及时就医

当儿童出现发热、咳嗽、咽痛等症状时，家长应及时带儿童就医。医生会根据儿童的症状、体征和实验室检查结果进行诊断，并制订个性化的治疗方案。

由于儿童的用药剂量和成人不同，家长不要自行给儿童用药，以免用药不当导致不良后果。

(6) 遵医嘱治疗

如果儿童被确诊为支原体肺炎，应严格遵医嘱进行治疗，请勿自行用药。一般来说，支原体肺炎的治疗需要使用抗生素，如阿奇霉素、红霉素等，8岁以上也可以考虑使用多西环素、米诺环素等四环素类药物。治疗过程中，家长要按时给儿童服药，不要随意停药或增减药量。要注意观察儿童的病情变化，如体温、咳嗽、呼吸等情况。如果儿童的症状加重或出现其他异常情况，应及时告知医生。

(7) 做好护理

患病期间，要让儿童多休息，保证充足的睡眠。饮食要清淡易消化，多给儿童喝水，以促进痰液排出。保持室内空气流通、温度和湿度适宜，可以使用加湿器增加室内湿度，缓解儿童咳嗽症状。对于咳嗽较严重的儿童，可以在医生的指导下使用止咳药物或进行雾化治疗。

2. 老年人

老年人由于身体机能逐渐衰退，免疫力下降，也是支原体肺炎的易感人群。而且，老年人往往患有一些基础疾病，如高血压、糖尿病、心脏病等，一旦感染支原体肺炎，病情可能会更加严重。老年人支原体肺炎防治要点如下：

(1) 加强营养

老年人要保证充足的营养摄入，多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，对于有吞咽困难或食欲不佳的老年人，可以选择易于消化的食物，或者采用少食多餐的方式，增加营养摄入。

(2) 适度运动

老年人应根据自己的身体状况选择适合的运动方式，运动可以增强老年人的体质，提高免疫力。但要注意运动强度不宜过大，避免过度劳累。运动时间可以选择在早晨或傍晚，避免在炎热的中午或寒冷的早晨进行运动。运动前要做好热身准备，运动后要及时补充水分。

(3) 预防接种

目前暂无支原体肺炎疫苗。不过，老年人容易感染肺炎链球菌，建议免疫力低下或者合并多种基础疾病（如糖尿病、冠心病等）的老年人接种肺炎疫苗，如23价肺炎球菌多糖疫苗等。同时，也可以根据自身情况接种流感疫苗等其他疫苗，预防流感等呼吸道疾病。

(4) 注意保暖

老年人对气温变化比较敏感，容易受凉感冒。因此，老年人要注意保暖，根据天气变化及时增减衣物。在寒冷的季节，可以佩戴帽子、围巾、手套等，避免头部、颈部和手部受寒。

(5) 早期诊断

老年人如果出现发热、咳嗽、咳痰、胸痛等症状，应及时就医。由于老年人的症状可能不典型，容易被忽视或误诊，因此医生要仔细询问病史、进行全面的体格检查和必要的实验室检查，以明确诊断。

(6) 综合治疗

老年人感染支原体肺炎后，治疗方案要综合考虑老年人的身体状况和基础疾病。一般来说，除了使用抗生素治疗外，还需要针对老年人的基础疾病进行治疗，控制血压、血糖、心脏病等病情。对于病情较重的老年人，可能需要住院治疗，进行吸氧、心电监护等支持治疗。同时，要注意预防并发症的发生，如呼吸衰竭、心力衰竭、休克等。

老年人免疫力普遍偏低，因此如果周围有病例出现时应高度警惕，尽量避免直接接触或间接接触。一旦感染，其治疗方案与成人基本相同。

3. 妊娠期女性

女性在妊娠期身体会发生一系列生理变化，免疫系统也会受到一定影响，因此也容易感染支原体肺炎。而且，妊娠期女性感染支原体肺炎后，不仅会影响自身的健康，还可能对胎儿造成不良影响。

(1) 增强体质

妊娠期妇女要注意休息，保证充足的睡眠。避免过度劳累和精神紧张，保持心情舒畅。合理饮食，多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，避免食用辛辣、油腻、刺激性食物。适当参加体育锻炼，如散步、孕妇瑜伽等，但运动强度不宜过大，避免剧烈运动。

(2) 注意个人卫生

养成勤洗手的好习惯，尤其是在饭前便后、接触公共物品后、咳嗽或打喷嚏后等。保持口腔清洁，每天早晚刷牙，饭后漱口。避免用手触摸口鼻，减少感染的机会。

(3) 避免接触感染源

尽量避免与支原体肺炎患者密切接触。在疾病流行季节，少去人员密集、空气不流通的场所，如商场、电影院等。如果必须前往，应佩戴口罩。保持室内空气流通，经常开窗通风。可以使用空气净化器或加湿器，改善室内空气质量。

(4) 及时就医

妊娠期女性如果出现发热、咳嗽、咽痛等症状，应及时就医。医生会根据具体情况进行诊断，并制订安全有效的治疗方案。由于妊娠期女性的用药需要考虑对胎儿的影响，因此医生会谨慎选择药物，避免使用对胎儿有害的药物。

(5) 合理用药

如果妊娠期女性被确诊为支原体肺炎，一般会选择对胎儿影响较小的抗生素进行治疗，如阿奇霉素等。同时，医生会根据妊娠期女性的病情和身体状况，调整药物剂量和用药时间。在治疗过程中，妊娠期女性要严格遵医嘱用药，不要自行增减药量或停药。同时，要注意观察自己的身体变化和胎儿的情况，如有异常及时告知医生。如果病情加重或出现其他异常情况，应及时住院治疗，确保母婴安全。

重点监护人群

